



TUNTEET PELIIN

-menetelmä varhaiskasvatuksen tunnekasvatukseen

Kaisa Hakanen, Tanja Määttä & Virpi Vainionpää

2020 Laurea

A decorative horizontal bar at the bottom of the page, divided into three segments of different colors: pink, blue, and teal.

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tunteet peliin

-menetelmä varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatukseen

K. Hakanen, T.Määttä, V.Vainionpää
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Marraskuu 2020

Sosionomi koulutus

Sosionomi (AMK)

Kaisa Hakanen, Tanja Määttä, Virpi Vainionpää

Tunteet peliin -menetelmä varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatukseen

Vuosi 2020

Sivumäärä 107

Tunteet peliin -menetelmiä varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatukseen on opinnäytetyö, jolle oli tarve varhaiskasvatuksen kentälle. Erilaisilla menetelmillä voidaan tukea tunnetaitokasvatusta ja näin vahvistaa lasten tunnetaitoja. Varhaiskasvatus työssä uusien menetelmien käyttö on lisääntynyt ja niistä ollaan yhä enemmän kiinnostuneita. Uudet materiaalit innostavat kasvatushenkilöstöä käsittelemään aiheita monipuolisemmin. Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan lapsilla olevan entistä enemmän haasteita tunne-elämän käsittelyssä ja niiden nimeämisessä. Tämä näkyy lasten levottomuutena sekä itsesäätelyn haasteina. Kokonaisvaltaisen kehityksen vuoksi pienille lapsille on tärkeää tunteet ja tunnetaidot. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen tukea opitellessaan tunnetaitoja. Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja säätely lisää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda monipuolinen tunnetaitopaketti varhaiskasvatukseen, jonka tarkoituksena oli saada valmis ja toimiva paketti kasvattajien käyttöön helpottamaan heidän arkeaan tunnetaitokasvatus tilanteissa. Tarkasti suunniteltu toiminnallinen tunnetaitopaketti toteutettiin varhaiskasvatuksessa Vantaalla Hiekkaharjun toimintayksikössä eri lapsiryhmissä. Kaikki opinnäytetyössä oleva sisältö liittyy lasten tunnetaitojen tukemiseen, tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen sekä itsesääteilyyn varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitopaketti pitää sisällään kolme erilaista peliä ja pienen sadun tunteista. Opinnäytetyön tunnetaitopaketin asiakastyytyväisyyttä ja kokemuksia kerättiin palautelomakkeella. Saatu palaute kertoo tunnetaitokasvatuksen tärkeydestä ja tarpeesta varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen rooli lasten tunnetaitokasvatuksessa ja siellä käytettyjen erilaisten menetelmien hyöty on merkittävä lasten kasvun ja oppimisen kehitykselle.

Asiasanat: Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden nimeäminen, tunnetaitokasvatus, itsesääteily, varhaiskasvatus

Kaisa Hakanen, Tanja Määttä, Virpi Vainionpää

Tunteet peliin - A method for emotional education in early childhood education

Year 2020

Pages 107

The purpose of this thesis was to create a versatile emotional skills package for early childhood education. The aim was to make a ready-made and functional package available to educators to facilitate emotional skills development in everyday life and education situations. The emotional skills package includes three different games and a short fairy tale about emotions. Research on game methods for handling emotions in emotional skills education in early childhood education has been missing in the field of early childhood education. Various methods can be used to support emotional education and thus strengthen children's emotional skills. The use of new methods in early childhood education has increased and there is a growing interest in them. The new materials inspire educators to address topics in a more diverse way.

Early childhood education recognizes that children face increasing challenges in dealing with emotions in life as well as naming them. This is reflected in the unrest of children as well as the challenges of self-regulation. Because of holistic development, emotions and emotional skills are important for young children. A young child needs adult support in learning emotional skills. Naming, recognizing, and regulating emotions increases a child's overall well-being.

The carefully planned functional emotional skills package was implemented with different groups of children in early childhood education in the Hiekkaharju operating unit in Vantaa. All content in the thesis is related to supporting children's emotional skills, identifying and naming emotions, and self-regulation in early childhood education.

The client's satisfaction and experiences of the emotional skills package were collected with a feedback form. The feedback received indicated the importance and need for emotional skills education in early childhood education. The role of early childhood education in children's emotional education and the benefits of the various methods used are significant for the development of children's growth and learning.

Keywords: Emotion recognition and emotion naming, emotional skills education, self-regulation, early childhood education.

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 7 |
| 2 | Tunnetaitokasvatuksen merkitys lapsen kehitykselle | 9 |
| 2.1 | Lapsen tunnetaitojen kehitys | 10 |
| 2.2 | Tunnetaitoihin vaikuttavat tekijät | 14 |
| 3 | Varhaiskasvatuksen rooli tunnetaitojen kehittämisessä | 16 |
| 3.1 | Varhaiskasvatus ja sille asetetut tavoitteet sekä velvoitteet..... | 17 |
| 3.2 | Sosionomin työ varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatuksessa..... | 20 |
| 3.3 | Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa | 21 |
| 3.3.1 | Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa | 23 |
| 3.3.2 | Osallisuuden huomioiminen tunnetaitokasvatuksessa | 26 |
| 3.3.3 | Toiminnalliset menetelmät tunnetaitokasvatuksessa | 27 |
| 3.4 | Aikaisemmat tutkimukset tunnetaitokasvatuksessa..... | 30 |
| 4 | Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja arviointi..... | 31 |
| 4.1 | Opinnäytetyön suunnitteluvaihe | 31 |
| 4.1.1 | Tunnetaitopaketin suunnittelu | 33 |
| 4.2 | Opinnäytetyön toteutusvaihe..... | 36 |
| 4.2.1 | Hiekkaharjun toimintayksikkö | 37 |
| 4.2.2 | Tunnetaitopaketin toteutus..... | 38 |
| 4.3 | Opinnäytetyöstä kerätty palaute | 47 |
| 4.4 | Opinnäytetyön arviointivaihe..... | 50 |
| 4.4.1 | Tunnetaitopaketin arviointi | 51 |
| 4.4.2 | Opinnäytetyössä kehitettävää | 52 |
| 5 | Opinnäytetyön pohdinta..... | 53 |
| | Lähteet..... | 55 |
| | Taulukot | 59 |
| | Liitteet | 59 |

1 Johdanto

Ajatus toiminnalliseen opinnäytetyöhön lähti lukuisista ideoista tunnetaitokasvatukseen liittyen. Työskentelemme kaikki varhaiskasvatuksen parissa ja meille on kertynyt paljon kokemusta lasten tunnetaidoista ja tunnetaitojen opettelemisen tärkeydestä. Mielestämme opinnäytetyöllemme oli tarve varhaiskasvatuksessa, sillä koemme lapsilla olevan entistä enemmän haasteita tunne-elämän käsittelyssä ja niiden nimeämisessä. Tämä näkyy lasten levottomuutena sekä itsesäätelyn haasteina. Toivomme muutosta lasten hyvinvointiin ja avoimeen tunteiden ilmaisuun.

Koemme, että erilaiset materiaalit tulisi olla lapsille sekä kasvattajille mielekkäitä ja sitä kautta toimivia lasten kanssa työskentelyyn. Tärkeää on ottaa huomioon lapsilähtöisyys. Varhaiskasvatuksessa käytetään tunnetaitomateriaaleja, joita ovat esimerkiksi kirjat, kuvat ja erilaiset kokonaisuudet. Näitä olemme myös itse päässeet työssämme käyttämään. Käytännön kokemuksen ja erilaisiin tunnetaitomateriaaleihin tutustuen saimme ajatuksen kehittää jotain aivan uutta, jollaista ei vielä ole tullut työssämme vastaan. Opinnäytetyömme tarkoituksena olikin kehittää tunnetaitopaketti varhaiskasvatuksen käyttöön.

Ajatusten ja ideoiden pohjalta ja lasten tunnetaitoteoriaa tutkien syntyi Tunteet peliin - tunnetaitopaketti, joka pitää sisällään kolme erilaista peliä ja pienen satukirjan tunteista, joissa seikkailee eri eläimet. Hahmoiksi valikoitui neljä eläintä omien ominaisuuksiensa ja temperamenttiensa mukaan tukemaan tunnetaitopakettia, muun muassa arka hiiri ja kovääninen tikka. Tunnetaitopaketin ja siellä seikkailevien eläinten avulla tunteita pääsisi harjoittamaan mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa unohtamatta.

Tunteet peliin hahmot ovat erilaisia niin kuin me kaikki ja meillä kaikilla on tunteet, jotka ovat mukana päivittäin. Päivään voi mahtua lukuisia tunteita ja varsinkin lapsille tämä on hyvin tyypillistä. Nämä erilaiset tunteet, jotka aluksi ovatkin vieraita, selkenevät lapsen kasvaessa. Vaikka lähtökohta tunteiden oppimiseen onkin kaikilla, voi se olla hyvin erilainen. Lapsi tarvitsee aikuisen apua oppiakseen hyviä tunnetaitoja ja kykyä selvittääkseen tulevaisuudessa itsenäisesti tunteidensa kanssa. Tunnetaitokasvatuksessa myös varhaiskasvatuksella on iso rooli.

Tavoitteena meillä oli saada lapset oppimaan ja käsittelemään avoimesti omia tunne- ja itsesäätelytaitoja tunnetaitopaketin avulla. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen opettamisessa on erityisen tärkeää eri tunnetilojen havaitseminen. Kasvattajalle tämä on myös ehdotonta,

sillä heidän täytyy osata tulkita lapsen eri tunnetiloja. Lapsen havainnointi on erityisen tärkeää, jos halutaan auttaa lasta tunnetaitojen kehityksessä. Kasvattajan tulee olla aito omien tunneilmaisujensa kanssa, sillä lapset huomaavat helposti teeskentelyn ja silloin tunneily ei kehity oikeaan suuntaan. On tärkeää olla aito oma itsensä. Aikuisen täytyykin sanoittaa myös omia tunteitaan lasten tunteiden lisäksi. Tunteiden ymmärtämisen kautta lapsi oppii, että hänen tekemisellään on vaikutusta myös muihin ihmisiin. (Köngäs 2019, 56.)

Tehtävänä opinnäytetyössä oli saada toimiva tunnetaitopaketti, joka palvelee niin lapsia kuin kasvattajia. Toteutimme monipuolisen tunnetaitopaketin varhaiskasvatukseen, jossa otimme huomioon lapsen tunnetaitojen kehityksen ja kehitystä tukevat menetelmät. Toteutus oli innovatiivinen ja ainutlaatuinen materiaali. Sen äärellä lapsen on helppo olla ja toimia. Pidimme tärkeänä, että materiaali on sellainen, että se innostaa lasta ja on helposti lähestyttävä. Haluamme kehittämämme monipuolisen tunnetaitopaketin avulla antaa myös kasvattajille vinkkejä arjen pieniin tilanteisiin.

Tunteet ovat varhaiskasvatuksessa päivittäin vahvasti läsnä. Erilaiset tunteet vaikuttavat huomattavan paljon päivän askareisiin ja niiden sujuvuuteen. Lasten erilaiset tunteet vaikuttavat myös koko lapsiryhmään ja yhdessä tekemiseen. Tunnetaitojen oppiminen on myös tärkeää kaverisuhteiden muodostamisessa. Kasvattajan on oltava jatkuvasti läsnä havainnoimassa lasta kokonaisvaltaisesti ja valmiina sanoittamaan sekä auttamaan lasta tunteiden säätelyssä. Työssämme olemme huomanneet, miten iso apu myös kasvattajalle on osata tunnetaitoja ja tietää erilaisia keinoja lasten tunteiden tukemiseen. Tämä asia on motivoinut meitä opinnäytetyötä tehdessämme, kun olemme etsineet tietoa lasten tunnetaitoihin liittyen. Halusimme luoda varhaiskasvatuksen henkilöstölle tunnetaitopaketin arjen tueksi ja lasten iloksi, ennen kaikkea toivomme paketista olevan hyötyä lasten tunnetaitokasvatuksen tukemisessa.

Tunnetaitopaketissa olevassa tunnelautapelissä on kolme erilaista tunnekorttipakkaa ja yksi liikuntapakka, joita voi käyttää myös yksittäin erilaisissa arjen siirtymätilanteissa toiminnan tukena. Tunnetaitopaketissa on myös mukana tunnemittari, jonka avulla voi yhdessä lapsen kanssa miettiä sen hetkistä lapsen tunnetta. Kun lapsi huomaa, että hänellä on rinnallaan turvallinen aikuinen, voi tunnetaitoja harjoitella rohkeasti. Kun lapsi saa pienestä pitäen tukea tunteiden sanoittamiseen, ilmaisemiseen ja nimeämiseen, niin hänen on myös helpompi oppia säätämään tunteitaan. Tunnetaitojen osaamisella on suuri merkitys lapsen kasvaessa ja siirtyessä päiväkodista kouluun ja joskus työelämään. Tunteet kulkevat mukana läpi elämän ja ovat mukana ihmissuhteissamme ja omassa hyvinvoinnissamme.

Opinnäytetyö toteutettiin Vantaalla Hiekkaharjun toimintayksikössä kolmessa eri toimipisteessä ja siellä erilaisissa lapsiryhmissä. Yksikköön jaettiin kolme identtistä

materiaalipakettia lasten ja kasvattajien käyttöön, joka toteutui syksyllä 2020. Tunnetaitopaketista kerättiin palautetta siihen tarkoitetulla kyselyllä.

Haluamme nähdä tulevaisuudessa, että tunteista puhuminen ja niiden näyttäminen olisi avointa ja hyväksyttävää. Toivomme tulevaisuudessa Hiekkaharjun toimintayksikössä ja kaikkialla varhaiskasvatuksessa käytettävän tunnetaitoharjoituksia osana arkea ja niin, että se olisi luontevaa ja koko työyhteisöä palvelevaa.

2 Tunnetaitokasvatuksen merkitys lapsen kehitykselle

Olemme valinneet opinnäytetyömme aiheeksi lasten tunnetaitokasvatuksen tukemisen, koska näemme sen merkityksellisenä lapsen kehitykselle. Tunnetaitokasvatuksella tarkoitetaan sitä, että aikuinen kertoo lapselle eri tunteista ja käy lapsen kanssa niitä läpi. Aikuisen tehtävä on opettaa lasta ymmärtämään tunteita ja niiden tehtäviä. Tunnetaitokasvatuksessa on myös oleellista opettaa itsesäätelytaitoja, jotka ovat keinoja tunteiden ohjailuun. Tunteita voi ohjaillla muun muassa rauhoittumalla tai hengitysharjoitusten avulla. (Väestöliitto, 2020.) Mielestämme tunnetaitoharjoitukset, tunteiden käsitteleminen ja ilmaiseminen eivät vielä tarpeeksi näy kulttuurissamme. Liian paljon tunteita pidätellään sisällä tai niitä ei osata hallita. Lapsuuden huonot tunnekokemukset saattavat heijastua aikuisuuteen ja tästä seuraa pahaa oloa yhteiskuntaamme.

On tärkeää, että jokainen lapsi oppii tunteita, ainakin perustunteita: ilo, suru, viha ja pelko. Oppiminen tapahtuu yksilöllisesti. Toisille se on luontaisesti helpompaa, kuin toisille. Jotta voidaan oppia nimeämään tunteita, tarvitaan mallioppimista. On tärkeää, että lapsi kuulee paljon puhetta erilaisista tunteista. Yleisesti tunteista puhutaan aivan liian vähän ja keskustelun aiheina ovat enemmän esimerkiksi työt, opiskelut tai kotityöt. Myös älylaitteet, muun muassa puhelin houkuttelee paljon enemmän, kuin tunteista puhuminen. Jos lapsi ei koskaan kuule puhuttavan tunteista, voivat ne jäädä etäisiksi ja pelottavaksikin, sekä välteltäväksi aiheeksi. Tämä saattaa näkyä lapsella erilaisten tunteiden ilmetessä esimerkiksi aggressiivisena käyttäytymisenä tai lapsi saattaa vetäytyä tunteen tullen tilanteesta pois. Tällöin myös ilon tunteet saattavat herättää hämmästyä lapsessa. Mitä enemmän lapsella on pulmaa tunteiden säätelyssä, sitä välttämättömämpää tunteista puhuminen on. (Riihonen & Koskinen 2020, 64-65.)

Lapsen tunteiden tunnistaminen alkaa aikuisen tunnepuheesta, jossa aikuinen sanoittaa omaa ja muiden tunteita. On tärkeää, että aikuinen tuo omat tunteensa, niin ilot, kuin surutkin esille myös sanallisesti lapsen kuullen esiin esimerkiksi; olen iloinen, koska olet ystäväni tai, olen surullinen, koska et leiki kanssani. Tunnetaidon opettelu jatkuu lapsen tunteiden nimeämisenä tai aikuisen arvatessa lapsen tunnetta. Kun aikuinen vahvistaa lapsen tunteen ja hyväksyy sen,

niin lapsi tulee kuulluksi ja hänen on helpompi ottaa vastaan aikuisen neuvot. (Riihonen & Koskinen 2020,68.)

Myönteisen palautteen antaminen on hyvin tärkeää tunnetaitokasvatuksessa. Kun lapsella on hankaluuksia tunteiden säätelyssä ja aggressiivista käytöstä, voidaan lasta parhaiten tukea huomioimalla erityisesti lapsen myönteinen käytös ja toimintatapa. Tärkeää on antaa lapselle runsaasti kehuja ja palkita hänen yrittäessä parhaansa. (Riikonen & Koskinen 2020, 158.)

2.1 Lapsen tunnetaitojen kehitys

Erilaiset tunteet kuuluvat vahvasti elämäämme ja niillä kaikilla on tärkeä tehtävä kehityksessämme ja elämässämme. Mielihyvän tunteisiin voidaan liittää esimerkiksi ilo, kiitollisuus, ystävällisyys, tyyneys, myötätunto ja onnistuminen. Mielipahan tunteisiin liittyy tunteita, joita on muun muassa suru, pelko, viha ja häpeä. Tunteet, joita koemme ovat meille merkityksellisiä. Perustunteet näkyvät kasvoiltamme, kuten suru, pelko, viha ja ilo. Häpeä ja syyllisyys luetaan sosiaalisiin tunteisiin, jotka juontavat erityisesti vuorovaikutuksesta muihin. Erilaisilla tunteilla on tarkoituksena ohjata meitä omaa hyvinvointiamme kohtaan. Suru auttaa luopumisessa ja uutta kohti suunnattaessa. Pelko ilmoittaa uhasta ja ohjaa meitä suojautumaan. Viha on apuna itsemme ja muiden puolustamisessa. Saamme siitä voimaa toimia itsellemme tärkeiden asioiden puolesta. Tuntiessamme häpeää, ymmärrämme tekemämme virheet ja voimme muuttaa käyttäytymistämme jatkossa. Tunteet saattavat myös kääntyä meitä vastaan, jos emme ymmärrä niiden tarkoitusta ja tarpeitamme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 60-61.)

Tunteet muokkaavat vuorovaikutuskokemuksiamme ja sisäisiä tilojamme. Ne ovat iso osa elämäämme. Tunteiden avulla olemme yhteydessä muihin. Tunteen tunnistaa helpoiten silloin, kun joku kokemus on päällä, oli se sitten hyvä tai huono. Itsessä ja muissa on yleensä helpoin tunnistaa perustunteet, esimerkiksi ilo, suru, viha, hämmästys ja häpeä. Tunteita voi tarkastella erilaisten tunnetasojen kautta, joita ovat subjektiivinen kokemus, fysiologinen kokemus, mielikuvat, toimintavalmius ja neurokemiallinen tapahtuma. Subjektiivinen tunnekokemus liittyy usein perustunteisiin, esimerkiksi surun kokemiseen. Fysiologinen tunneperäinen kokemus liittyy kehollisiin tuntemuksiin, joita ovat esimerkiksi kuumuus, kylmyys tai puristava tunne. Toimintavalmiudet auttavat kehoamme puolustautumaan kiukkutilanteessa tai pakenemaan pelkotilanteessa. Neurokemiallinen tapahtuma kertoo eri tunteiden kuormittavuudesta tai mielihyvystä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.)

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys on suuressa asemassa lapsen hyvinvoinnissa ja psyyken kehityksessä. Ensimmäisten ikävuosien aikana aivot vielä muotoutuvat ja varhaiset vuorovaikutussuhteet muokkaavat muun muassa tunnekokemuksiamme. Kiintymisteorian avulla on pyritty selittämään ihmisen biologista tarvetta toiseen ihmiseen. On ajateltu, että jo

pieni vauva varmistaa oman selviytymisensä turvaamalla läheisimpään aikuiseen, kun uhkasignaalit aktivoituvat. Näitä reaktioita ovat: taistelu, pakeneminen ja jähmettyminen. Lievässä muodossa lapsi tällöin viestii itkemällä ja hakee läheisyyttä ja turvaa takertumalla vanhempaan tai pyrkimällä hoitajan syliin. Lapsen hätääntyessä ja reagoidessa voimakkaasti hän tyypillisesti huutaa, potkii, lyö tai yrittää pakoon. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28-29.) Tämänkaltaiset reaktiot kuuluvat myös päiväkodin normaaliin arkeen, minkä takia on tärkeätä, että kasvattaja on tietoinen lapsen tunnekehityksestä. Lapsella täytyy olla aina mahdollisuus turvalliseen aikuiseen ja syliin.

Reaktioiden tarkoitus on turvata yksilöä. Jähmettymisreaktiossa lapsi taas niin sanotusti jähmettyy ja antaa periksi. Tämä voi näyttäytyä rauhalliselta tilanteelta, mutta todellisuudessa lapsi voi olla suurenkin pelon vallassa. Kun lapsi jälleen kokee olonsa turvalliseksi, keho palautuu normaaliin tilaan. Jos kaikki on taas hyvin, niin yksilön huomio kiinnittyy itsestä pois päin. Silloin uteliaisuus, ympäristön tutkiminen, leikki ja kiinnostus muihin lisääntyy. Kun hätävaihe on päällä ja uhkasignaalit voimakkaat, niin lapsi käyttää kaiken energiansa itsensä suojelemiseen ja on tunnekuohun vallassa. Silloin lapsen on mahdotonta ajatella tai pohtia järkeviä. Aikuisen tuki on välttämätön. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28-29.)

Turvallisessa kiintymissuhteessa vanhempi vastaa lapsen sekavaan tunneilmaisuun ja hätään jäsentämällä lapsen tunneilmaisua ja auttamaan lasta taas takaisin normaaliin olotilaan. Lapsi tietää, että hänen hätäänsä vastataan ja hän saa turvaa ja apua. Turvallisen kiintymissuhteen on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi lapsen myönteiseen tunnetaitojen kehitykseen. Välttelevässä kiintymissuhteessa lapsi välttelee ei-toivottuja tunneilmaisuja, koska tietää niiden johtavan hylkäämiseen tai jopa rankaisemiseen. Näitä ei-toivottuja tunneilmaisuja ovat muun muassa suru, ikävä ja kiukku. (Kanninen & Sigfrids 2012, 32-33.)

Ristiriitaisessa kiintymissuhteessa vanhempi on epäjohdonmukainen. Tällöin vanhempi välillä huomioi ja välillä jättää huomioimatta lapsen tunneilmaisua. Tämä saa lapsessa aikaan ristiriitaisia tuntemuksia. Lapsen on vaikea oppia tunnesäätelyn luotettavuuteen ja kiintymissuhde on jatkuvassa valmiustilassa. Tämä vaikuttaa lapsen omaan itsesäätelyyn ja voi näkyä muun muassa negatiivisena käytöksenä ja oppimisvaikeuksina.

On olemassa myös organisoitumaton kiintymissuhde, jota on tutkittu paljon, mutta vaikea luokitella sen monimuotoisuuden takia. Sen on todettu olevan yhteydessä muun muassa psyykkisiin häiriöihin ja aggressiivisuuteen. Lapsi on vanhempansa seurassa stressaantunut ja varuillaan. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus on vuoroin lähestymistä ja välttelemistä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 34.)

Mayerin ja Saloveyn 1997 valmistuneen ja nimeltään Four Branched Model tunneälyteorian mukaan tunnetaidot jaetaan neljään osa-alueeseen, joista ensimmäinen aste on tunteiden

tunnistaminen ja siitä ylöspäin tunteiden vaikuttavuus, tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden säätely. Tunneälykäs ihminen taitaa kaikki osa-alueet emotionaalisissa tilanteissa, kun taas jollekin ihmiselle tuottaa vaikeuksia useat osa-alueet. Jokainen osa-alue sisältää kohtia perustaidoista syvempiin taitoihin. Perustaidot opitaan yleensä varhaislapsuudessa ja myös kehittyneempiäkin taitoja. Tunnetaitojen tarkoitus on kantaa läpi elämän ja auttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aivot kehittyvät ikäasteisesti ja näin ollen pieneltä lapselta ei voi vielä vaatia jatkuvaa tunteiden säätelyä. Myös tunnetaitojen harjoittelussa edetään askel kerrallaan. (Köngäs 2019, 40-42.)

Tunteiden säätelyyn lapsi tarvitsee syntymästään lähtien aikuisen apua vielä pitkään, sillä aivojen etuotsalohkon neurologinen kehitys jatkuu pitkään. Limbinen järjestelmä, johon muun muassa manteliumake kuuluu, saavuttaa se kasvun määränsä noin viidentoista vuoden iässä. Manteliumake vastaa näkö- ja kuuloaistiemme perusteella emotionaalisiin ärsykkeisiin ja jakaa sieltä tiedon eteenpäin, jossa viesti saa aikaan kokemuksen kivusta tai mielihyvystä. Tunteet ja tunnetapahtumat jäävät manteliumakkeen muistiin. Limbiseen järjestelmään kuuluu myös hippokampus, joka on tärkeä muun muistin tallentamisessa ja oppimisessa, muun muassa tieto ja taidot. Jotta tieto ja taidot jäävät aivoihin, tarvitaan paljon toistoja. Tunteiden säätelyyn vaikuttaa myös hypotalamus. (Tahkokallio 2018, 33-39). Ja tämän Limbisen järjestelmän kehitys on keskeneräistä vielä pitkään, ennen kuin se saavuttaa huippunsa. Voidaan ymmärtää, miten tärkeää aikuisen tuki tunteiden säätelyssä onkaan ja lukuisien kokemusten ja toistojen tärkeys lapsen elämässä.

Aivot jatkavat tämänkin jälkeen vielä kehitystä, sillä aivokuori voi jatkaa kehitystään lähes kolmekymmentävuotiaaksi, ennen kuin ne ovat valmiit. Etuotsalohkon aivokuori vastaa valinnoistamme, päätöksistämme ja sen avulla voimme aikuisina tahdonalaisesti säädellä tunteitamme tiettyyn pisteeseen asti. Tahdonvoimaa voi myös kasvattaa sietämään tunnekaappauksen lähestyvää uhkaa. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunnekaappauksen vallatessa tai sen uhatessa, sekä tunteiden säätelyn oppimisessa. Jos lapsi ei saa tähän aikuisen apua, joutuu hän säätelämään itseään omatoimisesti, mikä tarkoittaa pääsääntöisesti huonoja ja vääriä valintoja. Ne valinnat johtavat lapsen kasvaessa vääränlaisiin tapoihin toimia elämässään. (Tahkokallio 2018, 39-40.) Puutteellinen kanssasäätely lapsena ja hylätyksi kokemisen tunne lapsuuden kokemuksissa voi aikuisena näkyä erilaisina pakkomielteisinä tyydytysten tarpeen hakemisilla. Näitä syviä sisällä säilyneitä tarpeita saatetaan hakea muun muassa työstä, vaihtuvista ihmissuhteista, päihteistä tai ruuasta. (Grata 2008, 108.) Kun lapsi voi turvallisen ja tunnetaitoisen aikuisen kanssa opetella tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä, niin lapsen on helpompi kasvaa tunnetaitoiseksi aikuiseksi ja oppia säätelämään tunnekäyttäytymistään.

Tunteiden tunnistamisella tarkoitetaan eri tunnetilojen tunnistamista ilmeistä ja eleistä ja esimerkiksi musiikista tai elokuvasta löytyvästä tunnelmasta. Tunneälyn kehityksen ensimmäinen askel on havaita omat tunteensa, jotta voi havaita tunteita myös muissa. Lähtökohtaisesti tämä onkin lapsilla helppoa, koska he ilmaisevat tunteitaan herkemmin kuin aikuiset ja näin ollen myös huomaavat toisten lasten tunnetiloja paremmin kuin aikuisten. Lapselle on tärkeää oppia tunnistamaan eri tunteet oikein. Tunteiden tunnistaminen alkaa jo vauvana. Pieni vauva tunnistaa jo hyvin hoitajan äänen sävyt, ilmeet ja kosketuksen ja aistii jos ne ovat ristiriidassa hoitajan tunnetilan kanssa. Jos lapsi saa ristiriitaista nonverbaalista viestintää, vaikuttaa tämä tunteiden oikeaan oppimiseen negatiivisesti. (Köngäs 2019, 44.)

Sylivauvan ja vanhemman välistä keskustelua kutsutaan tunnekommunikaatioksi ja siihen kuuluu katsekontakti, ääntely ja erilaiset liikkeet, joiden avulla välittyy yhteinen kokemus, tunteet ja ymmärrys. Tämä ohjaa aivojen kehitystä. Tunteiden säätelyyn vauva tarvitsee aina vanhemman apua ja tämän takia vanhemman täytyy osata säädellä myös omia tunteitaan, jotta voi auttaa vauvaa tämän tunnesäätelyssä. (Sinkkonen & Kalland 2011, 20.) Viime aikoina lasten tunnetaitojen harjoittamisen lisäksi olemme huomanneet tunnetaitojen harjoittamisen lisääntymisen myös aikuisille ja esimerkiksi vanhemmuuden ja työn tueksi. On olemassa paljon kirjallisuutta ja kursseja teemaan liittyen. Koskaan ei ole liian myöhäistä opetella tunnetaitoja. Niiden osaamisesta on valtavasti hyötyä elämässä. Jotta voi opettaa muita, täytyy myös itse hallita tunteitaan.

Tunteiden vaikuttavuuden osaamisella kuvataan tietoa siitä, mikä tunne edesauttaa hyvään oloon ja päinvastoin ja mitä niistä seuraa esimerkiksi päätöksen teossa. Se kertoo lapselle myös millaiset keholliset asiat syntyvät erilaisista tunteista, esimerkiksi kyyneleet johtuvat surusta ja kiukku näkyy helposti myös vartalon liikkeen muutoksina. Tunteiden ymmärtäminen alkaa taidosta nimetä erilaisia tunteita. Siihen liittyy vahvasti sanoittaminen. On tärkeää tukea lapsia kaikissa tunnetaitojen osa-alueiden perustaidoissa, jotta saadaan vankka pohja tunneälylle ja tunteiden säatelemiselle. Tunteiden säateleminen on taito säädellä tunteita päästäkseen tiettyihin tavoitteisiin. Näitä päämääriä voi olla esimerkiksi rauhoittuminen kiukkutilanteessa ja surun tunteen näkyminen sen peittämisen sijaan. (Köngäs 2019, 50.)

Tunneälyllä kuvataan ylempää käsitettä, joka pitää sisällään eri osa-alueita ihmisen aivoissa, jotka vastaavat tunteiden aikaansaamisesta. Eri osa-alueet ovat tekemisissä toistensa kanssa niitä yhdistävien hermoratojen kautta, aivan kuin älykkyysskin. Lapsi käyttää älykkyyttä muun muassa laskutoimitusten opetteluun ja tunneälyä tunnetaitojen opetteluun. Synnynnäiset lähtökohdat antavat molemmille taidoille peruslähtökohdat. Tunneäly voidaan mieltää valmiudeksi ymmärtää, vastaanottaa ja käsitellä eri tunteita sekä mahdollisuudeksi kehittää näitä taitoja niin, että voi parantaa omaa ja muiden ihmisten hyvinvointia säatelemällä tunnereaktioitaan. (Köngäs 2019, 36.)

Tunneällyn avulla voimme ymmärtää, miten eri tilanteissa tulee käyttäytyä ja toimia sen mukaan. Erilaiset kokemukset aktivoivat aivojen tunnealueita ja niistä riippuu, miten se näkyy käytöksessämme. Tunneäly ei tarkoita temperamenttia, luonteenpiirrettä, sosiaalista rohkeutta eikä meditointia. Tunneällyn on ajateltu alkavan kehittyä jo äidin raskausaikana vauvan ollessa vielä vatsassa ja kun aivot kehittyvät. Tärkein vaihe tunneällyn kehitykselle on ensimmäiset elinvuodet, kun aivojen tunnealueet kehittyvät. Tunneälyä voidaan kuitenkin kehittää missä iässä tahansa, aivan kuin mitä tahansa uutta taitoa, joka otetaan harjoiteltavaksi. (Köngäs 2019,38.)

On helpottavaa, kun tietää tunteiden kuuluvan vahvasti osaksi elämäämme ja sen, että on normaalia kokea erilaisia tunteita. Ei ole olemassa vääriä ja oikeita tunteita, vaan kaikki tunteet kuuluvat elämään. On vaan tärkeää oppia tunnistamaan niitä ja ymmärtämään niiden tarkoitus. Tunnetaitojen oppimisessa voimme ottaa hyvillä mielin negatiiviset tunteetkin vastaan hyväksymällä ne, niiden silti pääsemättä valtaan. Tunnistamalla, ymmärtämällä, osaamalla ja tunteita säätelemällä omassa käytöksessämme voimme auttaa myös muita tunteiden säätelyssä, koska tiedämme, että tunteen täytyy antaa tulla ja se on ohimenevää. Haluamme tuoda omalla opinnäytetyön tunnetaitopakettillamme keinoja lasten tunnetaitojen opetteluun ja avuksi lasten tunnetaitojen kehitykseen. Pidämme hyvin tärkeänä tunnetaitojen harjoittamista varhaiskasvatuksessa. Haluamme, että tulevaisuudessa meillä on hyvinvoivia, taitavia tunneälyisiä aikuisia yhteiskunnassamme.

2.2 Tunnetaitoihin vaikuttavat tekijät

Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät. Kaikki me olemme erilaisia ja saamme syntymälahjaksemme tietynlaisen geeniperimän, joka muokkautuu jo kohdussa ja syntymän jälkeen varhaisessa vuorovaikutuksessa. Ympäristöllä on valtavan suuri merkitys ja sillä, millaiset lähtökohdat saamme. Tunnetaidoissa kohdataan tunteita niin itsessä kuin ympäristössä.

Varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys, niin myös lapsen temperamentilla ja ympäristöllä. Temperamentti on lapsella synnynnäinen ominaisuus, joka vaikuttaa siihen, miten ulkoisiin ärsykkeisiin ja omiin aisti- ja tunnetiloihin reagoidaan. Eri temperamentin omaavat yksilöt reagoivat asioihin eri lailla. Ihmisen aivot kuitenkin muokkautuvat kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana ja tämä voi vaikuttaa myös hieman temperamenttiin. Vanhemman ja hoitajan on otettava huomioon lapsen yksilölliset temperamenttipiirteet ja mukauduttava omalla käytöksellään vastaanottamaan tämä. Kaikki temperamenttipiirteet hyötyvät muun muassa selkeästä struktuurista, kiinteästä ryhmästä ja pysyvistä hoitajasuhteista (Kanninen & Sigfrids 2012, 35-42.)

On olemassa paljon erilaisia temperamenttipiirteitä, joita löytyy meiltä kaikilta, mutta ne vaikuttavat meissä eri lailla. Niitä ovat esimerkiksi aktiivisuus, sopeutuvuus ja intensiivisyys. Aktiivisuudella tarkoitetaan muun muassa lapsen toimintanopeutta. Runsaalla aktiivisuudella voidaan ajatella ylivilkkautta. Hitaasti toimivalla lapsella on aktiivisuutta vähemmän. Sopeutumisella voidaan ajatella muun muassa sitä, miten nopeasti lapsi sopeutuu uusiin tilanteisiin. Vähäisempi sopeutuvuus lapsella tarkoittaa muun muassa sitä, että hän tarvitsee enemmän harjoituksia ja toistoja, paljon ennakkointia ja selkeitä struktuureja arkeen. Tunteita ja kokemuksia ilmaisemme omalla intensiivisyydellämme, joka määrittelee tunteiden voiman ja ilmaisun. Lapset, joilla on vähemmän intensiivisyyttä, ilmaisevat tunteitaan varovaisemmin ja ovat rauhallisempia. Paljon intensiivisyyttä omaavat lapset ilmaisevat tunteitaan voimakkaasti ja heillä eri tunteet näkyvät selvästi, joskus voimakkaastikin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 38-39.)

On hyvin tärkeää, että eri intensiivisyyden omaavat lapset huomioidaan yksilöllisesti ja jokaista autetaan omien intensiivisyys piirteiden mukaan tunteiden ilmaisussa ja sanoittamisessa. Monesti vahvan intensiivisyyden omaavat lapset saavat enemmän huomiota ja onkin vaarana, että nämä rauhallisimmat yksilöt jäävät vähemmälle tunteiden harjoittelussa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 39.)

Jos lapsi kokee pelko- ja traumakokemuksia niin, että hän jää yksin näiden tuntemusten kanssa, muun muassa kaltoinkohtelussa, niin vaikuttavat ne aivojen rakenteisiin, joita tarvitaan muun muassa tunteiden säätelyyn, stressivasteeseen ja muistiin. Aivojen rakenteisiin syntyneitä muutoksia voidaan yrittää korjata myöhemmin, mutta muutokset tapahtuvat hitaasti kasvuiän jälkeen. Mukavilla ja kannustavilla tapahtumilla on suuri merkitys lapselle esimerkiksi päiväkodin arjessa. (Köngäs 2019, 104.) Lapsen toistuvasti jäädessään yksin tunnemyllerrystensä kanssa, saamatta riittävän paljon turvallisia tilanteita yhdessä aikuisen kanssa, voi lapsen tunnesäätelytaidot jäädä vajaaksi hermoston osalta. Toisaalta myös aikuisen turva uhkatilanteen jälkeen, joka antaa lapselle korjaavia kokemuksia tilanteesta palautuessa, auttaa vahvistamaan tunnesäätelytaitoja. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 84.)

Myönteinen minäkuva auttaa lasta muun muassa empatian opettelemisessa. Minäkuva saa vahvistusta läheisyydestä ja kosketuksesta. Kosketus herättää tunteita ja viestittää välittämisestä ja tunnetta rakastettuna olemisesta. Hyväksyvä ilmapiiri ja lämmin kosketus saa elimistössä aikaan oksitosiinia, joka on yhteyksissä rauhoittumisjärjestelmäämme. Tällaisella kosketuksella on valtavan suuri merkitys lapsen sosiaalisuuden kehityksellä. Se rauhoittaa, vähentää stressiä ja impulsiivisuutta. Jotta teemme lapselle selväksi oman kehon arvostuksen, niin tärkeää koskettamiseen on ensin kysyä lupa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 158-160.) Esimerkiksi päiväkodissa lasten mennessä päiväunille, voimme silittämällä saada aikaan paljon hyvää, jolla on kauaskantoiset vaikutukset. Jo siinä hetkessä silittely rauhoittaa ja tuo turvaa. Hyväksyvän kosketuksen tärkeys on hyvä muistaa. Hyväksyvää kosketusta voi lisätä esimerkiksi

satuhieronnan ja silittelyn avulla. Viime aikoina lasten tunnetaitoihin on kiinnitetty valtavasti enemmän huomiota ja tämä on hyvä, sillä tunteiden ja tunnetaitojen merkityksen ymmärtämisellä ja tunnekasvatuksella on suuri merkitys lasten hyvinvoinnille.

3 Varhaiskasvatuksen rooli tunnetaitojen kehittämisessä

Tunnetaitokasvatus on osa varhaiskasvatuksessa toteutettua toimintaa. Lapsen tunnetaitoja harjoitellaan myös kotona, mutta välillä ne voivat jäädä esimerkiksi vanhempien tiedon puutteen vuoksi vähäiseksi. Tämän takia varhaiskasvatuksessa taitojen opettelu ja harjoittelu ovat erittäin tärkeä osa arkea.

Lapsi viettää hereillä olo ajastaan usein suurimman osan varhaiskasvatuksessa ja siksi on selvää, että myös tunnetaitojen kehittämiseen on syytä panostaa päivän aikana. Isossa roolissa tunnetaitojen tukemisessa ja kehittämisessä on meillä ammattikasvattajilla, joilla tulisi olla sensitiivinen ote työhön, taito aitoon kohtaamiseen sekä taito luoda kiireetön arki. Näissä tilanteissa keskustellen lapsen kanssa hän oppii tunnistamaan ja ymmärtämään omia ja toisten tunteita.

Tänä päivänä kasvatusalalla herättää paljon keskustelua lasten tunteet. Levottomuus, aggressiivinen käytös, sulkeutuneisuus ja vaikeus ilmaista tunteita näkyvät voimakkaasti. Lasten tunteisiin ja tunnetaitoihin halutaan vaikuttaa ja kiinnostus asiaan on kasvanut paljon lyhyen ajan sisällä. Kasvattajat tarvitsevat tietoa, ymmärrystä ja tapoja, miten voivat parhaiten olla lasten avuksi. Ja siksi varhaiskasvatuksessa onkin tärkeää panostaa kasvattajien mahdollisuuksiin kehittää omaa osaamista tunnetaitokasvatuksessa. Opinnäytetyössään Asikainen & Simola (2020) toivat esiin tunnekasvatuksen merkityksen varhaiskasvatuksessa ja kasvattajien valmiuksien kehittämisen. Opinnäytetyössä kehitetty tunnekasvatusoppaan tarkoituksena ja tavoitteena olikin luoda opas, joka vahvistaa kasvattajien osaamista ja antaa valmiuksia lasten tunteiden käsittelyssä. Erilaiset oppaat tukevat kasvattajan monialaista osaamista ja tapaa työskennellä erilaisissa tilanteissa lasten kanssa.

Kasvattajan tulee ymmärtää lapsuuden merkitys sekä tiedostaa lasten kasvu, kehitys ja oppiminen, jotka ovat pedagogisen toiminnan perustaa. On tärkeää myös tuntee lapsi ottaen huomioon hänen yksilöllinen kehityksensä. Tämä voidaan saavuttaa pysyvillä vuorovaikutussuhteilla aikuisen ja lapsen välillä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Jo ihan pieni lapsi tarvitsee aikuisen tukea opettellessaan tunnetaitoja. Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen luo lapselle hyvän olon tunnetta ja samalla vähentää levottomuutta ja aggressiivista käytöstä.

Aikuisen sensitiivisyys kannattelee lasta luoden kunnioittavan ja lämpimän suhteen. Pedagogisesti sensitiivinen aikuinen havaitsee lapsen aloitteet ja viestit vastaten niihin oikealla tilanteeseen sopivalla lämpimällä ja mielekkäällä tavalla, samalla tukien lasta toimimaan lähikehityksen vyöhykkeellä ja antaen yksilöllistä tukea. Tämä mahdollistaa ja lisää lapsen kykyä paneutuvaan oppimiseen sekä ratkaisujen etsimisessä yhdessä toimimisessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. (Repo 2013, 99.)

Kun lapsi oppii tunnetaitoja ja itsesäätelyä, voidaan silloin puhua ihan samassa suhteessa oppimisesta, kuin muun muassa motoristen taitojen oppimisesta tai sosiaalisten taitojen oppimisesta, joihin kuuluu esimerkiksi käsitys toisen kiusaamisesta tai hyvän olon tuottamisesta. Oppiminen on kokonaisvaltaista, jossa yhdistyy tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Lapsikäsitystä ja oppimiskäsitystä kuvaa millaisena me kasvattajat lasta pidämme ja miten se vaikuttaa siihen tapaamme, kuinka lapsen kohtaamme ja miten vastaamme hänen tarpeisiinsa. Mitä ymmärrämme oppimisella ja millainen käsitys meillä on siitä, kuinka lapsi oppii sekä sitä tapaa, miten pyrimme lasta opettamaan. (Repo 2013, 23.) Tunnekasvatuksessa on kyse oppimisesta ja opettamisesta ihan samalla tavalla, kuin (Repo 2013) kirjassaan kuvaa kiusaamisen ehkäisystä. Ei siis ole yhdentekevää tässäkään, millainen lapsikäsitys ja oppimiskäsitys kasvattajilla on.

Varhaiskasvatuksen keskeisempiä tehtäviä on myös opettaa lasta hallitsemaan omia negatiivisia tunteita sekä kehittämään itsesäätelytaitoja. Taitojen opettelussa lasten vertaistuki muun muassa päiväkodissa on keskeisessä asemassa, jolloin myös aikuisen rooli on merkittävä. Hyväksytyksi tuleminen on keskeistä ja kiintymyksen ja välittämisen tunteiden ilmaisu on juuri edellytys hyväksynnälle. Itsesäätelyn, itsehillinnän, empatian taidot sekä moraalin kehitys ovat tärkeitä, ja ne ovat myös kaikki opittavissa olevia taitoja. Vääränlaisten opittujen taitojen uudelleen oppiminen on myös mahdollista, kun saatavilla on tarvittava aikuisen tuki. On kuitenkin muistettava, ettei itsehillinnän opettaminen saa johtaa siihen, että lapsen tunteet kielletään tai tukahdutetaan. (Repo 2013, 19-20.)

3.1 Varhaiskasvatus ja sille asetetut tavoitteet sekä velvoitteet

Varhaiskasvatus määritellään varhaiskasvatuslain 2§ mukaan, että se on lapsen suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 2§). Lisäksi pedagogista toimintaa arvioidaan ja kehitetään jatkuvasti.

Vuonna 2003 laadittiin Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksesta (Stakes) sosiaali- ja terveysministeriön tulossopimuksen velvoittama varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (vasu), joka ohjaa valtakunnallisen varhaiskasvatuksen sisältöä. Vuonna 2004 vasu arvioitiin ja siihen tehtiin sen mukaan muutos 2005, jolloin otettiin toinen painos. Kunnat eivät muutoksia tuolloin halunneet. Käytännön työn tueksi vasua täydentämään ja avaamaan tuotettiin oma verkkoympäristö Varttua, koulutuksia ja julkaisuja. Kuntia lähdettiin oheistamaan niin, että valtakunnallinen kehys saadaan omaan kuntaan soveltuvaksi. Vuonna 2009 tehdyn selvityksen mukaan lähes kaikissa kunnissa oli laadittu kuntakohtainen vasu ja yksikkökohtaisia vasuja oli laadittu neljä viidesosaa. Pienissä kunnissa ei katsottu kuntakohtaisen vasun lisäksi tarpeelliseksi tehdä enää yksikkövasuja. Lähes kaikille lapsille oli laadittu henkilökohtaiset vasut jo tuolloin. Julkishallinto määrittäi varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa linjauksissa syventää varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kasvatushenkilöiden ja huoltajien kasvatuskumppanuutta ja linjasi pienten lasten yhteisöllisyyttä. Syntyi kasvatushenkilön ja huoltajan välinen dialogi lasta koskevissa asioissa. Kuntien mukaan vasuprosessi oli vahvistanut kasvatuskumppanuutta, jolloin keskustelu on ollut avointa ja ammatillista. Oli myös koettu, että luottamus kasvatushenkilöiden ja huoltajien välille oli kasvanut ja vuorovaikutus välillä oli parantunut. Näin ongelmiin tarttuminen oli helpompaa ja yhteisiin tavoitteisiin pääseminen oli löytynyt. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 183-186.)

Vasutyössä tärkeää on ollut, että vanhemmat ja kasvatushenkilöt yhdessä tiedostavat, että koti- ja varhaiskasvatusympäristöt ovat lapselle tärkeitä kasvuyhteisöjä. Näiden tulisi olla mahdollisimman tasapainoinen kokonaisuus, missä taas lapsen kokonaisvaltainen oppiminen tapahtuu. Lapsi oppii erilaisia taitoja ja kohtaa uusia asioita. Näihin lapsi käyttää kaikkia aistejaan. Aikuisten havainnoidessa ja keskustellessaan lasta avautuu heille kanava lasten ajatteluun ja maailmaan. Vasussa yksi lähestymistapa lapsen hyvinvoinnin tavoitteluun ja takaamiseen ovat olleet lapsen leikki, liikkuminen, tutkiminen sekä taide. Niiden kokeminen ja tekeminen ovat tapoja jäsentää ajattelua, oppimista sekä suhdetta toisiin ihmisiin. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 186-187.)

Vasun uudistamisen myötä vuonna 2005 voidaan yhteenvedona todeta, että varhaiskasvatusta koskevassa ohjausjärjestelmässä on tapahtunut viiden vuosikymmenen aikana paljon muutoksia ja suurin niistä tapahtui päivähoidon ja varhaiskasvatuksen siirtyessä sosiaalipalveluista osaksi suomalaista koulutusjärjestelmää sekä ohjauksen siirryttyä vuoden 2013 alusta sosiaali- ja terveysministeriöstä opetus- ja kulttuuriministeriöön. (Alila ym. 2014.)

Varhaiskasvatus on siis nykyisin osa meidän koulutusjärjestelmäämme, joka on lapsen elämässä yksi vaihe kasvun ja oppimisen tiellä, ja se kattaa lapsen ensimmäiset elin vuodet peruskoulun aloittamiseen saakka (Opetushallitus 2020). Kunnat ovat velvollisia järjestämään varhaiskasvatusta ja esiopetusta kunnan tarpeiden mukaan ja varhaiskasvatuslaissa

määritellään, että sitä voidaan toteuttaa päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2018).

Kuntien velvollisuus on järjestää esiopetusta 1.8.2001 alkaen perusopetuslain (628/1998) muutoksen myötä. Vuonna 2000 julkaistiin ensimmäinen esiopetussuunnitelma, joka oli määräys kaikille esiopetusta järjestäville tahoille. Tällä esiopetus linkittyi perusopetukseen ja osaksi koulutusjärjestelmäämme. Vuonna 2013 ehdotettiin esiopetuksen muuttamista velvoittavaksi, jolloin 6-vuotiailla on oikeus saada esiopetusta vuosi ennen peruskoulunaloittamista. Hallitus päätti syksyllä 2013 *“rakennepoliittisen ohjelman toimeenpanosta mukaan esiopetus muutetaan velvoittavaksi lasten tasa-arvoisten oppimisvalmiuksien parantamiseksi peruskouluun siirryttäessä”*. Uudistunut esiopetussuunnitelma astui voimaan vuonna 2016. (Alila ym. 2014.)

Vuonna 2016 opetushallitus myös määräsi uudesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista ja vuonna 2017 paikalliset suunnitelmat otettiin käyttöön perusteiden mukaan. Opetushallitus on päättänyt varhaiskasvatussuunnitelman perusteista jälleen 19.12.2018. Päätös velvoittaa kuntia, kuntayhtymiä tai palveluntuottajia paikallisen vasun laatimiseen, noudattaen mitä perusteissa on määrätty. Tämä tulee ottaa käyttöön elokuussa 2019. (Opetushallitus 2020.) Tämä vasu velvoittaa kasvattajia tällä hetkellä työssään.

Varhaiskasvatusta ja sen järjestämistä ohjaa ja säätelee erilaiset velvoitteet, lait ja päätökset, jotka perustuvat muun muassa Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin sekä varhaiskasvatuksessa annettuun valtioneuvoston asetukseen ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Varhaiskasvatuksessa on huomioon otettavat myös erilaiset velvoitteet, jotka tulevat muista lainsäädännöistä sekä kansainvälisistä sopimuksista kuten esimerkiksi YK:n lasten oikeuksien sopimus johon suomi on sitoutunut.

Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, ja siihen osallistumisesta päättävät lasten huoltajat. Varhaiskasvatuksen velvollisuuksiin kuuluu kertoa huoltajille varhaiskasvatuksen tavoitteista, toiminnasta ja sen eri toimintamuodoista. Huoltajilla on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Varhaiskasvatuksen tehtävä ja sen keskeiset tavoitteet ovat edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista, jota toteutetaan yhteistyössä huoltajien kanssa. Samalla sen tulee tukea vanhempia kasvatustyössä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään ja opiskeluun. Varhaiskasvatuksen tehtävä on myös edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Sen tulee vahvistaa lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

3.2 Sosionomin työ varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa työskentelevä sosionomi voi toimia varhaiskasvatuksen opettajana, kun hänen opintonsa sisältävät 60 op varhaiskasvatuksen ja pedagogiikan opintoja. Opetus- ja kulttuuriministeriön tilaaman selvityksen mukaan kesällä 2017 esitettiin uusiksi tehtävänimikkeiksi varhaiskasvatuksen opettajaa ja varhaiskasvatuksen sosionomia (Talentia 2017). Tämän esityksen mukaan 1.9.2019 ja sen jälkeen opintonsa aloittaneet sosionomit voivat työskennellä varhaiskasvatuksessa varhaiskasvatuksen sosionomeina, kun taas ennen sitä aloittaneet ja edellä mainittujen opintojen omaavat opintonsa suorittaneet voivat toimia varhaiskasvatuksen opettajina.

Varhaiskasvatuksen sosionomin työn kuvaa ei vielä tietojemme mukaan olla tarkemmin määritelty. Heidi Suomen opinnäytetyössä (2020) tehdyn laadullisen tutkimuksen mukaan Lohjan kaupungin organisaatiossa varhaiskasvatuksen sosionomin tehtävän kuvaa selvitettiin ja kartoitettiin työnkuvaan liittyvien keskeisten asioiden ja tehtävien työelämänlähtökohtana, jonka mukaan: *“varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan tulisi pitää sisällään ammattitaitoon ja osaamiseen yhdistettyjä tekijöitä, kuten voimavaroja vahvistavaa, kokonaisvaltaista, kulttuurisensitiivistä perhetyötä ja palveluohjausta, perhelähtöistä selviytymisvoimavarojen tukemista, yhteistyötaitoja ja konfliktien ratkaisua sekä uudistuvaa tiimityötä ja osallisuuden organisointia”* (Suomi 2020). Tämä ei kuitenkaan mielestämme vielä kuvaa tarkalleen sitä, miten varhaiskasvatuksen sosionomin tehtäväkuva tulisi tulevaisuudessa muodostumaan. Tärkeää kuitenkin on, että moniammatillisuus on laadukkaan varhaiskasvatuksen voimavara ja silloin kun ammattihenkilöiden osaaminen, vastuut, tehtävät ja ammattiroolit ovat käytössä ja ne toteutuvat tarkoituksenmukaisella tavalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Sosionomi on hyvä varhaiskasvatuksen opettajana, sillä hänellä on vahva sosiaalipedagogisen ja varhaiskasvatuksen osaaminen, joka omalla osaamisella: *“vaikuttaa laajasti lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn”* (Talentia). Varhaiskasvatuksen opettajalla on pedagoginen vastuu lapsiryhmän toiminnasta, sen suunnittelusta ja arvioinnista. Näiden merkitys korostuu myös varhaiskasvatuslaissa, missä myös painotetaan koko varhaiskasvatus henkilöstön panosta yhteiseen tekemiseen ja toteutukseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Lasten kasvatuksesta ja oppimisesta päävastuun kuitenkin ryhmässä kantaa varhaiskasvatuksen opettaja. Varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jonka laati varhaiskasvatuksen opettaja yhdessä huoltajien kanssa. Vasussa tehdään näkyväksi lapsen vahvuudet ja huomioidaan hänen yksilölliset tarpeensa. Vasu on pedagoginen suunnitelma siitä, kuinka lapsi huomioidaan yksilönä varhaiskasvatuksen toiminnassa. (Opetushallitus 2020.)

Sosionomi huomioi lasten vasuissa lasten tunnekasvatuksen. Vanhempien kanssa keskustellaan yhdessä lasten kehitysvaiheeseen kuuluvista tunteista, niiden tunnistamisesta ja nimeämisestä. Kasvattaja ja vanhemmat sopivat yhdessä lapsen tunnetaitokasvatuksesta ja siihen liittyvistä menetelmistä. Sosionomin vahva tietoisuus ja osaaminen lasten tunteista ja niiden kehityksestä varmistaa lapselle oikeanlaisen tuen varhaiskasvatuksessa.

3.3 Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa

Tunnetaitoja voidaan kehittää ja vahvistaa varhaiskasvatuksessa monenlaisissa arjen tilanteissa, eikä sen tarvitse aina edes olla suunniteltua tuokion omaista toimintaa. Tunnetaitokasvatusta voidaan yhdistää ja toteuttaa yhdessä muiden aiheiden tai menetelmien rinnalla lapsen kanssa yksilöllisesti tai ryhmässä yhdessä muiden lasten kanssa.

Jumppatuokiot, leikki-tilanteet, lauluhetket tai siirtymätilanteet mahdollistavat tunteiden nimeämistä/sanoittamista, esittämistä tai voihan tunteen myös esimerkiksi muovailla. Iso muovailuvaha möykky voi kuvastaa isoa pahaa mieltä tai iso pallo voi kuvastaa iloista aurinkoa, joka lämmittää mieltä. Kun taas siirtymätilanteessa, voidaan harjoitella lapsen kanssa tunnetilasta syntyneitä itsesäätelyn taitoja. Kurahousun lahkeet ovat kierteellä, eikä niiden saaminen saappaan päälle onnistu. Lapselle tulee kuuma, alkaa mieli muuttua ja mahdollinen ahdistus tai aggressiivisuus saattaa aiheuttaa tunnekuohun. Luovuus on monessa tilanteessa avainasemassa. Erilaisilla menetelmillä mahdollistetaan lapsen myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa sekä itsesäätelyn taitoja.

Varhaiskasvatuksessa lapsi joutuu ryhmätilanteissa jatkuvasti tilanteisiin, missä tarvitaan erilaisia taitoja. Pysähtyminen, odottaminen ja oman mielen malttaminen on taitoja, joita lapsi päivän aikana harjoittelee ja näiden lisäksi kaiken kehityksen taustalla vaikuttaa ja harjaantuu taito itsesäätelyyn. Päiväkotipäivän aikana leikit kavereiden kanssa on täynnä erilaisia tunteita. Siirtymätilanteissa lapsi muun muassa harjoittelee impulssikontrollia ja toiminnanohjauksen taitoja, jolloin pitää pystyä pitämään ohjeita ja sääntöjä mielessään. Aamupiirissä lapsi taas harjoittelee mielen malttamista odottaessaan omaa vuoroaan sekä tarkkaavuuden kohdentamista kuunnellessaan aikuista. Voidaan siis todeta, että itsesäätelytaitoja vaativia tilanteita päivän aikana on jatkuvasti. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 22-23.)

Tunnetaitokasvatus vaatii rinnalleen myös muiden taitojen opettamista ja oppimista, jotta tunnetaitokasvatuksessa asetettuihin tavoitteisiin on mahdollista päästä. Lapsen sosiaaliset taidot ja tunnetaidot kietoutuvat yhteen ja niitä opetetaan ja opitaan samaan aikaan. Tämän takia muun muassa varhaiskasvatuksessa tuetaan kasvua ihmisyyteen, pyrkimystä totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeuden mukaisuuteen ja rauhaan. Lapset huomioivat eroja

ympäristössään ja tekevät havaintoja ihmisten eroavaisuuksissa. Pohtivat ja esittävät aiheista kysymyksiä aikuisille. Tämän takia on tärkeää, että aikuiset ottaisivat roolin yhdenvertaisuuden edistämiseksi ja eriarvoistumisen vähentämiseksi. Sosiaalista oikeudenmukaisuutta toteuttava opetus vastustaa epätotuuksia ja stereotyyppioita. Se edellyttää, että lapille hankitaan tarvittavat resurssit, jotka heille on välttämättömiä. Sen toteuttaminen edellyttää, että lasten kyvyt, lahjakkuudet ja voimavarat saadaan esiin oppimisprosessin tueksi. Oppimisympäristön luominen, joka kannustaa kriittiseen ajatteluun ja sosiaaliseen muutokseen. Ryhmän hyväksyvä ilmapiiri, yhteenkuuluvuus ja aktiivinen kannustaminen tukevat lasten käsitystä itsestään ja oppimiskyvystään. Yhdenvertainen oppimisyhteisö on yhdenvertaisuuden toteuttajista, sekä kaikkia arvostava oppimisympäristö. Sen keskeisempiä tunnusmerkkejä on emotionaalinen turvallisuus ja luottamus.

Kunnioitus on myös osa lasten välisiä sosiaalisia suhteita sekä käsitystä itsestään. Itsekunnioituksen heikentyminen vaikuttaa minuuden rakentumiseen. Jokainen tarvitsee osakseen kunnioitusta, lapsen oppiessa uuden taidon se lisää itsekunnioitusta ja samalla kunnioitusta ryhmässä muiden keskuudessa. Vastavuoroisuus on kunnioituksen perusta. Kunnioitus on kuuntelua, ilmaisua ja toimintaa. Oppimistilanteissa kokemukset voivat tukea ja avartaa kaikkien oppimista. Pedagogiset toimintatavat vaikuttavat siihen, miten lapset oppivat käsittelemään ajatuksia, tietoa ja asioita, joilla ei ole suoraa suhdetta kokemusmaailmaan. (Valloittava varhaiskasvatus 2018, 195-206)

Varhaiskasvatuksen ammattilaisilta vaaditaan tänä päivänä hyvin laajaa tietotaitoa koskien lapsen kasvua ja kehitystä. Tunnetaitojen opettaminen lapselle vaatii aikuiselta paljon ymmärrystä myös siitä, mitä esimerkiksi juuri itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan tai milloin huomataan itsesäätelyn tärkeys ja siinä taidon oppiminen.

Usein itsesäätelyn tärkeys huomataan silloin kun lapsella keskittyminen herpaantuu. Lapsi joutuu tunnekuohon valtaa ja alkaa toimia ja käyttäytyä rauhattomasti, jolloin tavoitteellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta keskeytyy. Lapsen käyttäytyminen saattaa muuttua uhmakkaaksi, itkuseksi tai vetäytyväksi. Leikkitalanteissa tällainen tunnekuuhu saattaa vaarantaa myönteisten kaverisuhteiden ylläpitämistä sekä leikkien sujumista. Itsesäätely ja sosiaalinen, tiedollinen ja taidollinen oppiminen kulkevat käsikädessä, jolloin voidaan puhua, että itsesäätely on kehityksen ja oppimisen taustalla vaikuttava supertaito. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 23.)

Itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jonka varhaiskasvatus mahdollistaa. Mitä useammin ja toistuvammin taitoja voidaan harjoitella sen vahvemiksi ne muodostuvat. Varhaiskasvatuskäisen itsesäätelytaidot kehittyvät vauhdilla, mikäli lapsella on mahdollisuus niitä harjoitella samalla kun häntä autetaan löytämään toimivia keinoja säätelyyn. Taitojen

oppimiseen ja pystyäkseen säätelemään niitä lapsi tarvitsee kehitystasolleen sopivia tavoitteita ja odotuksia. Tähän tarvitaan myös aikuisen sensitiivistä kanssa säätelyä. Näin lapsella on mahdollisuus oppia ulkoisen säätelyn tuella säätelemään vähän kerrallaan myös itse itseään. Jos taitoja ei harjoitella ja opita voi niillä tulevaisuudessa olla vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Jos lapsi jää itsesäätelytaitojen kehityksessä jälkeen ikätovereistaan varhaiskasvatuksen aikana saattaa erot muun muassa oppimisessa kasvaa niin suuriksi, että niitä on myöhemmin vaikea kuroa umpeen. Kasvavan tutkimusnäytön mukaan on osoittautunut, että itsesäätelytaidoilla on merkitystä tulevaisuudessa elämäntapoihin, kouluvalmiuteen sekä pärjäämiseen opinnoissa ja myöhemmin työelämässä. Itsesäätelyn taidoilla on suuri merkitys koko elämän hallintaan. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 24-25).

Lapsi oppii taitoja jatkuvasti vanhempien, huoltajien ja läheisten ihmisten tukemana. Taidot vahvistuvat, automatisoituvat ja monimutkasituvat, kuten myös itsesäätelyn taito (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 23). Tässä kohtaa on hyvä muistaa, kuinka aito kohtaaminen tukee lasta jättäen häneen jäljen. Se voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Osa lapsen muisti jäljistä saattaa olla hyvinkin pitkäkestoista, jonka muistaa vielä aikuisenakin. Turvallisuuden tunne silloin kun sai käpertyä aikuisen syliin tai vastaavasti kurja tunne, kun aikuinen moitti kovaan ääneen. (Ahonen & Roos 2019, 102.)

Aito lämmin kohtaaminen saattaa kuitenkin nykyajan nopea tempoisessa, valintoja täynnä olevassa yksilökeskeisessä kulttuurissa jäädä vähäiselle, jolloin lapsilla ei ole riittävästi mahdollisuuksia harjoitella näitä tunne-elämän tärkeitä taitoja (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 23). Voidaan siis todeta, että varhaiskasvatuksen merkitys voimistuu, jotta tällaiseen ilmiöön voidaan varhaisessa vaiheessa puuttua ottaen lasten tarpeet huomioon.

3.3.1 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on monelle lapselle keskeinen kehitysympäristö, missä toteutuvan varhaiskasvatuksen laatu vaikuttaa merkittävällä tavalla lapsen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksen laadukas toiminta perustuu siellä työskenteleviin ammattilaisiin. Heillä on tietoa ja ymmärrystä lasten käyttäytymisen taustalla olevista ilmiöistä. Heillä on myös taitoa ohjata lapsia hyvinvointia edistävällä tavalla. Yksi näistä taidoista ja kehitystehtävänä lapselle aikuisen tukemana on muun muassa itsesäätelytaitojen oppiminen. Itsesäätelytaitojen oppimisella on suuri merkitys tulevaisuudessa esimerkiksi koulumenestykselle tai kokonaisvaltaiselle elämäntapojen hallinnalle. Aikuinen on lapselle säätelytuki sekä säätelyn malli. Aikuisen rauhallinen läsnäolo sekä sensitiivinen kohtaaminen mallintaa vahvoja säätelytaitoja sekä viestittää lapselle turvallisesta ympäristöstä.

Hyvinvoinnin pedagogiikassa aikuinen tiedostaa ja näkee lasten käytänteiden mahdollisuudet esimerkiksi juuri itsesääätelytaitojen harjoittelussa. Nämä hetket ovat usein suunniteltujen ja ohjattujen tuokioiden ulkopuolella, kuten siirtymätilanteissa missä koetellaan monin tavoin itsesääätelytaitoja. Nämä tilanteet ovatkin luontevia hetkiä taidon opetteluun. Arjessa on myös muita tilanteita, kuten ruokailu- tai lepo hetket missä erilaiset tunteet heräävät. Tilanteet ovat hyviä hetkiä myös käsitellä erilaisia tunteita ja niiden säätelyä. Tunnetaitojen opettamisen tietoinen sisällyttäminen pedagogiikkaan vaatii aikuiselta lasten tarpeiden tunnistamista ja huolellista suunnittelua. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 95-96).

Varhaiskasvatuksen ammattilaisen tulee huomioida lasten oikeudet, kun puhutaan tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Kasvattajia ohjaa annetut linjaukset ja ne on vasuunkin kirjattu. *“Lapsella on oikeus ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan sekä tulla ymmärretyksi niillä ilmaisun keinoilla, joita hänellä on”.* (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). *Kasvattajan tulee huomioida lapsen oikeus hyvään opetukseen ja huolenpitoon. Lasta kannustetaan ja annetaan palautetta. Lapsi oppii leikkien ja iloitsee oppimisestaan ja näin rakentaa samalla käsitystä itsestään. Lapsella on oikeus tunteiden käsittelyyn. Hänen tulee saada tukea myös ristiriitoihin ja niistä selviämiseen.* (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Varhaiskasvatuksessa tulee pyrkiä luomaan toimintaympäristö, joka on vakaa ja ennustettava. Lapsille asetetut rajat, selvät säännöt ja rutiinit helpottavat heitä ymmärtämään minkälaista käytöstä heiltä odotetaan. Samalla ne luovat turvallisuuden tunnetta ja rauhallista ilmapiiriä. (Laine 2014, 108.) Pieni lapsi osaa lukea ja tunnistaa ympäristönsä tunnekieltä. Aikuisen tapa huomioida ja kohdata lapsi sekä vastata hänen tarpeisiinsa herättää aina lapsissa erilaisia tunteita, kuten mielihyvää ja turvallisuuden tunnetta tai pelkoa ja turhautumista. Lapsi kokee ja tuntee kaikki tunteet itsessään, vaikka ei osaisikaan niitä vielä käsitellä tai eritellä. Perusturvallisuus kehittyy sekä vahvistuu joka päivä erilaisissa kohtaamisissa, joissa lapsi saa osakseen hyväksyntää ja läheisyyttä. Lapselle on tärkeää tietää, että hän on erityinen aina jollekin aikuiselle. Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida, että mitä pienemmästä lapsesta on kyse sitä enemmän, hän tarvitsee aikuista. Aikuisen apua, tukea ja läsnäoloa. Pienen lapsen psyyke tarvitsee jatkuvaa aikuisen läsnäoloa, selvitäkseen päivähoitopäivästä. (Mikkola & Nivalainen 2009, 20-21.)

Turvallisuus, joka taataan niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Tämä tarkoittaa, että toimintaympäristöt tulee olla kunnossa. Konkreettisesti tulee sisätilojen kuten ulkotilojen olla turvallisia lasten toimintaan. On huomioitava myös turvallinen ilmapiiri, missä lapsi kokee tulevansa hyväksytyksi juuri omana itsenään. Samoin vanhemmilla tulee olla luottamus turvalliseen hoitoon ja siihen, että heidän lapsestaan välitetään ja pidetään huolta. (Mikkola & Nivalainen 2009, 28.)

Lapsella saattaa olla riski myös syrjäytyä, jos hänen tunne-elämässään tai tunnetaidoissaan on haasteita ja tarvitsee niihin jatkuvaa aikuisen tukea. Varhaiskasvatuksessa kasvattajalla on luonnollisesti ja lähtökohtaisesti optimistinen usko pienen lapsen myönteiseen kehitykseen ja hyvään tulevaisuuteen. Kasvattaja on myös realistinen ja valmis näkemään jo varhaisessa vaiheessa lapsen kehityksessä merkkejä lapsen epäsuotuisasta kehityksestä ja syrjäytymisriskistä. Näiden tarkkaileminen onkin suotuisaa lasten vertaisryhmissä kuten varhaiskasvatuksessa. Varhainen puuttuminen esiin tulevissa ongelmissa on tehokkaampaa ja helpompaa kuin jo pitkälle ehtinyt syrjäytymiskiirteen katkaiseminen, jolloin kasvattajalla on tärkeä vastuu lapsen hyvinvoinnista sekä hänen itsetunnon kehityksen tukemisesta lapsen omista lähtökohdista käsin. Aikuisen tulee aina olla varovainen ja harkitseva kuinka lapsen käyttäytymistä ja ongelmia lähdetään korjaamaan. (Laine 2014, 111-113.) Yhteenvedona tähän voisi todeta, että varhaiskasvatuksessa lapsen kehityksen ohjaamisen lähtökohtana on luoda ja ylläpitää ryhmässä turvallisuuden, hyväksynnän ja yhteen kuuluvuuden tunteita, ohjata ja opastaa lapsia ymmärtämään toisten tunteita, elämäntilanteita sekä myös epäsosiaalista käyttäytymistä. (Laine 2014, 118).

Oppimisympäristö, jonka aikuinen luo yhdessä lasten kanssa tukee hyvin onnistunutta tunnekasvatusta. Toimivassa oppimisympäristöstä on mahdollisuus lapsen kasvun ja kehityksen edistävään ja tukevaan toimintaan. Sanotaan, että kasvattaja on merkittävä osa oppimisympäristöä, jonka perusedellytyksenä on aito kohtaaminen sekä lapsen kehityksen ja kasvun tunteminen. Oppimisympäristön tulee vastata lapsen kehityksellistä tasoa, sen tulee antaa haasteita kehityksen eteenpäin viemisessä sekä herättää lapsen mielenkiinto uusien asioiden tutkimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen. Oppimisympäristöä tarkastellaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. (Virolainen 2014, 146.)

Psyykinen oppimisympäristö tukee lapsen tunnekasvatusta, sillä pyritään luomaan jokaisella lapselle positiivinen, avoin, turvallinen ja rohkaiseva ilmapiiri, näin lapsi pystyy harjoittelemaan ja näyttämään tunteitaan. Hyvä psyykinen oppimisympäristö mahdollistaa lasten yksilöllisten tarpeiden ja kehityksen huomioimisen. Psyykkisen ja fyysisen ympäristön perustalle muotoutuu sosiaalinen oppimisympäristö, jolloin esimerkiksi lapsen minuuden rakentuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa kasvattajien ja vertaisryhmän kanssa. Lapsella on mahdollisuus oppia toisilta, harjoitella yhdessä toimimisen taitoja sekä rakentaa käsitystä itsestään vuorovaikutuksen välityksellä samalla omaksumalla asenteita, arvoja ja käyttäytymismalleja. (Virolainen 2014, 148.)

Vuorovaikutus on iso osa tunnekasvatusta ja siinä onnistumista. Kasvattaja ohjaa olemalla lapsen kanssa vuorovaikutuksessa. Puhutaan kaksi suuntaisesta viestinnästä missä molemmat ovat aktiivisia vuorovaikutuksen ylläpitäjiä. Vuorovaikutus on myös ryhmän jäsenten kanssakäymistä, jolloin sen osatekijöinä ovat tunteet ja ajattelu, sanallinen ja sanaton

kommunikaatio sekä toiminta. Oikeanlainen ja suotuinen oppimisympäristö, missä lapsella on mahdollisuus tutkia vapaasti, kasvattajat käyttäytyvät johdonmukaisesti ja ennustettavasti sekä kasvattajan ja lapsen välillä on turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa lapsen kasvun aktiiviseksi vuorovaikuttajaksi. (Virolainen 2014, 157-159.)

3.3.2 Osallisuuden huomioiminen tunnetaitokasvatuksessa

Tunnetaitojen tukemisessa tulee huomioida lasten osallisuuden merkitys, mikä korostuu tänä päivänä joka tilanteessa, kuten tunnetaitokasvatuksessa varhaiskasvatuksen arjessa. Lasten osallisuus otettiin huomioon opinnäytetyössämme, sillä osallisuuden merkitys opinnäytetyömme materiaalien käyttötarkoituksena on myös merkittävä. Näemme osallisuuden olevan lapsen oikeus. Jokaisella lapsella on oikeus olla osallisena omassa arjessaan aktiivisena toimijana ja myöskin olla osallisena häntä koskevaan päätöksen tekoon. Varhaiskasvatuksessa pyritään jatkuvasti pitämään toimintaa suunniteltaessa huolen siitä, että kehitämme uusia ja myös erilaisia tapoja ja menetelmiä vahvistaa lapsen osallisuutta. Ideointi on osa erittäin mielekästä suunnittelutyötä. Varhaiskasvatukselle tehtävässä työssä voimme ideoida ja toteuttaa uusia tapoja vahvistaa osallisuutta suunnitelmallisesti. Pedagogiikan tunteminen tunnetaitojen ja osallisuuden vahvistamisessa antaa työllemme vankan pohjan. Osallisuus on jokaisen lapsen yksilöllistä arvostamista ja kunnioittamista. Osallisuudella tarkoitetaan lapsen kuuntelemista, lapsen ottamista osalliseksi arjen suunnitelmalliseen tekemiseen ja ottamista myös osaksi päätöksen tekoa. Osallisuus on myös tunne siitä, että minua kuunnellaan vertaisena muiden kanssa.

Pienten piirissä- kirjassa oli koottu osallisuuden eri portaita kuvitettuna tikkaiden muodossa. Näimme sen todella hyvin koottuna konkreettisesti ja yksinkertaisesti kaikille selkeään muotoon. Tikapuut kuvaavat, kuinka kasvattajat mahdollistavat lasten osallisuuden rakentumisen sekä heidän sijoittumisen osallisuuden eri portaille. Tikapuut rakentuvat kahdeksasta askelmasta. Nämä kuvastavat osallisuuden tasoja. Periaatteena on se, että osallisuuden määrä on suurempi mitä korkeammalle tikapuita kiipeää. Voidaan sanoa, että varsinainen osallisuuden ensimmäinen askelma on neljäs ja se jatkuu siitä ylöspäin kiivettäessä. Ensimmäisellä portaalla lapsi on mukana, mutta heidän ajatuksiaan ei juuri huomioida. Toisella portaalla lapsi osallistuu, mutta ei välttämättä ymmärrä tilannetta. Kuvataan, että lapsi on koristeena ja toistaa aikuisen opettamaa. Kolmannella portaalla lapsen mielipidettä kysellään muodon vuoksi, mutta neljännellä portaalla lapsi on jo mukana vapaaehtoisesti, heidän mielipiteillään on väliä kasvattajan tehdessä kuitenkin päätökset. Viidennellä portaalla lapselta kysytään ja hänen näkemyksensä otetaan huomioon. Kuudennella portaalla lapsi on mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa aikuisen tehdessä kuitenkin vielä aloitteen toimintaan. Seitsemännellä portaalla lapsi tekee aloitteen ja toimii itse toteuttajana ja kasvattaja pysyy taustalla, ollakseen kuitenkin apuna ja saatavilla. Kahdeksannella portaalla

lapsi ja kasvattaja /aikuinen on tasavertainen. Yhdessä ideoidaan, aloitetaan toiminta ja tehdään päätöksiä. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 80-81.)

Osallisuus on kuuntelemista. Osallisuuden kohdalla uskon hiljentymiseen kuuntelemaan ja antamaan äänen lapselle. Oman mielipiteen ja äänen julkituominen on haastavaa, jos aikuinen on siinä tilanteessa aina äänessä. Silloin tulee ohjailuksi lapsen ajatuksia ja sanoittaneeksi niitä lapsen puolesta. Sen sijaan tässä opinnäytetyössämme haluamme antaa äänen lapselle. Hänen ajatuksilleen tunteista positiivisella ja mielekkäällä tavalla.

Varhaiskasvatuksessa osallisuudella tarkoitetaan, että jokainen lapsi on aktiivinen osa yhteisöä omassa ryhmäänsä sekä päiväkodissa. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus olla oma itsensä ja omista lähtökohdistaan parhaalla mahdollisella tavalla osallistuva lapsi. Osallisuus on pienten tekojen tekemisestä sellaisiksi, että niillä on suuri merkitys lapselle. Mitä pieninkin asia aikuisen näkökulmasta voi olla lapselle todellakin suuri. Lapsen luontainen kiinnostus kaikkeen näkyy jo hyvin pienestä asti. Iso merkitys on myös lapsen temperamentilla liittyen uskallukseen kokeilla kaikkea uutta, mennä rohkeasti eteenpäin sekä kohdata jännittäviä asioita. Rohkea lapsi menee seurauksista välittämättä eteenpäin ja kokeilee hänelle outojakin asioita. Varauksellisempi lapsi taas on varovainen ja miettii ennen, kuin menee tutkimaan häntä arveluttavia asioita. Halusimme opinnäytetyössä kunnioittaa lapsen luontaista kiinnostusta ja innostusta. Pyrimme toteuttamaan materiaalin tehtävät niin, että lapset voisivat olla motivoituneita ja innokkaasti mukana tekemässä tehtäviä.

Kasvattajan herkkyyys erilaisille lapsen tunteille ja tekemisille on ensisijaisen tärkeää toiminnallisten menetelmien käytössä. Kasvattaja pyrkii olemaan ohjaajana hyvin läsnä ja ottamaan lapsen tai lapset huomioon sekä keskittymään tilanteeseen. Jokainen lapsi ansaitsee myös tukea ja turvaa tunteiden käsittelyyn ja peleihin keskittymiseen. Tunnetaitojen kehittyminen on prosessi, joka kestää pitkään. Mitä isommiksi lapset tulevat, sitä enemmän he kaipaavat erilaisia esimerkkejä tunnetaitojen harjoittelussa. Kaikille lapsille tunnetaitojen kehittyminen ei ole helppoa ja siinä tilanteessa kasvattajan pedagoginen vastuu korostuu entisestään.

3.3.3 Toiminnalliset menetelmät tunnetaitokasvatuksessa

Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksen keskiössä perustuu lapsen luonnolliseen tapaan oppia asioita. Lapset ovat yksilöitä ja sitä kautta monikanavaisia oppijoita. Lapsen oppimisprosessi koostuu aistikanavien kautta saaduista ärsykkeistä, joita ovat esimerkiksi näkemisen eli visuaalisen ja kuulemisen eli auditiivisen lisäksi tunteminen eli taktillinen ja liikkuminen eli kinesteettinen. Lapsen osallisuus oppimisprosessiin on yksi keskeisiä tekijöitä. Lapsen tapa oppia ja käyttää omaa tapaa oppimisessa on antaa hänelle siihen mahdollisuus, jolloin otetaan kaikki aistikanavat mukaan. Oppimisprosessi jää lapsen mieleen paremmin, kun

keho ja eri aistit ovat käytössä monikanavaisena ja toiminnallisena menetelmänä. Toiminnallisella oppimisella muun muassa autetaan lasta hahmottamaan omaa kehoa, jolloin kehotuntemuksen myötä lapsen minäkuva ja itsetunto kehittyy. Käsitys itsestä oppijana vahvistuu. (Taimi, LiikU.fi) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmaisun ja oppimisen prosessissa korostuu kokeilun, tutkimisen ja tekemisen erivaiheiden harjoittelu, jossa lapsen yksilöllistä ilmaisua tuetaan sekä yhteisille luoville prosesseille mahdollistetaan aika ja tila. Rohkaistaan lapsia sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun muun muassa draaman, tanssin sekä leikin avulla ja keinoin, jolloin tavoitteena harjoitusten ja leikkien kautta on tarjota lapsille mahdollisuudet monipuoliseen kielelliseen ja keholliseen kokemukseen, ilmaisuun ja viestintään. Tärkeää on käsitellä ja työstää yhdessä lasten kanssa heille mielikuvituksesta nousevia tai heidän kokemiaan ja havaitsemiaan asioita. Lapset saavat kokemuksia luovista prosesseista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Erilaisilla luovilla menetelmillä voimme varhaiskasvatuksessa tukevaa lasten tunnekasvatusta kaikissa arjen toiminnoissa. Tunnekasvatusta voidaan tarjota lapsille myös erilaisissa suunnitelluissa tuokioissa, kuten satuhetkillä. Olemme työssämme huomioineet, että lapsia luontaisesti kiinnostaa muun muassa draaman avulla tunteiden tutkiminen ja niihin tutustuminen. Myös erilaiset satuhahmot auttavat lasta kiinnostumaan tunteiden käsittelystä. Lapsen on helppo opetella tunteita erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla.

Varhaiskasvatuksessa toteutetaan toiminnallisen oppimisen menetelmiä, joiden olisi hyvä toteutua päivittäin. Kun toiminnallisuus olisi keskiössä tapahtuisi oppiminenkin toiminnallisuuden kautta ja oppimisen menetelmiä hyödyntäen. Suunniteltuihin tuokioihin ja hetkiin olisi hyvä pyrkiä lisäämään myös toiminnallisuutta. (Saukkoriipi, 2018). Satuhetkiin voisi yhdistää tunteiden ilmaisemista elein ja liikkein. Näin tunnetila jäisi lasten mieleen paremmin. Ja sadussa tapahtuvat asiat konkretisoituvat ja oman kokemuksen kautta niistä tulee paremmin ymmärrettäviä.

Musiikki on yksi varhaiskasvatuksen luovien toiminnan menetelmissä, jolla on iso merkitys lasten tunnetaitokasvatuksessa. Musiikki- lauluhetket sekä laulut erilaisten tilanteiden tukena ovat arkipäivää. Opinnäytetyössään (Rantala-Opas 2019) kuvaa musiikin tärkeyttä muun muassa tunnetaitojen opettelussa. Hän viittaa opinnäytetyössään käyttämään teoria tietoon, kuinka musiikilliset taidot ja taipumukset alkavat kehittyä ihmisessä jo varhaisessa vaiheessa. Jo kohdussa olevat vauvat kykenevät havainnoimaan musiikkia ja laulamista. Rantala-Opas kertoo musiikin auttavan ihmisiä tunne-elämän säätelyssä, kielellisissä haasteissa, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen opettelussa. (Rantala-Opas, 2019.) Musiikkikasvatus tukee toki kaikkia kehityksen osa-alueita luoden muun muassa lapsella turvallisuuden tunnetta. Musiikki voi olla ilon lähde, mielihyvän tuottaja ja lohduttaja. Musiikkikasvatuksella mahdollistetaan lapsen käsitystä itsestään sekä kykyä toimia ryhmässä muiden lasten kanssa. (Häkkä 2014, 225.)

Lasten taiteellinen toimijuus on yksi tunnetaitokasvatuksen menetelmiä. Tarja Pääjoki kirjoittaa (Varhaiskasvatuksen käsikirja, 2016) lasten taiteellisesta toimijuudesta ja lähestyy aihetta lasten toimijuudesta käsin. Tällä hän tarkoittaa aktiivista toimintaa. Mukana tässä on taiteellisia laatuja, vaikka sitä ei nimettäisiinkään taiteeksi. Luova toimijuus on sukua käsitteelle taiteellinen toimijuus. Pääjoki ajattelee, että taiteellinen ja esteettinen elementti on läsnä kaikessa lapsen toiminnassa. (Pääjoki 2016, 111.)

Lapsen taiteellista toimijuuden ulottuvuuksia. Pedagoginen merkitys on aikuisjohtoisessa toiminnassa, jossa otetaan huomioon taiteellisen toimijuuden toteutumista ja näin luodaan lapsilähtöistä vuorovaikutusta lasten ja aikuisten välillä. Aistiva tutkija, luova ilmaisija, leikkivä kokeilija, yhteisötaiteilija sekä kulttuurin perillinen on lapsen taiteellisen toimijuuden ulottuvuuksia. Aistillisuus ja toiminnallisuus on maailmansuhteelle ominaista, tarkoittaen miten lapset tutkivat maailmaa uteliaana käyttäen kaikkia aistejaan. Lapset tekevät ratkaisuja omien aistihavaintojensa pohjalta. Lapsen maailmansuhdetta värittää hänen toimijuudessaan taiteellinen toimijuus. Lapsi asennoituu esteettisesti koko maailmaan. Aistinen toimijuus on taidekasvatuksessa keskeistä. Aistisuudella tarkoitetaan aistihavaintojen ensisijaisuutta. Samalla sen on lapsilähtöinen näkökulma. Taiteellinen toiminta mahdollistaa vuorovaikutukselle, joka perustuu tapaan olla suhteessa ympäristöönsä. (Pääjoki 2016, 112-113.)

Taiteellisella toiminnalla keskeinen tehtävä on ilmaista sisäistä maailmaa sekä jakaa kokemuksiaan. Puhutaan luovasta ilmaisusta, joka tukee esimerkiksi varhaiskasvatuksessa toteutettua tunnetaitokasvatusta. Erään merkittävän pedagogiikan teoreetikon mukaan lasten taiteellista ilmaisua pidetään keskeisenä yksilölliselle kehitykselle, näin lapsella on mahdollisuus purkaa sisäisiä impulsseja. Samalla on mahdollisuus kehittää suhdettaan maailman ja yksilön välillä. Kun lapsella annetaan mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti taiteen keinoin, syntyy vuorovaikutusta mitä lapsi määrittää. Aikuisen vastaanottaessa hän pääsee osalliseksi lapsen ajatusmaailmaa. (Pääjoki 2016, 114.)

Taiteellisen toiminnan yksi osa-alue on Draama. Varhaiskasvatuksessa draamakasvatusta voidaan pitää yhtenä kasvatusmenetelmänä. Draaman tavoitteena muun muassa on luovan elämänasenteen vahvistaminen, vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja lapsen itseilmaisun kehittäminen. Draama on taidetta ja sosiaalisia kokemuksia, jossa ilmaisuharjoituksissa kehittyy kyky olla esillä. Samalla kehittyy keskittymiskykyä, tunneilmaisua, ongelmanratkaisutaitoja sekä tietoisuutta itsestään ja omista mahdollisuuksistaan. Myös aistit herkistyvät ja itseluottamus kasvaa. Harjoituksissa kehittyy myös taito kuunnella toista. (Häkki, Kuokkanen & Virolainen 2014, 235-236.)

Yhteenvedon voidaan todeta, että luovat menetelmät varhaiskasvatuksessa ja siellä tarjottu taidekasvatus ja sen kaikki osa-alueet avaavat lapselle mahdollisuuden luovuuteen ja itsensä

ilmaisuun. Näin vahvistuu minuus ja oma identiteetti. *“Taiteen tekeminen yhdessä lapsen kanssa on kokonaisvaltaista varhaiskasvatusta. Taide- ja taitoaineet ovat välineitä, jonka avulla lapsi oppii tuntemaan: tätä minä osaan, tästä minä pidän, tällainen minä olen”*. (Häkä 2014, 244.)

3.4 Aikaisemmat tutkimukset tunnetaitokasvatuksessa

Olemme suunnittelussa ottaneet huomioon lasten tunnetaitojen kehityksen ja tunneällyn opettelemisen vaiheet ja eri muodot pohjaten teoriaan ja omaan käytännön kokemukseen. Näiden lisäksi toimme opinnäytetyöhön tietoa varhaiskasvatuksen toiminnasta ja luovista menetelmistä. Kaikki näistä kerätty tieto toimii opinnäytetyömme teoreettisena viitekehyksenä. Tunnetaito materiaalipakettia suunnitellessamme ja tehdessämme olemme etsineet teoreettista tietoa lasten tunteiden kehityksestä ja niiden kehittämisestä, muun muassa Ruler- mallin mukaan.

Mayerin ja Saloveyn 1997 nelihaaraista mallia on tutkittu tunneälytutkimuksen keskuksessa Yalen yliopistossa ja sen pohjalta on syntynyt lasten tunneälytaitoihin pohjautuva Ruler- malli, jonka tarkoituksena on saada aikaan käytännön keinoja lasten tunneälytaitojen kehittämiseen päiväkoteihin ja kouluihin. Ruler malli on saanut viime aikoina suurta suosiota monessa maassa, mutta suomeen se ei vielä ole rantautunut. Ruler- mallissa on tarkoituksena saada aikuiset oppimaan tunnetaitojen opetusta. Ruler- malli koostuu viidestä osa- alueesta, jossa aikuinen opettaa lapsille omien ja toisten tunnetilojen havaitsemista, tunteiden ymmärtämistä, tunteiden sanoittamista, tunteiden ilmaisemista ja tunteiden säätelystä. (Köngäs 2019, 53-54.) Mayerin ja Saloveyn nelihaarainen malli ja sen pohjalta kehittynyt Ruler malli ovat kiinnostaneet myös suomalaisia tutkijoita heidän opintoissään. Muun muassa Mirja Köngästä, jonka kirjoittamaa kirjaa: *Tunneäly varhaiskasvatuksessa 2019*, olemme käyttäneet apunamme oman opinnäytetyömme tekemisessä. Tutustuimme myös hänen 2018 valmistuneeseen väitöskirjaansa: *“Eihän lapsil oo ees hermoja”*, jossa Köngäs käytti Mayerin ja Saloveyn nelihaaraista mallia ja Ruler-mallia teoriansa pohjana. Tutkimuksessa hän selvitti lasten tunneällyn ilmenemistä päiväkodin arjessa. Tutkimuksesta kävi ilmi tämänhetkisten tunnetaitojen riittämättömyys varhaiskasvatuksen arjessa, jossa tunteet kuitenkin tulevat niin vahvasti näkyviin ja lapsille tunneäly on hyvin tärkeä vertaistensa kanssa toimiessa. (Köngäs, M. 2018.)

Teoreettisilta lähtökohdilta tutustuimme myös erilaisiin tutkimuksiin ja haluamme tähän mainita myös yhden suomalaisen tutkimuksen, joka on nimeltään Pieni oppiva mieli. Se on ensimmäinen Suomessa tehty alle kouluikäisille suunnattu stressin säätelämisen, rauhoittumisen ja säännöllisten harjoittelemisen ohjelma. Se kuuluu osaksi Lasso- lasten stressinsäätely ja oppiminen -tutkimushanketta. Sen tarkoituksena on tutkia ja kehittää

päiväkoti-ikäiselle lapselle soveltuva ohjelmaa, jonka avulla voidaan vahvistaa muun muassa lasten tunnetaitoja, tarkkaavuutta, vuorovaikutustaitoja, eri aistien käsittelyä, itsesäätelyä ja stressihallintaa. Itsesäätelytaitoja pidetään hyvin merkittävinä lasten tulevaisuuden kannalta. Niiden nähdään olevan yhteydessä koulusta suoriutumiseen ja yleiseen motivaatioon. MindUP-ohjelman mukaisesti lapsia opetetaan tunnistamaan kehollisia tuntemuksia, jotka liittyvät stressivasteiden säätelyjärjestelmään. Opetellaan hyväksymään tuntemukset ja viivästytetään niiden aiheuttamaa välitöntä mielihyvän ja toimimisen tarvetta. Ohjelmassa harjoitellaan tarkkaavuutta ympäristöön ja niistä aiheutuviin tuntemuksiin monipuolisesti. Rauhoittumisharjoitukset ryhmässä ovat säännöllisesti mukana ja aikaisempien tutkimusten mukaan ne ovat vähentäneet muun muassa jännitystä, ylivilkkautta ja negatiivista mielialaa pienissä koululaisissa. (Pieni oppiva mieli, 2015.)

Pieni oppiva mieli tutkimusta aloitettiin toteuttamaan syksyllä 2015 kolmessakymmenessä ryhmässä pääkaupunkiseudulla. Toteutus tapahtui 3-7 vuotiaille lapsille kolmenkymmenen viikon ajan. Lapset harjoittelivat muun muassa keskittymistä, tietoista kuuntelemista ja toisten huomioimista. Päivittäin tapahtui myös kolme ohjattua rauhoittumishetkeä, joissa kiinnitettiin huomiota hengittämiseen ja kehosta tulevien aistien tietoiseen tunnistamiseen. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella niistä saatavia hyötyjä on monia. Ne tukevat muun muassa lasten tunteiden säätelmissä ja sosiaalisessa itseluottamuksessa. (Pieni oppiva mieli, 2017.)

4 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja arviointi

4.1 Opinnäytetyön suunnitteluvaihe

Toiminnallisen opinnäytetyömme suunnittelu ja ideointi lähti liikkeelle keväällä 2019. Suunnittelu oli aluksi erilaisten ideoiden ja ajatusten jakamista lasten tunnetaitoihin liittyen. Koemme tunnetaitokasvatuksen varhaiskasvatuksessa hyvin tärkeäksi. Yhteisten keskustelujen ja pohdintojen myötä päädyimme toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen, jolle mielestämme oli tarvetta. Halusimme opinnäytetyöllämme tukea lasten tunnetaitokasvatusta. Kävimme keskusteluita erilaisista vaihtoehdoista ja melko nopeasti alkoi konkretisoitumaan, millaista materiaalia haluaisimme toteuttaa. Suunnittelua tuki ja vahvisti lähtökohtaisesti meidän omat havainnot työssämme varhaiskasvatuksessa.

Ajatus monipuolisen tunnelautapelin rakentamisesta tuntui kiinnostavalta ja samalla ideat lisääntyivät. Päätimme suunnitella toimivan pelipainotteisen tunnetaitopaketin varhaiskasvatukseen. Meillä oli vahva visuaalinen käsitys työstämme alusta lähtien. Lapsen näkökulma materiaalien suunnittelussa oli luonnollisesti myös hyvin oleellinen suunnittelutyön prosessissa.

Tehdessämme tarpeen määritelmää, käytimme soveltaen WOW- menetelmää. Käytimme postit-lappuja apuna käsitellessämme muun muassa innostusta opinnäytetyötämme kohtaan ja rajaamalla niistä tulleita ideoita sekä taloudellisia rahkeitamme.

Meille oli alusta alkaen selvää, että toiminnan suunnittelu on olennainen osa onnistunutta projektia. Tarkka suunnittelu tehdään yhdessä kaikkien osapuolten kanssa, jolloin varmistetaan myös kaikkien osapuolten sitoutuminen projektiin ja sen tavoitteisiin. Laadimme yhdessä projektin kulun suunnitelman, joka kuvataan alla olevassa taulukossa.



Kuvio 1 Opinnäytetyön kulun suunnitelma

Aloitimme opinnäytetyömme suunnitteluvaiheen käymällä tarkasti ja suunnitelmallisesti läpi asioita, joita halusimme nostaa esille työssämme sekä tunnetaitopaketissa. Suunnitteluvaiheessa meille oli tärkeää, että otimme huomioon kaikkien opinnäytetyötä tekevien mielipiteet ja toiveet työlle. Lähdimme toteuttamaan konkreettisesti suunnitelmavaihetta käyttäen erilaisia toimintamalleja ja välineitä, kuten esimerkiksi jaettuja oppimispäiväkirjoja, mindmap- kartoja, säännöllisiä tapaamisia sekä viestiketjua (Whatsapp). Koronan tuoman uuden arjen aikana kävimme paljon keskusteluita Zoomissa. Opinnäytetyömme erilaisia toimintamenetelmiä oli myös empatiakartan käyttö, jonka avulla kartoitimme tarkemmin asiakkaan tarpeet. Kartta toimi visuaalisena työkalunamme, jonka keskiössä oli lapsi. Tämän avulla syvensimme myös asiakasymmärrystämme.

Budjettia ja rahoitusta olimme suunnitelleet käytettäväksi osana tätä opinnäytetyötä. Päätimme panostaa tulevaisuuteen ja halusimme tehdä materiaalista mahdollisimman toimivan käyttööme. Tämä vaati rahallista panostusta opinnäytetyöhömmme. Lähdimme ajatuksesta, että kaikki ideoidut osuudet toteutettaisiin ja näin olimme valmiita osallistumaan myös rahallisesti opinnäytetyöhön. Varsinaista budjettia ei ollut. Tarkoitus oli tehdä materiaaleista mahdollisimman hyvä ja toimiva.

Suunnittelimme toimivan, monipuolisen ja käytännöllisen tunnetaitopaketin, jonka tehtävänä on palvella niin lapsia kuin varhaiskasvatuksen kasvattajia. Ennen kaikkea halusimme, että tunnetaitopaketti olisi mahdollisimman helppokäyttöinen. Tätä ajatusta tuki omat kokemuksemme varhaiskasvatuksessa. Halusimme yhdistää tunteiden harjoittelun toiminnallisuuteen, jossa tunteiden harjoittelu tapahtuu luonnonläheisten ja lapsia kiinnostavien materiaalien avulla. Oppimisen olisi hyvä tapahtua leikinomaisen toiminnan kautta ja lapselle miellyttävällä sekä turvallisella tavalla.

Suunnittelimme opinnäytetyön toteutettavaksi Vantaalla varhaiskasvatuksessa, Hiekkaharjun päiväkodissa. Suunnittelimme materiaalipaketin kiertämään lapsiryhmissä, jonka jälkeen kasvattajat antaisivat siitä palautetta. Analysoisimme palautteet ja tarvittaessa muokkaisimme pakettia. Materiaalipaketin toimivuutta voisi selvittää erilaisissa tilanteissa kuten siirtymätilanteissa päivän aikana tai sitten tuokion omaisissa hetkissä lasten kanssa. Materiaalipaketin toimivuudesta suunnittelimme saavamme tiedon siihen tehdyllä palautelomakkeella.

4.1.1 Tunnetaitopaketin suunnittelu

Halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, josta jää myös meille itsellemme materiaali jatkossa käytettäväksi arjessamme varhaiskasvatuksessa. Halusimme tarjota valmiin materiaalipaketin koko henkilöstön käyttöön ja näin helpottamaan heidän työtään. Käytimme tunnetaitopaketin suunnittelussa sekä toteutuksessa luovuuttamme ja omia vahvuuksiamme. Kuvituksen ja materiaalien kokonaisuuden suunnittelimme yhdessä ja sen taiteellisen puolen toteutti Tanja Määttä, joka myös kirjoitti sadun pieneen tunnesatukirjaan.

Opinnäytetyössämme seikkaileviksi eläimiksi valikoitui neljä eläintä ominaisuuksiensa mukaan. Halusimme valita eläimet, jotka olisivat kaikille tuttuja ja niille olisi helppo luoda ilmeitä ja saada toteutumaan erilaisia mielikuvia. Pohdimme myös lasten näkökulmaa siitä, mitkä eläimet olisivat heistä kiinnostavia ja mistä eläimistä saisi hyvät esimerkit eri tunnetiloihin. Valitsimme ketun vilkkaan olemuksensa ja ihastuttavan ulkonäkönsä takia. Kettu hyppisi pelilaudalla ja siihen mielikuvaan liitimme liikuntakortit. Tikka suunniteltiin napakan ja temperamenttisen olemuksen ja ärhäkän mielikuvan takia. Suunnitelmissa oli musiikkia, jossa olisi tikkaan liittyviä tekstejä. Kilpikonna on mukana rauhallisen mielikuvan ja olemuksen vuoksi. Kilpikonna on sympaattisen oloinen lasten näkökulmasta ja herättää mukavia ajatuksia. Hiiri valittiin mukaan, koska se on pieni ja herkkä eläin sekä välillä arka tai pelokas.

Suunnittelemillamme hahmoilla sekä meillä kaikilla on erilaisia tunnetiloja, siksi mielestämme tunnetaitojen opettelemisessa on erityisen tärkeää eri tunnetilojen havaitseminen. Tämä on myös varhaiskasvattajalle ehdotonta, sillä heidän täytyy osata tulkita lapsen eri tunnetiloja.

Lapsen havainnointi on erityisen tärkeää, jos halutaan auttaa lasta tunnetaitojen kehityksessä. Kasvattajan täytyisi myös olla aito omien tunneilmaisujensa kanssa, sillä lapset huomaavat helposti teeskentelyn ja tunneäly ei kehity oikeaan suuntaan. On tärkeää olla oma itsensä. Aikuisen onkin tärkeää sanoittaa myös omia tunteitaan lasten tunteiden lisäksi. Tunteiden ymmärtämisen kautta lapsi oppii, että hänen tekemisellään on vaikutusta myös muihin ihmisiin. (Köngäs 2019, 56.)

On tärkeää, että lapsi saa ilmaista kaikenlaisia tunteitaan, eikä niitä tarvitse peitellä. Aikuisen tehtävä on opettaa tapoja eri tunteiden ilmaisuun hyväksytysti. Se vaatii aikuiselta runsasta tunteiden sanoittamista ja erilaisten tilanteiden läpi käymistä. Aikuisella täytyy olla aikaa ja halua auttaa lasta tunteiden ilmaisussa, jotta lapsi oppii niiden säätelyn ja löytää omat voimavaransa. Mielestämme hyvillä tunnetaitomateriaaleilla ja niiden aktiivisella käytöllä voi auttaa huomattavasti lasten tunnetaitojen kehitystä. Sen takia olemme halunneet tehdäkin tunnetaitomateriaali paketistamme mahdollisimman monipuolisen ja kaikkia tunnetaito osa-alueiden kehitystä ja tukemista huomioiden.

Suunnittelimme tunnetaitopakettiin tulevaksi kolme erilaista peliä, tunnemittarin ja pienen sadun. Saduissa voidaan kokea kuinka mahdotonkin voi olla mahdollista. Voidaan kuvitella kaikkea, vaikka tiedetäänkin sen olevan tarua. Tämä tekeekin saduista helpottavan ja turvallisen. Sadut saavat lapset samaistumaan tarinoissa esiintyviin rooleihin. On sanottu, että ”hyvä satu auttaa lasta ymmärtämään itseään ja omia tunteitaan”. Esimerkiksi sadussa paha saa palkkansa, jolloin lapsi kokee sen oikeudenmukaisena. Joskus sadut auttavat ristiriitaisissakin tunteissa ja ne voivat selkiytyä, kuten miten paha saadaan hallintaan. ”Hyvä satu ei moralisoi, ja siinä on onnellinen loppu”. (Helenius & Lummelahti 2013, 125-126.)

Ajattelimme, että sadun jälkeen voisi olla mukava pelata lasten kanssa pelejä, joissa tutut hahmot seikkailevat. Toivomme myös jatkuvuuden innostavan lapsia enemmän opettelemaan tunteiden tunnistamista. Peli vaihtoehtoja olisi lautapeli, muistipeli tai liikunnallinen peli. Pidämme liikunnan merkitystä tärkeässä asemassa muun muassa lapsen oppimisessa ja mielenkiinnon ylläpitäjänä. Sen takia halusimme tunnepeleihinkin tunnetehtävien lisäksi myös liikuntaa. Tätä ajatusta tukee myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjattu tavoite, joka on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja saaman siitä liikunnan iloa. Lasten sosiaalisia taitoja kehittää ryhmässä liikkuminen kuten myös vuorovaikutus. Ja itsesääätelyntaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Lautapelistä meillä oli heti alusta lähtien hyvin selkeä visio siitä, miten sitä lähdetäisiin muodostamaan. Ajatuksena oli tehdä pelilauta, joka olisi lapsen näkökulmasta kiinnostava ja innostava. Pelilaudan tuli olla sellainen, että missä tahansa lapsi istuukin, niin hän olisi oikealla puolella pelilautaa. Pelilaudan halusimme toteuttaa niin, että se olisi visuaalisesti mielenkiintoinen ja siinä olisi paljon yksityiskohtia, jotka saisivat lapsen keskittymään

paremmin. Väreistä halusimme tehdä miellyttävät ja luonnonläheiset. Pelaajamäärän rajasimme neljään, jotta pelitilanne pysyisi turvallisena ja intiiminä. Tunnelautapeliin tuli jokaiselle lapselle oma tunnemittari, mitä saa käyttää pelin aikana miettiessään omaa tunnetilaansa. Lisäksi peliin suunniteltiin neljä erilaista tunnekorttipakkaa tehtävineen.

Tunnelautapelin korttipakoista kaksi korttipakkaa pitää sisällään draamaan liittyviä tehtäviä, joissa toisessa on lisäksi apuna peili. Peilin avulla lapsi pääsee näkemään myös itse omat esittämänsä tunteet. Korteissa olevien tehtävien avulla lapset pääsevät esittämään toisilleen, miltä tunteet näyttävät. Kirjassa tarinat tunteiden tulkkina Riika Kotka kuvaa draaman olevan toiminnallinen menetelmä, joka mahdollistaa lapsen kykenevän käsittelemään asioita, joista muuten puhuminen saattaa olla vaikeaa. Erilaisten tunteiden tunnistaminen on helpompaa draaman myötävaikutuksella, jolloin riitatilanteet vähenevät ja lapset oppivat empatiaa. Myötäelämisen kyky on iso osa myös sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Kotkan mukaan draama auttaa myös lasta tunnistamaan erilaisia tunnetiloja. Pieni lapsi keskittyy itseensä, jolloin draaman avulla hän kykenee kääntämään katseensa toiseen ihmiseen ja näin muun muassa oppii juuri empatiaa (Kotka 2011, 17).

Yksi korttipakka on tunteiden sanoittamista. Tunteiden sanoittaminen auttaa lasta käsittelemään omia tunteitaan ja oppimaan niiden merkityksiä. Puhe on itsesäätelyssä avainasemassa ja sitä kautta lapsi oppii tunteiden hallintaa ja ymmärrystä. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niiden ilmaiseminen on tärkeää, mutta on kuitenkin hyvä oppia ymmärtämään omia tunteita. Käyttäytymisen säätely tapahtuu oppimisen kautta ja tätä varten halusimme tehdä peliin tunteiden sanoittamisen kortit. Kasvattajat auttavat lasta antamaan nimen tunteille ja tunteista keskustelu harjoitusten sekä mielikuvien avulla tunne- ja itsesäätelyn taidot karttuvat.

Pelilaudan korteista löytyy myös pakka, missä on liikuntaa ja motorisia taitoja kehittäviä tehtäviä. Liikunnan avulla voidaan myös vahvistaa tunnekasvatusta. Liikunnan avulla voidaan tehdä myös erilaisia keuharjoituksia, jotka ohjaavat lasta huomioimaan miltä erilaiset tunteet tuntuvat kehossa. Erilasilla asennoilla ja liikkeillä lapsi voi esittää ja kokeilla erilaisia tunnetiloja. (Opetushallitus 2020.) Pelilaudan liikuntakorteilla on myös mahdollisuus luovuuteen ja sitä kautta pelissä on mahdollisuus toteuttaa pelaamista kokonaisvaltaisella toiminnalla.

Tunnetaitopakettiin halusimme suunnitella myös muistipelin tukemaan tunteiden tunnistamista. Pelaamisella voidaan kehittää lasten motivaatioon liittyviä tunnetaitoja, jotka rakentuvat onnistumisen ja epäonnistumisen ympärille. (Meriläinen, 2019). Muistipelin pelaaminen onnistuu kaikkien lasten kanssa ja sitä voi muokata aina lasten ikä- ja kehitystason mukaan. Pelaamisen yhteydessä lapsi voi harjoitella turvallisesti pettymysten käsittelyä samalla kun aikuinen kannustaa sinnikkyteen tarjoamalla uusia yrityksiä. (Meriläinen, 2019).

Perinteisen muistipelin pelaamisen lisäksi korttien avulla voi keskustella lasten kanssa esimerkiksi tunteiden vastakohtista. Kuvassa hahmo on iloinen ja toisessa kuvassa hahmo on surullinen. Isompien lasten kanssa peliä voisi pelata myös niin että tarkoitus olisikin löytää vastakohtaiset parit. Ennen peliä tulisi lasten kanssa yhdessä miettiä vastakohtista herääviä ajatuksia. Ja päättää pelin kulun kannalta säännöt esimerkiksi, että rohkean vastakohta olisi arka jne.

Tunnetaitopaketin kolmannen pelin halusimme liikuntapainotteiseksi ja se soveltuu käytettäväksi sekä sisällä, että ulkona. Liikuntapainotteisen siitä tekee muoviset hyppyrinkulat, joita asetellaan ensin maahan haluamalla tavalla. Rinkuloiden sisään laitetaan erilaisia tehtäviä, joissa liikunta ja tunteet on huomioitu. Tehtävien lomassa pääsee myös harjoittelemaan rauhoittavaa hengitysharjoitusta esimerkiksi omatekemän hengityshiiren kanssa. Nämä kortit voi myös halutessaan jättää pois pelistä ja ottaa mukaan vasta myöhemmin, kun oikeaa hengitystekniikkaa on harjoiteltu. Isoa pehmonoppaa heittämällä liikutaan pelissä eteenpäin ja tehdään tehtäviä.

Tärkeänä osana suunnittelutyötä oli ajatus, että saamme itsellemme käyttöön ja omaan työhömmö tarpeeksi laadukasta materiaalia pitkäksi aikaa. Tämän takia päädyimme tekemään kolme identtistä materiaalipakettia. Halusimme, että opinnäytetyöprojektin jälkeen jokaiselle jää oma kappale käyttöön työskennellessämme varhaiskasvatuksen opettajina ja saamme työskennellä itse varmasti hyvin tuntemamme materiaalin kanssa.

4.2 Opinnäytetyön toteutusvaihe

Opinnäytetyön toteutus tapahtui varhaiskasvatuksen kolmessa eri toimintapisteessä, jonne he saivat käyttöönsä tunnetaitomateriaalipaketin. Olimme jo tässä vaiheessa tehneet kyselyn yksikköön ja heidän mahdollisuuksiinsa toteuttaa toimintaa sekä sopineet yhteistyöstä yhteyshenkilön kanssa.

Toteutus alkoi tarkalla suunnitelmalla ja teoriaan viitaten. Rakensimme suunnittelemaamme materiaalipaketit ja laadimme palautelomakkeen. Tämän jälkeen jaoinme paketit päiväkoteihin ja he pääsivät toteuttamaan materiaalipaketin sisältöä. Pyysimme kasvattajia vastaamaan toiminnan toteutuksen jälkeen mukana olevaan kyselyyn, jotta saisimme mahdollisimman hyvin palautetta materiaalipaketistamme. Määrittelimme heille aikataulun toiminnan toteutukseen helpottaaksemme toimintaa kaikkien osalta.

Ennen pakettien rakentamista ja jakamista päiväkoteihin perehdyimme viitekehyksen mukaiseen teoriatietoon, jotta saimme paketeista mahdollisimman asianmukaiset ja toimivat.

Toteutuksen jälkeen ja saamamme palautteen kautta voisimme pohtia ja arvioida toimintaa ja tarvittaessa tehdä muutoksia toimivuuden parantamiseksi. Päiväkodeissa tapahtuvan toiminnan toteutuksen aikana kirjasimme opinnäytetyömme raporttiin teoriaa, johon olimme perehtyneet. Kirjasimme suunnitelmat tässä vaiheessa myös raporttiin. Lopuksi liitimme yhteen koko toteutuksen, arvioinnin, teorian tiedon sekä loppupohdinnan.

4.2.1 Hiekkaharjun toimintayksikkö

Toteutus tapahtui Vantaalla Hiekkaharjun toimintayksikössä, joka kuuluu kaakkoiseen palvelualueeseen ja varhaiskasvatuspäällikkönä toimii Leena-Mari Tornivaara. Hiekkaharjun päiväkotitoiminta on perustettu vuonna 1990. Talon johtajana on toiminut avaamisesta lähtien Anne Siven. Varajohtajana hiekkaharjun toimintayksikössä toimii Anna-Mari Solaluoto. Hiekkaharjun päiväkotitoiminta tarjoaa varhaiskasvatuspalveluja alle kouluikäisille lapsille.

Hiekkaharjun päiväkotitoiminta on esitelty vantaan kaupungin sivuilla: ”Päiväkodin toiminta-ajatuksena on tarjota laadukasta päivähoitoa ja erityis päivähoitoa alle kouluikäisille lapsille. Varhaiskasvatusta tarjotaan perheiden tarpeiden ja tilanteiden mukaan joko kokopäiväisenä tai osapäiväisenä. Varhaiskasvatuksen arvoissa kiinnitetään huomiota erityisesti sosiaalisten taitojen kehittämiseen, suvaitsevaisuuteen sekä perheiden kasvatustyön tukemiseen. Tasapainoisen kasvun lähtökohdaksi pidämme avointa ja aidosti kiinnostunutta kasvatusilmapiiriä. Arvostamme perhekeskeistä ja lapsilähtöistä suhtautumista kasvatustyössämme. Vantaan kaupungin arvot tukevat työtämme ja toimintaa varhaiskasvatuksessa. Vantaan kaupungin arvot (yhteisöllisyys, avoimuus, rohkeus, vastuullisuus) näkyvät toiminnassa tasa-arvoisena suhtautumisena niin lapsiin, perheisiin kuin työntekijöihinkin. Toimintamme on avointa ja keskustelevaa. Päiväkodin tärkeänä arvona pidämme sitä, että lapsi saa täältä hyvät perustaidot elämää varten.” (Vantaa.fi)

Hiekkaharjun päiväkodissa on kuusi lapsiryhmää: yksi integroitu erityisryhmä, kaksi alle 3-vuotiaiden lasten ryhmää, yksi 4-5vuotiaiden ryhmä sekä yksi esiopetusryhmä. Hiekkaharjun päiväkotitoimintaan kuuluu myös yksiryhmäinen ryhmäperhepäiväkotitoiminta Puistonpesä, joka sijaitsee päiväkodin läheisyydessä. Puistonpesän ryhmäperhepäiväkodissa on tällä hetkellä yksi 12 lapsen ryhmä, jossa ikähaarukka on 1-5 vuotta. Hiekkaharjun toimintayksikköön kuuluu myös Yrttitien päiväkotitoiminta, joka sijaitsee myös lyhyen matkan päässä ja siellä on tällä hetkellä kaksi 2-5-vuotiaiden ryhmää. Henkilökunnan koulutus rakenne ja ikärakenne on hyvin laaja, joka auttaa myös saamaan erilaisia näkemyksiä materiaalin käytöstä.

Tunnetaitomateriaalikassi esiteltiin Hiekkaharjun päiväkodin johtoryhmän kokouksessa, josta johtoryhmän jäsenet veivät tietoa eteenpäin ryhmiin. Materiaali oli sijoitettuna kahvihuoneeseen, josta kaikki pystyivät hakemaan valitsemiaan materiaaleja aina halutessaan. Näin mahdollisimman moni kasvattaja pääsi käyttämään materiaaleja mahdollisimman

tehokkaasti. Yrttitien päiväkodissa ja Puistonpesän ryhmäperhepäiväkodissa käytiin henkilökohtaisesti esittelemässä materiaali henkilökunnalle.

Ryhmien monipuolisuuden kautta saimme erilaisia näkökulmia tunnetaitopaketin toimivuuteen. Halusimme jakaa opinnäytetyömme materiaalipaketin eri päiväkoteihin, muistaen kuitenkin pitää kokonaisuuden rajattuna. Näin jaettuna tunnetaitopaketit saman yksikön eri toimipisteisiin, saimme kuitenkin melko laajasti kokemuksia ryhmien kasvattajilta sekä kehitystasoltaan, että kokemuksiltaan erilaisten lasten kanssa työskentelystä.

4.2.2 Tunnetaitopaketin toteutus

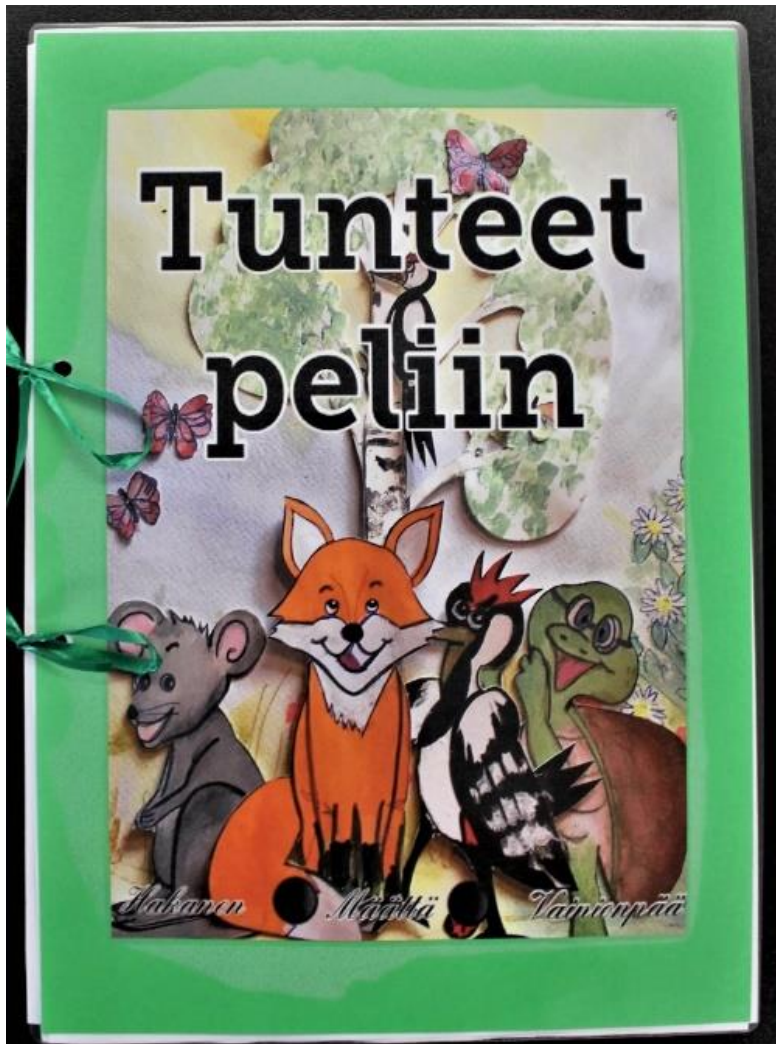
Suunniteltu tunnetaitopaketti toteutettiin seuraavalla tavalla: Useiden yhteisten pohdintojen ja muistiinpanojen jälkeen alkoi tunnetaitopaketin kasaaminen, johon kuului kuvittaminen, korttien tulostus ja laminointi, pelilaudan painattaminen tulostuskelpoiseksi, sadun kirjoittaminen ja tehtävien miettiminen teoretiedon ja kokemuksen pohjalta. Paljon piti tehdä myös hankintoja pakettiin liittyen ja järjestellä käytännön asioita. Vihdoin kaikki oli valmiina ja alkoi kassien pakkaus. Tunnetaitomateriaaliksiin pakattiin ohjekirja, satukirja, lautapeli, lattiapeli, muistipeli sekä tunnemittarit. Kassiin mukaan laitettiin myös kasvattajille tarkoitettu palautelomake. Pelit pakattiin omina kokonaisuuksina isoihin pusseihin kassin sisälle, jotta käyttäjille eri pelit olisivat helposti löydettävissä. Pussit olivat läpinäkyviä, jotta niistä olisi heti helppo löytää tarvitsemansa. Kassiin laitettiin roikkumaan laminoitu luettelo kassin koko sisällöstä. Tämä auttaa käyttäjää hahmottamaan kassin sisältöä ja myös huomaamaan, jos jotain puuttuu.

TUNNETAITOMATERIAALIKASSI



Materiaalikassiksi halusimme luonnonläheisen materiaalin ja perinteinen kangaskassi ekokankaasta sopi tehtävään erinomaisesti. Kaikki materiaali pakattiin kassiin, joka olisi helppo kantaa mukana. Kassista pystyy myös helposti hakemaan ja palauttaan erilaisia osioita, joita haluaa lasten kanssa käyttää.

OHJEKIRJA



Ohjekirjaan on tehty saatesanat materiaalin käyttöönottoon. Halusimme tuoda kasvattajille pienen pohjustuksen siitä, mistä tunnetaitomateriaalissa kyse ja mikä siinä on ajatuksena. Halusimme myös muistuttaa materiaalia käyttäviä kasvattajia tunnetaitojen harjoittelun merkityksestä lasten kasvun kehityksessä.

Ohjekirjaan on koottu kattavasti koko materiaalipaketin käyttöön liittyvät ohjeet. Halusimme saada kasvattajille selkeän ohjeistuksen käytössä olevista sisällöistä. Ohjekirjassa on käyty kaikki materiaalit läpi ja annettu myös ohjeistus eri peleihin. Ohjekirjaan on lisätty erilaisia ehdotuksia materiaalin monipuoliselle käytölle pelien ulkopuolella sekä ideoita muuhunkin tunneharjoitteluun.

Ohjekirjaan on lisätty hengityshiiren askarteluohjeet lasten kanssa työskentelyä varten. Hengityshiiren käyttöä varten ohjekirjaan on lisätty myös pieni määrä erilaisia hengitysharjoituksia, mitä voi tehdä yhdessä lasten kanssa hengityshiiren askartelun jälkeen.

SATUKIRJA



Pieni satu tunteista käsittelee perustunteita, joita on kuvattu erillisillä tunnekuvilla sivujen kulmissa. Ne ovat apuna sadun lisäksi helpottamaan tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä yhteisessä keskustelussa.

Sadun avulla lukija ja sadun kuulijat pääsevät tutustumaan eläinhahmoihin, jotka seikkailevat peleissä mukana. Satu kertoo neljästä erilaisesta ystävästä, heidän elinympäristöstään, luonteenpiirteistä ja ihan tavallisesta päivästä. Satu kertoo tunteista ja siitä, miltä toisten käyttäytyminen voi tuntua. Satu kertoo ystävyyden tärkeydestä, toisten auttamisesta ja huomioimisesta, sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta. Sadun avulla kasvattaja voi myös käsitellä lasten kanssa erilaisia tunnetiloja ja herätellä keskustelua lasten kanssa.

LAUTAPELI



Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää aloittaa tunteiden tunnistamisesta, jonka jälkeen voi taitoja laajentaa. Tähän tarkoitukseen olemme suunnitelleet monipuolisen tunne- lautapelin. Tunne- lautapeliin olemme ottaneet päähahmoksi tarinamme Ketun, joka seikkailee pelilaudalla erilaisten tunteiden parissa. Lapset saavatkin olla nyt näitä kettuja ja suorittaa erilaisia tehtäviä keräten tunnepalleroita salaperäisestä aarrearkusta. Pelissä olevat tehtävä- ja kysymyskortit ovat teemoittain. Kussakin kysymyspakassa on kolmekymmentä korttia aiheeseen liittyen. Kysymyskorttien teemoiksi on valikoitunut tunteiden sanoittaminen, tunteiden esittäminen draaman avulla, tunteiden käsittelyä ja esittämistä peilin avulla ja lisäksi liikuntatehtäviä.

Kortit on tehty alusta alkaen itse ja ne ovat samaa värimaailmaa, kuin pelissä muutenkin esiintyvät värit. Pelilaudan pohja on myös itse tehty omien suunnitelmien mukaan. Sen alkuperäinen pohja on asiantuntijaliikkeessä skannattu ja tulostettu helppokäyttöiselle pohjalle, joista sitten saatiin tehtyä pelilaudat kolmeen materiaalikassiin.

Liikuntakortit tuovat lapsille välillä jopa raskaaseen aiheeseen hieman keveyttä ja mukavaa vaihtelua. Liikunnan merkitys pitkäkestoisen keskittymisen vahvistamiseen on suuri. Lapsi pystyy huomattavasti paremmin keskittymään edessä oleviin tehtäviin, kun saa välillä liikkua ja toteuttaa liikunnallisia- ja motorisia haasteita.

Tunteiden sanoittamisen sekä draaman ja peilille esittämisen korteista haluttiin tehdä sellaisia, että lapsi pystyy niihin omalla kehityksen tasollansa reagoimaan ja toteuttamaan. Tehtävät ovat helppoja, vaikka esitettävä tai sanoitettava tunne saattaakin olla yksilöllisesti haastava. Tunteiden sanoittaminen ja esittäminen auttavat lasta eteenpäin tunteiden hallinnassa ja erilaiset tehtävät ovat tukemassa tätä. Tehtäviä mietittiin paljon ja käytettiin osittain samoja tehtäviä vain mukautettuina eri korttipakkoihin.

Lautapeliin haluttiin myös tehdä lapsia innostavia muita elementtejä. Haimme hieman epätyypillisiä, mutta lasten näkökulmasta jännittäviä yksityiskohtia. Pelinappuloiksi hankimme pelin perusvärejä mukailevat nappulat. Pelissä saataville pelimerkeille tehtiin aarrearkku, koska näin saadaan kasvattajalle lapsia innostava elementti käyttöön. Aarrearkku koristeltiin kauniilla värikkäillä tarrakristalleilla. Pelimerkeiksi halusimme jotain erilaista ja perinteisestä poikkeavaa. Pienen etsinnän jälkeen löysimme ihania pelin perusvärien mukaisia pehmeitä palleroita. Niissä pinta on pehmeä, vaihteleva ja kiinnostava. Peili valittiin myös samaan värimaailmaan ja valinnassa painotettiin lapselle helppokäyttöisyyttä. Peilissä on kahva, millä lapsen on hyvä pitää peilistä kiinni. Tarpeeksi suuri peili antaa lapselle myös mahdollisuuden katsoa kasvojensa ilmeitä kunnolla.

-Lautapelissä ei ole tärkeää voittaa peliä, vaan tärkeää on voittaa itsensä.

LATTIALLA JA ULKONA KÄYTETTÄVÄ PELI



Pelejä suunnitellessa halusimme pelin myös sellaiseen käyttöön, jolloin emme välttämättä ole lapsiryhmän tiloissa päiväkodissa. Lattiapeli on helppo ottaa käyttöön missä tahansa päiväkodin tilassa tai vaihtoehtoisesti sen voi ottaa mukaan retkille päiväkodin ulkopuolelle. Tähänkin peliin halusimme saada liikunnan merkityksen lasten kanssa toimiessa. Hankimme peliin hyppyrinkuloita ja teimme erilaisia tehtäviä rinkuloiden sisään. Tehtävistä halusimme tehdä yhdistelmä tunnetehtäviä ja liikuntaa. Rinkuloiden värimaailma myötäilee koko materiaalikassia. Tehtävistä halusimme tehdä erivärisiä korostamaan värikästä kokonaisuutta. Noppa on keskikokoinen ja kiiltävän kimalteleva. Se liikkuu hyvin ja on helposti heitettävä.

Peliin on yhdistetty hengitysharjoitus ja hengityshiiren askartelu. Hengityshiiri on helposti tehtävissä, melko pienillä materiaaleilla. Pelin lisäksi hiirtä voi käyttää monissakin tilanteissa.

TUNNEMITTARIT



Tunnemittari helpottaa tunteiden havainnoimiseen. Se auttaa lasta seuraamaan omia tunteitaan. Tekemässämme tunnemittarissa on vain kolme perustunnetta, ilo suru ja kiukku. Helmeä voi siirrellä näihin tunteisiin tai niiden välimaastoon. Tunnemittari auttaa myös kasvattajaa huomaamaan lapsen tunnetilaa paremmin ja ottaen sen huomioon myös peliä pelatessa.

MUISTIPELI



Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää aloittaa tunteiden tunnistamisesta. Suunnittelemamme tunne- muistipeli pitää sisällään tarinasta tuttujen eläinhahmojen kuvia. Kuvissa näkyy muutamia perustunteita, esimerkiksi iloinen, surullinen ja vihainen. Pääroolissa kuitenkin ilo, rakkaus ja ystävyys. Kortit ovat värikkäitä, joten ne käyvät tunteiden tunnistamisen lisäksi myös hyvin värien opetteluun ja havainnointiin.

Muistipelin suunnittelussa halusimme huomioida myös varhaiskasvatuksen pienemmät lapset. Halusimme tuoda myös päiväkodin pienimmille tavan osallistua materiaalien käyttöön. Muistipelin avulla voi kaikkiin ikäryhmiin kuuluvat lapset tutustua kuviin ja pohtia korteissa olevien eläinhahmojen tunteita ja ilmeitä. Eläimet ovat sympaattisia ja houkuttelevat lasta tutkimaan tarkemmin. Pienempikin lapsi huomaa korteissa eroja ja toisaalta myös yhtäläisyyksiä. Varhaiskasvatuksessa olevien pienempien lasten kanssa muistipelin pelaaminen on hyvä sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanne. Lasten kanssa pystyy käymään tunteita läpi positiivisten mielikuvien kautta.

4.3 Opinnäytetyöstä kerätty palaute

Halusimme arvioinnin olevan piirteiltään inhimillinen ja ihmisläheinen. Kyselykaavakkeessa käytimme suljettujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä. Kaavakkeesta halusimme helposti täytettävän ja kysymysten tuli olla sellaisia, että ne olisivat melko nopeasti täytettäviä varhaiskasvatuksen hektisessä arjessa. Tällä tavalla halusimme tehdä vastaamisen mahdollisimman sujuvaksi. Kaavakkeen tarkoitus oli ymmärtää vastaajien kokemuksia ja näkökulmia sekä tarvittaessa vastausten pohjalta voisimme kehittää tai muuttaa materiaaliamme.

Meille opinnäytetyössä oli tärkeää, että kasvattajien tekemä havainnointi tapahtui osallistumalla toimintaan tai vaihtoehtoisesti tarkkailemalla toimintaa ulkopuolelta havainnoijan ominaisuudessa. Lähestymistapa oli hyvä valita sen mukaan, keitä lapsia oli mukana toiminnassa. Koska kyselyn kohde oli niin vaihteleva ja luonnollinen tosielämän tilanne, halusimme kyselykaavakkeen myös kuvastavan hyvin varhaiskasvatuksen maailmaa.

Keräsimme kasvatushenkilöiltä palautetta palautekyselyn avulla, joka palautettiin niille tarkoitettuun palautelaatikkoon. Kyselykaavake tehtiin kvalitatiivista tutkimustapaa mukaillen, käyttäen niin suljettuja kuin avoimiakin kysymyksiä. Palautetta pystyi antamaan anonyymisti, kuitenkin kirjaten lapsiryhmän rakenteen.

Alapuolella olevassa taulukossa on koottuna palautekyselyn kysymykset ja vastaukset. Palautekysely piti sisällään viisi suljettua kysymystä. Palautteita tuli hyvä määrä, kaiken kaikkiaan 15 kappaletta kirjallisia palautteita. Lisäksi oli avoimia kysymyksiä.

Tunnetaitopaketin kyselylomakkeen vastaukset, jotka tulivat kaikista ikäryhmistä.

| Saadut vastaukset | Kyllä | Ei | |
|--|-------|-----------|------------------|
| Piditkö tunnetaitopakettia helpokäyttöisenä? | 15 | 0 | |
| Piditkö tunnetaitopakettia toimivana? | 15 | 0 | |
| Oliko tunnetaitopaketti mielestäsi tarpeeksi monipuolinen? | 15 | 0 | |
| Haluaisitko käyttää materiaaleja tulevaisuudessa? | 15 | 0 | |
| Miltä materiaalit vaikuttivat visuaalisesti? | Hyvä | Innostava | Ei niin mielekäs |
| | 13 | 15 | 0 |

Avoimissa kysymyksissä vastaajat pääsivät kertomaan omista kokemuksistaan laajemmin. Opinnäytetyömme kyselykaavakkeessa selvitettiin, ovatko vastaajat saaneet materiaalin avulla varhaiskasvatuksen ryhmään toimivia tunnetaitoharjoituksia arjen käytäntöön.

Kaikissa palautteissa oli koettu saatavan materiaalin ansiosta paljon uusia ideoita ryhmän arkeen. Materiaalipakettia pidettiin erinomaisena kokonaisuutena. Palautteissa oli huomioitu vahvasti sitä, että ennen materiaalin käyttöönottoa tunnetaitoja lasten kanssa ei ehkä aikaisemmin ollut käyty tarpeeksi läpi. Materiaali koettiin motivoivana ja sen tuovan matalalla kynnyksellä tunteiden käsittelyn arkeen. Ryhmiin oli saatu monipuolisesti uusia ideoita käytäntöön ja siitä oltiin hyvin kiitollisia. Palautteissa kiiteltiin myös hyvästä materiaalista kaksikielisten lasten kanssa työskentelyyn, koska kuvista tuli selvästi esille, mistä tunteesta lapsen kanssa haluttiin puhua.

Kyselykaavakkeessa haluttiin selvittää, mitä muuta kasvattajat olisivat toivoneet tunnetaitopaketalta. Vastauksissa tuli esille, että materiaalipakettilta ei oikeastaan toivottu mitään yksittäisiä asioita, koska kokonaisuuteen oltiin todella tyytyväisiä ja se koettiin sopivan laajaksi. Tunnetaitopaketin koettiin tuoneen hyvää vaihtelua viikko-ohjelmaan ja arkeen kokonaisuutena. Materiaalin koettiin olevan vahva siinä, että sitä pystyi erinomaisesti soveltamaan eri ikäisten lasten kanssa. Yhdessä palautteessa tosin pohdittiin, olisiko pakettiin saatu jollain tavalla joku virtuaalinen ulottuvuus mukaan.

Tunnetaitopaketin kyselykaavakkeen avoimia kysymyksiä ja koonnit niistä.

- **Mitä osuuksia tunnetaitopaketista käytit ryhmässäsi ja miltä niiden käyttö tuntui?**

Kyselystä tuli hyvin selville, että materiaaleja oli käytetty hyvin kattavasti. Erilaisia osa-alueita oli otettu arkeen mukaan esimerkiksi piireihin, jumppahetkiin ja ulkoiluihin. Materiaalit olivat kauttaaltaan virittäneet keskustelua ja lapset olivat positiivisella mielellä ottaneet osaa toimintaan. Keskusteluissa lapset olivat keskittyneet hyvin ja olivat olleet innokkaita keskustelemaan tunteista ja ilmeistä. Lautapelin kokonaisuudesta oli kaikissa palautteissa positiivista palautetta ja yleisesti ihmeteltiin sitä valtavaa työtä, mitä materiaalikassin kokonaisuus oli tekijöiltään vaatinut.

Kaikkia osuuksia oli käytetty kattavasti ja materiaalien osuuksia oli otettu käyttöön erilaisiin tilanteisiin. Lattiapeliä oli käytetty niin sisällä kuin ulkonakin ja varsinkin ulkona se oli ollut lasten mielestä kaikkein mukavinta. Palautteiden perusteella lapsia oli ollut hyvin helppo motivoida mukaan erilaisten tehtävien tekoon. Muistipeli oli

koettu hauskaksi ja sitä oli kivasti pystynyt käyttämään eri ikäisten lasten kanssa muokkaamalla käytettävien parien määrää.

Palautteissa tuli erityisesti esille kasvattajien toive saada mahdollisuus käyttää materiaaleja myös tulevaisuudessa. Lähes kaikissa palautteissa tuotiin esille se, että materiaalikassit olisi haluttu jokapäiväiseen käyttöön koko toimintakaudeksi. Toivomus oli, että jollain tavalla tällainen materiaali saataisiin yleisesti varhaiskasvatuksen käyttöön.

Tunnemateriaaleja oli myös käytetty tunne- ja turvataitojen käsittelyyn. Materiaali koettiin sellaiseksi, että lasten avautuessa oli sisältöä myös hyvä käyttää siltana turvataitojen käsittelyyn varhaiskasvatuksessa. Lasten koettiin rohkeammin kertomaan omista ajatuksistaan ääneen ja sitä kautta myös olemaan oma vahva itsensä missä tahansa tilanteessa, joka tulee vastaan.

- **Kokemuksia lasten kanssa toimimisesta tunnetaitoharjoitusten ääreltä?**

Kauttaaltaan lapset olivat palautteiden perusteella alkaneet pelien aikana kertomaan tunteistaan avoimemmin. Osalle lapsista se oli aluksi ollut vaikeampaa, mutta lapset olivat pystyneet rentoutumaan ja avautumaan omista ajatuksistaan. Tärkeää oli ollut se, että lapset ovat saaneet sanat tunteilleen. Lapset olivat osallistuneet innokkaasti. Palautteissa tuli esille, että korteissa oli mahtavalla tavalla pyydetty esittämään tunteita ilmeillä tai eleillä, yksin tai pareittain. Kaksikielisille oli muutaman kortin ohjetta selkeytetty, jotta se olisi vielä helpompi ymmärtää.

Palautetta on saatu runsaasti myös suullisesti. Materiaalien ollessa kasvattajien käytössä palautetta on tullut keskusteluiden kautta hyvin paljon. Materiaalipaketti on aiheuttanut paljon ihmetystä, koska varhaiskasvatuksessa ei ole totuttu näin laajoihin kokonaisuuksiin valmiina käyttöön otettavaksi. Positiivista keskustelua on tullut paljon myös visuaalisuudesta ja värien käytöstä pelien suunnittelussa. On kiitelty sitä, että pelit olivat helposti löydettävissä ja kasvattajat ovat voineet nopeasti hakea pieniä osuuksia akuutisti käyttöön.

Keräsimme palautetta myös ilman kaavaketta kerrottavien tarinoiden kautta, koska niitä näin meille myös annettiin tiedoksi. Koimme tärkeäksi kuulla mahdollisimman paljon kokemuksia myös heti käytön jälkeen suoraan kasvattajien kertomana. Tällä tavalla saimme mukaan sen hetkisen tunteen paremmin esiin, kuin paperisen kaavakkeen kautta. Tunnetta on vaikea kuvaila, kun käytöstä on jo hetki aikaa.

Yksi palaute oli, että kasvattaja oli käyttänyt paketista peili korttisarjaa soveltaen yhden 2-vuotiaan lapsen kanssa. Lapsi oli ollut innostunut ja käytti peiliä aktiivisesti tunteiden ilmaisemiseen. Alkuperäinen ohjeistus muuttui tilanteen mukaan, mutta saavutti tarkoituksen lapsen tunnekasvatuksessa siinä hetkessä. Korteista lapsella oli ollut haasteita ymmärtää, mutta hän sai kuitenkin harjoituksen suoritettua omaan kehitykseensä nähden hyvin.

Saimme myös suoraa palautetta lapsilta, joka oli kokonaisuudessaan positiivista. Värit olivat miellyttäneet, samoin seikkailevat hahmot. Peliä oli ollut kaikkien mielestä kiva pelata. Lapset tulivat suoraan kysymään, voisiko nyt taas tehdä niitä tunnejuttuja. Lautapelissä oli ollut hauskaa ilmeillä peilille ja erityisesti tehdä yhdessä kaverin kanssa kaikkea kivaa ja hauskaa paritehtävissä.

4.4 Opinnäytetyön arviointivaihe

Opinnäytetyön arviointivaiheessa arvioimme tunnetaitopaketin toteutusta ja koko työn onnistumista. Arvioimme ja analysoimme tunnetaitopaketin mukana olleiden palautelomakkeiden kautta saamamme palautteet sekä raportoimme ne opinnäytetyöhön. Arvioimme kokonaisuutta suunnitelmaan pohjaten.

Arvioidessamme työmme toteutumista tukeuduimme myös seuraaviin kysymyksiin:

- Miten voimme materiaalipaketin avulla tukea lasten tunnetaitoja ja itsesäätelyä varhaiskasvatuksessa?
- Kuinka materiaalipaketti palvelee kasvattajia?
- Miten materiaalipakettia voidaan soveltaa varhaiskasvatuksen arjessa?

Helmikuussa 2019 alkanut opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu on toteutettu. Nyt arviointivaiheessa voimme todeta vastanneemme työmme haasteisiin tehdessämme ainutlaatuista työtä. Näitä haasteita ovat olleet esimerkiksi Suomen poikkeusoloista johtuva etätyöskentely ja aikataulujärjestelyt. Haasteita muodostui myös teoria osuuden rajaamisessa, jotta se olisi tunnetaitopakettia tukeva. Teoria osuudet ovat hyvin laajoja kokonaisuuksia ja niistä ydin asioiden nostaminen vaati töitä. Onnistuimme tiedon rajaamisessa ja saimme raportistamme kattavan sekä opinnäytetyötämme kuvaavan kokonaisuuden

Opinnäytetyömme tavoitteena on lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Meidän tavoitteemme vahvistaa ja tukea lasta on onnistunut palautteiden perusteella erinomaisesti. Lapsen oman ajattelun taidot ovat kehittyneet ja ne toivottavasti kantavat pitkälle lasten elämässä. Tunne- ja kaveri taitojen merkitys on suuri ja uskomme lasten saaneen uudenlaista osaamista tunneharjoitusten kautta. Harjoituksissa on myös tärkeänä osana kaverien huomioiminen ja yhdessä tekeminen. Näin lapset ovat päässeet harjoittelemaan yhteistyötä kaverien kanssa ja luomaan kasvattajan tukemana uusia erilaisia

tapoja kohdata kavereita. Tunnetaidot ovat lapsen voimavarojen tunnistamista ja selviytymiskeinojen saavuttamista. Lapset ovat nyt päässeet harjoittelemaan itsesäätelyn taitoja materiaalin avulla, ja he ovat päässeet opettelemaan uusia tapoja kohdata tunteita. Itsesäätelyn merkitys on kaikessa sosiaalisessa toimimisessa valtavan iso ja tätä on harjoiteltu kasvattajan johdolla. Lapset ovat oppineet tutustumaan oman mielen saloihin ja hallitsemaan niitä.

Kasvattajat ovat päässet toteuttamaan meidän visiotamme siitä, mitä tunnetaitokasvatus voisi esimerkiksi olla. Kasvattajat ovat voineet käyttää monipuolisesti erilaisia materiaaleja omassa työssään. Tunnetaitomateriaalien käyttö on ollut onnistunut ajanjakso Hiekkaharjun toimintayksikössä ja siitä olemme tyytyväisiä. Kasvattajat ovat saaneet varmuutta tunnekasvatuksen saloihin ja ovat myös saaneet uusia ideoita siitä, mitä lasten kanssa voisi tehdä teemaan liittyen. Keskustelujen perusteella kasvattajat ovat nyt rohkeampia ottamaan uudenlaisia materiaaleja ja toimintamenetelmiä käyttöönsä tulevaisuudessakin.

Varhaiskasvatuksen arkeen olemme saaneet tuotua uusia käytäntöjä ja odotamme palautetta myös pitkällä aikavälillä uudenlaisista tavoista tunnetaitojen harjoitteluun. Nyt opinnäytetyön prosessin jälkeen pääsemme kaikki käyttämään materiaaleja myös itse omassa työssämme varhaiskasvatuksessa ja tätä odotamme mielenkiinnolla. Kasvattajien tarjoamat hyvät tunnetaitojen kokemukset lapsen arjessa muodostavat pohjan lapsen tulevaisuudelle. Materiaalipaketin osia voidaan soveltaa monin eri tavoin tehtävien ollessa laajalti suunniteltu. Lapsen vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen kehittyessä pääsemme syvemmälle tunnetaitoharjoittelussa sekä pääsemme ottamaan yhä laajemmin materiaalien osia käyttöömmek.

4.4.1 Tunnetaitopaketin arviointi

Materiaalipaketti vastasi tarkoitustaan erinomaisesti. Siitä tuli sellainen, kuin halusimmekin. Uskomme kasvattajien saaneen tunnetaitopaketista paljon ideoita ja vahvistuneen ammatillisesti. Lapset ovat päässeet ilmaisemaan tunteitaan ja oppimaan itsesäätelyn taitoja. Se oli meillä tarkoituskin. Saimme paketista mielestämme visuaalisesti kauniin ja mielenkiintoisen. Kokonaisuus oli toimiva. Saimme tehtyä monipuolisen ja toimivan tunnetaitopaketin, jollaista ei samanlaista ole. Muutama yksityiskohta jäi tekemättä, mutta uskomme paketin silti olevan hyvin mittava. Olisimme halunneet vielä musiikin osuuden lisätä tunnetaitoja vahvistamaan ja siihen olikin jo suunnitelma. Tällä kertaa se jäi toteuttamatta, mutta kenties vielä tulevaisuudessa. Tähän innovointiin innostuneena olemme kuitenkin miettineet jo mahdollisuuksia laajentaa suunnittelua, koska ideoita tulee paljon. Kaupallisuus kiinnostaa ja materiaalien luominen varhaiskasvatuksen käyttöön laajemminkin.

Materiaalipaketin tärkeänä osana alun suunnittelusta saakka ovat olleet eläinhahmot, jotka seikkailevat peleissä. Niistä saatiin toteutettua mielenkiintoiset ja sellaiset, että ne antavat ilmeillään pitkään jotain uutta lapsen näkökulmasta. Ne auttavat lasta kohdentamaan keskittymisen siihen, mitä ollaan tekemässä. Kasvattajalle ne antavat paljon keinoja avata keskustelua tunteista ja niiden säätelystä lasten kanssa.

Materiaalien hankkimisessa onnistuttiin ja vaikka se vei paljon aikaa, saimme toteutettua kokonaisuuden hyvin. Materiaaleja hankittiin suunnitelmallisesti ja halusimme pysyä selkeästi yhtenäisessä kokonaisuudessa kaikkien materiaalien suhteen. Halusimme myös löytää sellaisia näkökulmia, että materiaalit olisivat lapsille kiinnostavia ja tässä mielestämme onnistuimmekin. Lautapelin ihanat aarrearkku ja pehmopallerot hyvänä esimerkkinä näistä.

Materiaaleihin tulee jatkossa panostaa, jotta ne kestävät tulevaisuudessa mahdollisimman hyvin. Isommalla budjetilla olisi myös painattaminen ollut mahdollista ja sillä tavalla olisimme saaneet jo valmiiksi ulkoasultaan kaupallisemman näköisen tuotteen. Olemme kuitenkin tyytyväisiä kaikkeen materiaaliin, koska olemme tehneet kaiken itse. Kokonaisuus on näyttävä, värikäs ja innostava ja sen esittelemisestä voimme olla ylpeitä.

4.4.2 Opinnäytetyössä kehitettävää

Kaikkia töitä voi aina kehittää lisää, niin myös meidän tunnetaitopakettiamme, vaikka lähtökohtaisesti olemme siihen nyt erittäin tyytyväisiä. Tuotetta voi parannella aina toimivammaksi tulevaisuutta ajatellen. Materiaaliamme voisi vahvistaa, jotta se kestäisi lasten käsittelyssä paremmin. Ohut kortti voisi olla kovempi ja paksumpi, joka helpottasi lasta käsittelemään kortteja helpommin. Tällaiset kehitettävät toimenpiteet vaativat vain tulevaisuudessa suurempaa rahallista panostusta. Tunnetaitopaketin käyttö omassa käytössä herättää varmaan lisää kehitysideoita. Vaikka kehityskohtien miettiminen tässä opinnäytetyön tekovaiheessa onkin tärkeä osa projektia, saamme varmasti laajempia kehitysideoita vielä paremmin tulevaisuudessa. Kehityskohtien huomioiminen on myös osa ammatillista kasvua.

Olemme onnistuneet rakentamaan hienon ja toimivan tunnetaitopaketin. Joitain kehitysideoita on toki jo herännyt ja niistä yksi on muistipeli. Muistipeliä on mahdollista vielä kehittää tekemällä siihen lisää kortteja, jolloin siitä saadaan isommille lapsille haastetta. Muistipeliä voisi muokata myös pienemmille niin, että sitä voisi pelata lottona. Tämä vaatisi pelilautojen tekemistä tunnetaitopakettiin. Pelien säilytysratkaisuihin voisi myös panostaa niiden kestävyyttä ajatellen. Esimerkiksi nykyinen muistipelille tarkoitettu pahvirasia voisi olla muovinen, jolloin se olisi kestävämpi.

Olisi myös upeaa saada tulevaisuudessa satukirja ihan oikeaksi kirjaksi painettuna. Ja ohjekirjan voisi painaa ja sitoa vihkomuotoon. Meille on tärkeää kaikki, mikä herättää enemmän käyttäjän mielenkiintoa tunnetaitopakettia kohtaan ja heidän tahtoaan ottaa paketti käyttöön.

5 Opinnäytetyön pohdinta

Opinnäytetyömme oli iso kokonaisuus runsaan materiaalipaketin johdosta. Vaikka projekti oli kokonaisuudessaan laaja, niin nyt sen valmistuttua voimme todeta tehneemme ison panostuksen omaan ammatilliseen tulevaisuuteemme. Tutkimalla teoriaa lasten tunteiden kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, osaamme nyt huomioida tunnetaitojen merkityksen laaja- alaisesti lasten kehityksessä ja sen tukemisessa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tekeminen on antanut vahvistusta omaan osaamiseen ja tietoperustaan sekä antanut uusia näkemyksiä työn mahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa.

Toivomme tulevaisuudessa varhaiskasvatuksessa kiinnitettävän enemmän huomiota lasten tunnetaitojen tukemiseen sen tärkeyden ja lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin takia. Kasvattajat, joilla on tietämystä lasten tunnetaitojen kehityksestä ja ohjaamisesta, saavat lapset säätelemään paremmin omia tunteitaan. Näitä oppeja saaneet lapset pystyvät muun muassa rauhoittumaan nopeammin, tunnistamaan ja nimeämään omat ja toisten tunteet paremmin sekä heidän empatiataitonsa ovat paremmat. Tunnetaitojen osaaminen on yhteydessä myös parempaan koulumenestykseen ja vähempään sairasteluun. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Voimme todeta tunnetaitokasvatuksen hyvin tärkeäksi sen lukuisien hyvien vaikutusten takia.

Teoriaan tutustuminen, sieltä ydin asioiden nostaminen ja oleellisen tiedon kokoaminen oli opinnäytetyön yksi haastavimmista osuuksista. Teoria osuuksien aiheet ovat hyvin laajoja kokonaisuuksia, ja tiedon rajaaminen vaati paljon paneutumista. Johdonmukaisen tiedon kirjaaminen ja asiassa pysyminen oli iso osa opinnäytetyön tekemistä ja siinä mielestämme onnistuimme hyvin. Saimme teorian raportissamme tukemaan tunnetaitopakettia ja se ohjasi työtämme koko prosessin ajan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli meille selvää jo suunnittelun alkuvaiheessa ja mielestämme se oli hyvä valinta. Saimme aikaan konkreettisen työväliseen varhaiskasvatukseen arkeen, jossa työskentelemme. Teimme tunnetaitopaketin laajasti teoriaan pohjaten, jotta saimme siitä sellaisen, että siinä käsitellään lapsen kaikkia tunnetaitojen puolia. Peleissä on otettu huomioon lasten tunteiden kehitys tunteiden tunnistamisesta itsesäätelytaitoihin. Peleissä lapset pääsevät monipuolisesti harjoittelemaan tunnetaitoja muun muassa draaman ja liikunnan avulla. Halusimme tunnetaitopaketista laadukkaan ja pitkäikäisen kestävästä kehitystä ajatellen.

Panostimme materiaaleihin rahallisesti, näin investoimme itseemme ja tulevaisuuteemme. Mielestämme materiaalipaketti sopisi myös kaupalliseksi tuotteeksi ja sitä kautta valtakunnallisesti muiden lasten kanssa työskentelevien käyttöön. Uskomme, että potentiaalia löytyisi monipuoliseen käyttöön laajastikin.

Pääsimme käyttämään suunnittelussa ja toteutuksessa luovuuttamme, joka on tärkeä taito työssämme. Tunnetaitopaketin valmistuminen innosti myös jatkossa käyttämään taitojamme ja osaamistamme. Ehkä tulevaisuudessa toteutammekin jotain vastaavanlaista lasten, vanhempien ja varhaiskasvatuksen iloksi. Ennen kaikkea toivomme lasten tunnetaitojen vahvistamista tulevaisuudessa enemmän, eikä vaan yksittäisinä tunnetuokioina. Tunteiden opettaminen kuuluu kiinteästi lapsen arkeen ja siihen lapsi tarvitsee aikuisen rinnalleen sanoittamaan tunteita ja antamaan mahdollisuuden erilaisiin tunneilmaisuihin. Lapsi tarvitsee myös aikuisen avuksi tunnistamaan ja sietämään eri tunteita sekä tunteiden säätelyn harjoitteluun. Erilaisia keinoja on paljon, mutta niitä käytetään vielä aivan liian vähän.

Olimme suunnitelleet tunnetaitopakettiin yhdeksi osuudeksi musiikin ja siksi siitä myös kerrotaan yhtenä luovana menetelmänä opinnäytetyön teoria osuudessa. Jouduimme lopulta kuitenkin jättämään musiikin tekemisen pois aikarajoitusten takia, mutta toimimme ideat ja ehdotukset kuitenkin esiin ohjekirjassa. Osa oppimista on ollut myös se, että tällaisessa projektissa täytyy pystyä rajaamaan työtä tarpeen niin vaatiessa.

Mielestämme opinnäytetyön tekeminen on ollut kaikin puolin antoisa ja opettavainen prosessi. Opinnäytetyön tekeminen ryhmässä on vahvistanut tiimityötaitojamme, joita olemme hyödyntäneet suunnittelussa, työn organisoinnissa ja kaikkien osapuolten vahvuuksia käyttäen. Tavoitteena yhteinen päämäärä, eli valmis opinnäytetyö lasten tunnetaitokasvatukseen liittyen. Tavoitteenamme myös oman oppimisen vahvistaminen lasten tunnetaidoista ja niiden tukemisesta sekä saada varhaiskasvatukseen toimiva tunnetaitopaketti.

Onnistumisen kriteereitä tukevat esimerkiksi työelämän kehittäminen tiiviissä yhteistyössä Hiekkaharjun toimintayksikön kanssa ja heiltä saatu hyvä palaute tunnetaitopaketista sekä selkeä henkilökunnan osaamisen vahvistuminen lasten tunnetaitoihin liittyen. Henkilökunta haluaa jatkossa panostaa enemmän lasten tunnetaitojen tukemiseen. Palaute oli myös siltä kannalta merkittävä, että niin laajaa tunnetaitopakettia he eivät osanneet odottaa saavansa käyttöönsä. Tunnetaitopaketti on myös tulevaisuudessa hyödynnettävissä varhaiskasvatuksessa ja olisi mielestämme helposti otettavissa myös laajempaan levittämiseen tai markkinointiin. Opinnäytetyön eteneminen on edennyt suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Olemme pysyneet aikataulussamme hyvin. Voimme olla tyytyväisiä opinnäytetyömme raporttiin ja lasten tunnetaitopakettiin. Mielestämme ne ovat molemmat kattavia ja hyvin jäseneltyjä kokonaisuuksia. Teoria seurasi vahvasti mukana tunnetaitopaketin suunnittelussa ja toteutuksessa. Tunnetaitopaketin eri menetelmät ja ratkaisut peleihin on otettu mukaan vahvasti teoriaan pohjaten. Olemme mielestämme saavuttaneet tavoitteemme ja nyt toivomme, että voimme tulevaisuudessa hyödyntää oppimaamme. Haluamme nähdä tulevaisuudessa lasten kasvavan ja kehittyvän vahvoiksi tunnetaitojen osaajiksi.

Lähteet

Painetut

Ahonen, P. & Roos, P. 2019. Iloa ja oivalluksia. Pedagogiikan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Grata, P. 2008. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. 2.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helenius, A & Lummelahti, L. 2014. Leikin käsikirja. 2.Painos. Jyväskylä: Pk-kustannus.

Hujala, E. & Turja L. 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3.Painos. Bookwell Oy. Juva: PS-kustannus.

Häkkä, A., Korhonen, R., Kuokkanen, H., Laine, K. & Virolainen A. 2014. Lapsen parhaaksi. Lähihoitaja varhaiskasvattajana. Porvoo: Bookwell Oy.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2018. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 2.Painos. Helsinki: Lastenkeskus ja Kirjapaja Oy.

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

Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Juva: PS-kustannus.

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

Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piireissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: Bookwell Oy.

Mikkola P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Saarijärven Offset Oy.

Repo, L. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2013. Juva: Bookwell Oy.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä. PS-kustannus.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY pro Oy.

Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Minerva kustannus Oy.

Sähköiset

Alila, K., Eskelinen, M., Estola, E., Kahiluoto, T., Kinos, J., Pekuri, H-M. & Polvinen, M., Laaksonen, R. & Lamberg, K. 2014. Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmisteleavan työryhmän tueksi Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. Viitattu 25.10.2020.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75258/tr12.pdf?sequence=1>

Asikainen, J. & Simola, B. 2020. Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. LAB Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.10.2020.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334938/Opinn%c3%a4ytety%c3%b6-Tunnekasvatus%20varhaiskasvatuksessa%20raportti.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Asikainen, J. & Rask, M. 2020. Lapsen tunnetaitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu 20.8.2020.

<https://www.labopen.fi/lab-pro/lapsen-tunnekasvatustaitojen-kehittaminen-varhaiskasvatuksessa/>

Hiekkaharjun päiväkoti. Vantaan kaupunki. Viitattu 13.9.2020

https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/varhaiskasvatus/palvelut/paivakodit/tik_kurila/hiekkaharjun_paivakoti

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoi". Viitattu 29.9.2020.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/Köngäs_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=/

Meriläinen, M. 2019. Pelaamisen hyödyt. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 31.10.2020.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>

Opetushallitus.2020. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 31.10.2020.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen-ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 17.8.2020.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Opetushallitus. 2020. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu 31.10.2020

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pieni oppiva mieli. Lassotaaperot. 2015. Viitattu 10.09.2020.

<https://lassotaaperot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/>

Pieni oppiva mieli. Helsingin yliopisto. 2017. Viitattu 10.09.2020.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/303158?show=full>

Ranta-Opas L. 2019. Musiikki toiminnallisena menetelmänä lastensuojelun kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160165/Ranta-Opas_Leena.pdf?sequence=1

Saukkoriipi, H. 2018. Toiminnallisuus ja fyysinen aktiivisuus päiväkodissa. Opinnäytetyö. Oulun Yliopisto. Viitattu 23.10.2020.

<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805221877.pdf>

Sosionomin asema varhaiskasvatuksessa. 2017. Talentia. Viitattu 14.10.2020.

<https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2017/10/Sosionomien-asema-varhaiskasvatuksessa-ESITYS.pdf>

Sosionomin erityisosaaminen ja vastuut varhaiskasvatuksessa. Talentia. Viitattu 14.10.2020.

<https://www.talentia.fi/talentia/talentian-tavoitteet/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/sosionomin-erityisosaaminen-ja-vastuut-varhaiskasvatuksessa/>

Suomi, H. 2020. Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan kartoittaminen. Opinnäytetyö. Metropolia YAMK. Viitattu 14.10.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/342409/Suomi_Heidi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksen keskiössä. Viitattu 23.10.2020.

<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen-utiset/toiminnallinen-oppiminen-varhaiskasvatuksen-keskiossa/>

Tunnetaidot. 2020. Väestöliitto. Viitattu 11.11.2020

https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/la-psijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/

Tunteet. 2020. Väestöliitto. Viitattu 23.8.2020.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>

Varhaiskasvatus. Opetushallitus. 2020. Viitattu 1.10.2020.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Varhaiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen tutkimusryhmä. Pieni oppiva mieli. Viitattu 25.8.2020.

<https://lassotaaperot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/>

Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet. 2018. Viitattu 14.10.2020.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Taulukot

Taulukko 1: Suunnitelmataulukko **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Liitteet

Liite 1: Tunteet peliin- palautekysely

Liite 2: Materiaalipaketin sisältö

Liite 3: Ohjekirja

Liite 4: Pieni satu tunteista

Liite 5: Lautapelin korttipakka tehtävät

Liite 6: Muistipeli

Liite 7: Lattiapelissä olevat tehtävät

Liite 1: Tunteet peliin- palautekysely

Tunteet peliin- palautekysely. Kiitos vastauksestasi 😊

Lapsien ikäryhmä _____

Kuinka monta kertaa käytit materiaaleja ryhmässänne? _____

Saitteko materiaalin avulla ryhmäänne toimivia tunnetaitoharjoituksia käyttäntöön?

Miltä materiaalit vaikuttivat visuaalisesti?

Hyvältä _____ Innostavalta _____ Ei niin mielekkäältä _____

Piditkö tunnetaitopakettia helppokäyttöisenä?

Kyllä _____ Ei _____

Piditkö tunnetaitopakettia toimivana?

Kyllä _____ Ei _____

Oliko tunnetaitopaketti mielestäsi tarpeeksi monipuolinen?

Kyllä _____ Ei _____

Haluaisitko käyttää materiaaleja tulevaisuudessa?

Kyllä _____ Ei _____

Mitä muuta olisit toivonut tunnetaitopaketilta?

Mitä osuuksia tunnetaitopaketista käytit ryhmässäsi ja miltä niiden käyttö tuntui?

Kokemuksia lasten kanssa toimimisesta tunnetaitoharjoitusten ääreltä?

Liite 2: Materiaalipaketin sisältö

Tunteet peliin materiaalipaketti sisältää:

Ohjekirjan.

Pieni satu tunteista kirjan

1 muistipeli, jossa 40 korttia (20 paria)

1 lautapeli, joka sisältää:

pelilaudan, 4 korttipakkaa, joissa jokaisessa pakassa 30 korttia, aarrearkun, 16 tunne palleroa, peilin

nopan, neljä pelimerkkiä ja 4 tunnepalleroiden keräilypohjaa, sekä 4 tunnemittaria.

1 Lattiapeli, joka sisältää 10 muovirinkulaa ja 10 tehtäväkorttia, sekä yhden ison nopan.

Pidäthän hyvää huolta materiaalista, kiitos! 😊



Liite 3: Ohjekirja



Tervehdys sinulle kasvattaja! 😊

Kädessäsi on toiminnallisen opinnäytetyömme materiaalipaketti “Tunteet peliin”. Nyt pääset tutustumaan siihen ja ottamaan erilaisia tehtäviä ryhmänne käyttöön.

Tunteet peliin- materiaalipaketti vie sinut ja lapset mukaan tunteiden maailmaan sadun ja pelien kautta.

Toivottavasti pidätte paketista yhtä paljon kuin me. Olemme halunneet tehdä siitä visuaalisesti kiinnostavan ja maailmaltaan meille kaikille luonnon läheisen ja mukaansa tempaavan.

Lapsille on tärkeää opettaa tunnetaitoja. Kasvattajina meidän täytyy opettaa heitä tunnistamaan ja nimeämään omia sekä muiden tunnetiloja. Lapset tarvitsevat myös tukea ja keinoja eri tunnetilojen ilmaisuun hyväksytysti. Tavoitteena meillä on saada lapset oppimaan ja käsittelemään avoimesti omia tunne- ja itsesätelytaitoja.

Toivomme peleistä olevan sinulle kasvattajana paljon iloa ja lisäksi, että saisit vinkkejä arjen tiimellykseen tunteiden parissa.

Tunteet peliin- materiaalipaketti pitää sisällään kolme erilaista peliä sekä pienen sadun tunteista. Tässä ohjekirjassa käymme lävitse, millaisia pelit ovat ja mitä ne pitävät sisällään. Lopussa on vielä vinkkejä arjen erilaisiin tilanteisiin ja askarteluohje hengityshiiren tekemiseen. Hengityshiirtä voi käyttää mukana lattiapelissä ja esimerkiksi yksittäisissä kasvatustilanteissa.

Antoisia hetkiä!

Tunne muistipeli

Tämän pelin avulla on hyvä aloittaa tunnistamaan erilaisia tunteita.

Korteissa seikkailevat neljä kaverusta: Kettu, Kilpikonna, Tikka ja Hiiri.

Peliin kuuluu: 40 korttia (24 paria)

Pelin tarkoituksena on löytää perinteisen muistipelin mukaan pareja vuorotellen nostaen. Kasvattajan johdolla käydään samalla läpi kuvien eri tunnetiloja. Käsiteltäviä tunteita ovat ilo, suru, kiukku, arkuus ja rakkaus. Kiinnitä lasten kanssa huomiota yksityiskohtiin tunnistaessa samoja pareja.

Tunnelautapeli

Tunnelautapeli on isoin kokonaisuus ja materiaalipaketin helmi. Se pitää sisällään runsaasti tehtäviä ja antaa mahdollisuuden monipuoliseen tunteiden harjoitteluun. Lapsella saattaa olla haastavaa esittää tunteita, niin teethän tehtäviä silloin lapsen kanssa yhdessä. Voit myös muokata tehtäviä lapsen ikätason ja kehitystason mukaan.

Tunnelautapelissä on neljä erilaista korttipakkaa.

Punainen pakka = Tunteiden sanoittaminen.

Punaisessa pakassa on kysymyksiä erilaisista tunteista lapsille. Lapsen on tarkoitus opetella aikuisen avulla, mitä ne tarkoittavat ja miltä ne tuntuvat.

Vihreä pakka = Esitetään tunteita draaman avulla.

Vihreässä pakassa esitetään leikkimielisesti eri tunteita aikuisen avulla.

Keltainen pakka = Tutkitaan ja kokeillaan erilaisia tunteita peilin avulla. Keltaisessa pakassa on tunnetehtäviä, jossa lapsi saa käyttää peiliä apunaan.

Sininen pakka = Liikuntaa tunteiden lomassa.

Sinisessä pakassa liikunnallisia tehtäviä lapselle yksin tai kaverin kanssa toteutettavaksi. Liikunta auttaa lasta keskittymään pelin lomassa ja pitää mielenkiintoa yllä.

Erilaiset pakat tuovat vaihtelevuutta peliin ja mielekkäät tehtävät saavat mahdollisesti vaikeatkin tunteet helpommin käsiteltäviksi.

Pelin aloitus

Pelin alkaessa pelaajat laittavat pelinappulansa pelilaudan eri nurkkiin istuvan ketun kohdalle lähtöä varten. Pelilaudan viereen asetellaan neljä eriväristä korttipakkaa teemoittain. Peliä pelataan myötöpäivään ja aloittaja sovitaan pelaajien kesken. Jokainen pelaaja saa pelinurkkansa vastaavan värisen alustan, jossa on neljä eriväristä ympyrää ketun ympärillä.

Pelin kulku

Aloittaja heittää noppaa ja siirtyy nopan silmäluvun mukaisesti eteenpäin. Jos pelaaja saapuu värilliselle ympyrälle, joita ovat: punainen, sininen, vihreä ja keltainen, niin hän nostaa samalla päällimmäisen kortin samanvärisestä korttipakasta. Tehtävän suoritettuaan pelaaja saa salaisuuksien arkusta nostaa samanvärisen tunnepalleron ja asettaa sen alustalleen.

Tarkoituksena on saada alustalle neljä eri väristä tunnepalleroa. Peliä pelataan niin kauan, että kaikilla on alustat täynnä, niin kuin tekisivät myös ystävämme Kettu, Kilpikonna, Tikka ja Hiiri. Tehtäviä tehdään siitä huolimatta, että alusta on täynnä. Pelissä ei ole varsinaista voittajaa, vaan kaikki ovat voittajia.

Tunnelattiarata sisälle tai ulos.

Tunnelattiarata sisältää kymmenen muovirinkulaa, tehtäväkortteja ja pelinopan. Pelissä on tarkoituksena laittaa rinkulat joko esimerkiksi kasvattajan tai lapsen ideoimalla tavalla, jotta saadaan rakennettua pelirata. Tämän jälkeen asetellaan tehtäväkortit rinkuloiden sisään. Päätä itse montako korttia käytät.

Lapset voivat toimia itse pelinappuloina, mutta halutessanne voitte askarrella hengityshiiret pelinappuloiksi ja käyttää mukana olevia hengitystehtäväkortteja pelissänne. Peli etenee perinteisesti tai voit myös varioida siitä omanlaisesi.

Hengityshiiri (askarteluohje)

Hengityshiiren tekoa varten tarvitsette erivärisiä huopia vartaloa varten, nahkapaloja häntiin, pumpulia täytteeksi, nappeja silmiksi sekä puuvillalankaa ja ompelulankaa ompelua varten. Anna lapsen valita mieluiset värit.

Hiiren vartaloa varten tarvitset pyöreän palan huovasta. Voit käyttää apuna esimerkiksi lautasta. Taita huopa kahtia ja ompele napit silmiksi molemmille puolille vartaloa. Korvat on myös hyvä ommella tässä vaiheessa kiinni. Käytä näiden kiinnittämiseen ompelulankaa.

Seuraavaksi voit aloittaa toisesta päästä ompelemaan puuvillalangalla pykäläpistoin hiirtä kiinni. Noin puolivälissä lisää täytteet ja ompele kiinni. Lisää häntä ja nenä.

Hiiren tekoon soveltuvat monet muutkin materiaalit 😊



Hengitysharjoituksia:

Hengitysharjoitukset lisäävät lapsen keskittymiskykyä ja auttavat lasta hallitsemaan paremmin tunteitaan. Hengityshiiri- > lapsi makaa selällään ja laittaa hiiren mahan päälle. Lapsi hengittää syvään ja seuraa, kun hiiri liikkuu mahan päällä. Tätä voi jatkaa useita minutteja.

Hengitys 3 kertaa-> Ohjaa lapsia hengittämään sisään nenän kautta ja pidättämään hengitystä kolme sekuntia. Voit laskea ääneen. Sen jälkeen puhalletaan ilma ulos suun kautta. Toistakaa tämä kolme kertaa.

Kuuntele-> Ohjaa lapset istumaan hiljaa paikoillaan ja hengittämään syvään sisään ja ulos. Pyydä lapsia kuuntelemaan ympäriltä kuuluvia ääniä samalla, kun he keskittyvät hengittämiseen. Harjoituksen jälkeen kysy, mitä ääniä kuului. Tämä harjoitus on helppo tehdä myös ulkona ja oikeastaan missä tilanteessa vaan.

Haista-> Retkellä luonnossa voit pyytää lapsia laittamaan silmät kiinni ja hengittämään rauhallisesti. Keskittykää ympäristöön hajujen kautta. Anna ajan kulua muutama minuutti ja keskustelkaa sen jälkeen, mitä lapset haistoivat ympärillään.

Satukirja

Satukirjaa voit lukea lasten kanssa ja käyttää sitä myös keskustelun avauksena tunteiden läpikäymiselle. Tätä kautta voitte myös tutustua materiaalipaketissa esiintyviin eläinhahmoihin. Voitte myös lasten kanssa pohtia eri eläinten tunteita, ilmeitä ja myös tutkia muutenkin kuvia.

Muita ideoita:

Tämän materiaalipaketin materiaaleja voit käyttää myös erillisinä tehtävinä päiväkodin arjessa. Voit ottaa yksittäisiä tunnetaitotehtäviä mihin tahansa tilanteeseen, missä se tuntuu luontevana osana. Haluamme ajatella materiaalipakettia monipuolisena välineenä varhaiskasvatuksen toteutuksessa.

Siirtymätilanteisiin voit ottaa vinkkejä liikuntakorteista, piireihin hengitysharjoituksia tai esimerkiksi lapsen tunteiden ryöpsähtäessä voit ottaa lasta hyödyttäviä osia tunteiden läpi käymisen tueksi.

Musiikin hetkiin voit ottaa esimerkiksi kapulat lapsille ja keksitte niillä hauskoja tunteiden ilmentämisen muotoja. Ottakaa kortteja, jossa pohditaan, että miltä joku tietty tunne tuntuu ja kokeilkaa kapuloilla koputella lattiaan yhdessä. Äänestä tulee lapsille innostava ja hauska elementti.

Voitte käyttää kapuloiden kanssa esimerkiksi tällaista->

“Tikka puuta koputti, tikka puuta koputti, tikkaa kovasti suututti.”

Voit myös ohjata lapsia esimerkiksi liikunnallisempaan suuntaan ja voitte hyppiä tasajalkaa. Lapset ovat taitavia innovoimaan erilaisia tapoja toteuttaa tunteita ja kannattaakin ottaa lapsia osalliseksi ideointia. Voit myös pitää tehtävien välissä hengittely taukoja ja näin saat lapset mukavasti kuulolle seuraavaa tehtävää varten. Maatkaa lattialla silmät kiinni, kädet sivuilla.

Esimerkiksi ->

“Hei tikka siipes levitä ja sisään syvään hengitä”

Levottoman ruokailun tueksi voit pöytäkeskusteluun ottaa mukaan erilaisia elementtejä peleistä. Lasten keskustelua voi johdatella esimerkiksi keskusteluun siitä, että miltä tunteet tuntuvat tai voit tehdä hengitysharjoituksia sopivassa kohdassa.

Kettu tunnemittari

Tunnemittarit voi ottaa käyttöön monessa tilanteessa päiväkodin arjessa. Lautapeliin voit ottaa jokaiselle pelaajalle tunnemittarin ja voitte katsoa esimerkiksi pelin alkaessa, sekä myös pelin edetessä ja lopussa lapsen tunteiden tilannetta. Voit ottaa tunnemittarin esimerkiksi myös piireihin tai retkille mukaan. Myös yksittäisiin tilanteisiin voi tunnemittari olla hyvä. Tällöin lapsen voi olla helpompi tunnistaa ja sanoittaa sen hetkistä tunnetilaansa.

Liite 4: Pieni satu tunteista



Tunteita mahtuu päivään monta,
 iloa, naurua, vallatonta. On
 mukavia retkiä, riemullisia hetkiä.
 Joskus kuitenkin voi jotakin
 harmittaa, kiukuttaa ja
 känkättää. Se monesti toisia myös
 jännittää. Yhdessä kaikesta
 selvittäään kyllä, kun on oikeat
 keinot yllä. Tunteita opitaan
 tuntemaan ja kavereita myös
 tarvittaessa autetaan. Opitaan
 keinoja uusia käyttämään ja
 parhaat puolemmu muille
 näyttämään.



Harmittaa myös
 joskus Tikka
 raukkaa,
 silloin oksat puissa
 paukkaa.



*Kun laaksossa kovasti tömisee ja soi,
niin Kilppari kuoreensa vetäytyy oi!*



*Ei meteliä siedä myöskään
hiiri, nostetaan ylös nyt
ystäväviiri.
Tikka on kiva kaveri,
vaikka joskus se kovasti
paukkaa, niin että
metsässä jänikset
laukkaa. Tahtia myöskin
lyö hännällä kettu, mutta
hiirelle maistuisi
mielummin lettu. Hiiri on
hieman arka, voi hiiri
parka.*

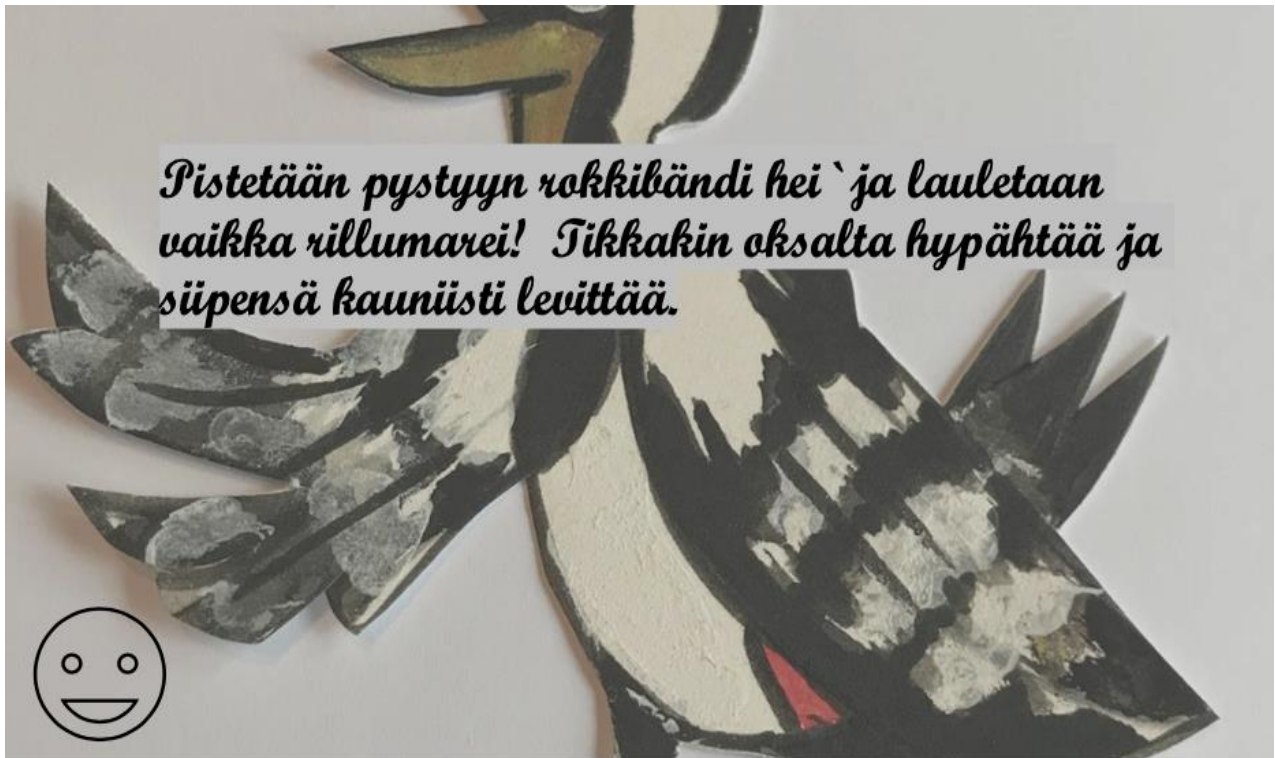


Hiiri silloin syvästi hengittää,
sisään, ulos, sisään, ulos ja
niin...hyvä oli lopputulos. Nyt
on rauhallisempi mieli, ei
kurkkuun takerru kieli. Kettua
voisin myös opettaa, se ketun
häntää rauhoittaa. Hengitä
kaverini kettu, kuin vatsan
päälläsi olisi lettu. Sisään,
ulos, sisään, ulos, niin
huomaat... hyvä on
lopputulos.



Kettu miettii, miten ymmärtäisimme
Tikkaa, kun ei sillä ole edes hikkaa...
Jos pistettäis pystyyn mietintä piiri,
kuiskaa silloin arka hiiri. Kilpeä
raottaa myöskin K.P Konna, siis itse
Kilpikonna. Siinäpä ajatus hyvä,
taisikin tulla jo idean jyvä!





*Kirjoittanut ja kuvittanut ©
Tanja Määttä
v.2020*

Liite 5: Lautapelin korttipakka tehtävät

Tunteiden sanoittaminen punainen korttipakka (30 kpl)

1 Rakkaus

Minkä värinen on rakkaus?

2 Pettymys

Mikä auttaa kestämaan
pettymyksen tullessa?

3 Katumus

Onko sinua koskaan kaduttanut,
mitähän se voisi tarkoittaa?

4 Epävarmuus

Mitä tarkoittaa,
kun joku on epävarma?

5 Rakkaus

Minkä värinen on rakkaus?

6 Viha

**Mikä auttaa sinua silloin,
kun olet vihainen?**

7 Onnellisuus

Mikä saa sinut onnelliseksi?

8 Pelko

Mikä sinua on joskus pelottanut?

9 Suru

**Näytä minkä kokoinen suru voi olla?
Onko se pienen pieni vai suuren suuri?**

10 Yksinäisyys

Mikä auttaa yksinäisyyteen?

11 Kateus

Miltä tuntuu, kun kaverilla

on jotain minkä

sinä haluaisit?

12 Viha

Miten vihan voi voittaa?

13 Ystävällisyys

Mitä ystävällistä olet tänään tehnyt?

14 Ystävällisyys

Millaiselta ystävällisyys tuntuu?

15 Rohkeus

Mistä saat rohkeutta?

16 ikävä

Mikä auttaa ikävään?

17 Epävarmuus

Mitä tarkoittaa,
kun joku on epävarma?

18 Jännitys

Missä jännitys tuntuu,
tuntuuko se vatsan pohjassa, vai missä?

19 Yksinäisyys

Miltä yksinäisyys tuntuu?

20 Innostuneisuus

Mikä saa sinut innostumaan?

21 Onnellisuus

Kerro kolme asiaa,
mitkä saavat sinut onnelliseksi?

22 Rakkaus

Minkä kokoinen on rakkaus,
onko se pieni vai suuren suuri?

23 Yllättyneisyys

Miltä yllätykset tuntuvat?

24 Ystävällisyys

Millaiselta tuntuu olla ystävällinen?

25 Ilo

Millä lailla voit saada muut iloiseksi?

26 Ilo

Mikä saa sinut iloiseksi?

27 Rakkaus

Ketä sinä rakastat?

28 Ujous

Millaisissa tilanteissa voi ujostuttaa?

29 Ylpeys

Mistä tunnet ylpeyttä?

30 Katumus

Onko sinua koskaan kaduttanut? Mitähän se voisi tarkoittaa?

Tunteita draaman avulla, vihreä korttipakka (30kpl)

1 Innostuneisuus

Miltä näytät, kun olet

innostunut jostain?

2 Viha

Esitä miltä näytät,

kun olet oikein vihainen.

(Ota tähän tehtävään vasemmalla puolellasi istuva kaveri mukaan ja esittäkää yhdessä.)

3 Suru

Ota surullinen ilme kasvoillesi.

Menevätkö suupielesi alaspäin?

4 Rakkaus

Miltä näytät, kun tunnet
rakkautta? Loistavatko silmäsi?

5 Ystävällisyys

Kerro pelikaverillesi jotain ystävällistä.

6 Rohkeus

Mieti miltä tuntuu rohkeus.

Ole rohkea ja näytä se!

Miltä näytät, kun olet rohkea?

7 Ikävä

Välillä jokainen ikävöi.

Millä lailla se sinussa näkyy?

Yritä ottaa ikävöivä ilme.

8 Ylpeys

Näytä miltä näytät silloin,

kun olet tehnyt jonkun asian

todella hyvin ja olet ylpeä siitä.

9 Keksi oma

Keksi oma ilme ja näytä se muille.

10 Keksi oma

Keksi oma ilme ja muut arvaavat tunteen.

11 Ilo

Ilahduta muita hausalla ilmeellä.

12 Ilo

Hyppää viisi kertaa ilmaan ilosta.

13 Rakkaus

Onnistutko halaamaan itseäsi, miltä se tuntuu?

14 Suru

Ota surullinen asento.

15 Voitonriemu

Käy seisomaan ja esitä miltä näytät,
kun olet voittanut jotain.

16 Ilo

Hypi ilosta ja sano kolme
kertaa ääneen: Minä osasin!

17 Säikähdys

Esitä muille mitä teet, kun säikähdät.

18 Keksi itse

Keksi itse, minkä tunteen haluat
esittää muille.

19 Onnellisuus

Mieti mikä saa sinut onnelliseksi ja
näytä muille miltä näytät silloin?

20 Voitonriemu

Käy seisomaan ja esitä miltä näytät,
kun olet voittanut jotain.

21 Suru

Ota surullinen asento.

22 Rakkaus

Onnistutko halaamaan itseäsi,
miltä se tuntuu?

23 Ilo

Hypi ilosta ja sano kolme
kertaa ääneen: Minä osasin!

24 Onnellisuus

Mieti mikä saa sinut onnelliseksi ja
näytä muille miltä näytät silloin?

25 Keksi itse

**Keksi itse, minkä tunteen haluat
esittää muille.**

26 Keksi oma

Keksi oma ilme ja näytä se muille.

27 Keksi oma

Keksi oma ilme ja muut arvaavat tunteen.

28 Ystävällisyys

Kerro pelikaverillesi jotain ystävällistä.

29 Ilo

Hyppää viisi kertaa ilmaan ilosta 😊

30 Keksi itse

**Keksi itse, minkä tunteen haluat
esittää muille.**

Tunteiden tutkimista ja kokeilua
peilin avulla, keltainen korttipakka (30kpl)

1 Keksi itse

**Keksi itse, minkä tunteen haluat katsoa
peilistä ja kerro se lopuksi muille.**

2 Yllättyneisyys

**Katso peilistä, miltä näytät yllättyneenä.
Näytätkö hassulta?**

3 Kiukku

Ota hurja ilme kasvoillesi.

4 Kiukku

Ota hurja ilme kasvoillesi ja katso peilistä.

Säikähditkö?

5 Ilo

Hymyile peiliin ja sano kaksi kertaa:

Minä osasin!

6 Onnellisuus

Mieti mikä saa sinut onnelliseksi ja

katso peilistä miltä näytät silloin?

7 Innostuneisuus

Miltä näytät, kun olet

innostunut jostain?

8 Säikähdys

Katso peiliin, miltä näytät säikähtyneenä!

IIK!!

9 Kiukku

Ota hurja ilme kasvoillesi ja katso peilistä.

Säikähditkö?

10 Viha

Esitä miltä näytät,

kun olet oikein vihainen.

**(Ota tähän tehtävään vasemmalla puolellasi
istuva kaveri mukaan ja esittäkää yhdessä.)**

11 Suru

Ota surullinen ilme kasvoillesi.

Menevätkö suupielesi alaspäin?

12 Rakkaus

Miltä näytät, kun tunnet

rakkautta? Loistavatko silmäsi?

13 Ystävällisyys

Kerro pelikaverillesi jotain ystävällistä.

14 Rohkeus

Mieti miltä tuntuu rohkeus.

Ole rohkea ja näytä se!

Miltä näytät, kun olet rohkea?

15 Ikävä

Välillä jokainen ikävöi.

Millä lailla se sinussa näkyy?

Yritä ottaa ikävöivä ilme.

16 Ylpeys

Näytä miltä näytät silloin,

kun olet tehnyt jonkun asian

todella hyvin ja olet ylpeä siitä.

17 Keksi oma

Keksi oma ilme ja näytä se muille.

18 Keksi oma

Keksi oma ilme ja muut arvaavat tunteen.

19 Ilo

Ilahduta muita hausalla ilmeellä

20 Ilo

Katso peiliin ja ota hauska ilme kasvoillesi.

21 Yllättyneisyys

Miltä näytät yllättyneenä?

22 Yllättyneisyys

Katso peilistä, miltä näytät yllättyneenä.

Näytätkö hassulta?

23 Kiukku

Ota hurja ilme kasvoillesi

24 Onnellisuus

Mieti mikä saa sinut onnelliseksi ja

katso peilistä miltä näytät silloin?

25 Keksi itse

Keksi oma ilme ja tee se peiliin.

26 Keksi itse

Keksi oma ilme ja tee se peiliin.

27 Keksi itse

Keksi itse, minkä tunteen haluat katsoa
peilistä ja kerro se lopuksi muille.

28 Keksi itse

Keksi oma ilme ja tee se peiliin.

29 Keksi itse

Keksi itse, minkä tunteen haluat katsoa
peilistä ja kerro se lopuksi muille.

30 Keksi itse

Keksi itse, minkä tunteen haluat katsoa
peilistä ja kerro se lopuksi muille.

Liikuntaa tunteiden lomassa, sininen korttipakka (30kpl)

1 Juoksu

Juokse paikallasi niin kauan,
kunnes kaverisi ovat hurranneet
nimeäsi kymmenen kertaa.

2 Ryömiminen

Ryömi lattialla ensin hitaasti
ja sitten nopeasti.

(Ota vasemmalla puolellasi istuva kaveri mukaan tehtävään.)

3 Ryömiminen

Ryömi lattialla ensin etuperin,
sitten takaperin.

(Ota oikealla puolellasi istuva kaveri
mukaan tehtävään.)

4 Kyykkyhyppy

Tee hitaita kyykkyhyppyjä,

kuin laiska sammakko.

(Valitse joku kaveri mukaan tähän tehtävään.)

5 Kyykkyhyppy

Hyppele nopeasti, kuin vikkellä sammakko.

(Ota vasemmalla puolellasi

istuva kaveri mukaan tehtävään.)

6 Hyppy

Kuvittele alapuolellasi

hyppyruudukko.

Hyppää viisi hyppyä eteen

ja viisi taakse.

7 Juoksu

Juokse koskettamaan lähimpää seinää

ja sen jälkeen takaisin pelipaikalle.

8 Venyttäminen

Istu lattialla ja ojenna kädet varpasiin.

Kokeile onnistutko venyttämään

kaverin varpasiin asti.

(Valitse joku kaveri tähän tehtävään.

Istukaa vastakkain lattialla.)

9 Hiipiminen

Hiivi hiljaa kuin hiiri

varpaisillaan.

Kuuletko äänen pihahdustakaan?

10 Yhdellä jalalla hyppiminen

Hypi yhdellä jalalla, niin kauan kuin pystyt.

Tee se myös toisella jalalla.

Kummalla jalalla se oli helpompaa?

11 Oma

Keksi oma liike ja näytä se muille.

12 Haarahyppy

Tee viisi haarahyppyä ja loista kuin kirkkain tähti.

13 Ryömiminen

Ryömi lattialla ensin hitaasti

ja sitten nopeasti.

(Ota vasemmalla puolellasi istuva kaveri mukaan tehtävään.)

14 Ryömiminen

Ryömi lattialla ensin etuperin,

sitten takaperin.

(Ota oikealla puolellasi istuva kaveri

mukaan tehtävään.)

15 Harppaaminen

Tee lyhyt ja pitkä harppaus.

16 Harppaaminen

Harppaile molemmilla jaloilla

Vuorotellen.

17 Hyppy

Kuvittele alapuolellasi hyppyrudukko.

Hyppää kolme hyppyä vasemmalle
ja neljä oikealle.

18 Juoksu

Juokse paikallasi niin kauan,
kunnes kaverisi ovat hurranneet
nimeäsi kymmenen kertaa.

19 Venyttäminen

Istu lattialla ja ojenna kädet varpasiin.

20 Kieriminen

Kieri lattialla kädet suorina,
niin nopeasti kuin pystyt.

21 Juoksu

Juokse paikallasi niin kauan,
kunnes kaverisi ovat hurranneet
nimeäsi kymmenen kertaa.

22 Kieriminen

**Kieri lattialla kädet suorina
nopeasti ja hitaasti. Kokeile miltä
tuntuu kieriä kädet tiukasti kyljissä.**

23 Kyykkyyyn ja ylös

**Mene paikallasi viisi kertaa
kyykkyyyn ja ylös, kokeile onnistutko
myös kävellen. Miltä tuntui?**

24 Kyykkyyyn ja ylös

**Mene kyykkyyyn ja ylös
mahdollisimman nopeasti ja
mahdollisimman hitaasti.
(Valitse mukaan kaveri tähän tehtävään.)**

25 Pyöriminen

**Pyöri paikallaan seisten, liikkuen ja
kyykyssä. Mikä oli hauskinta
(Ota vasemmalla puolellasi istuva kaveri**

mukaan tähän tehtävään.)

26 Kävely

Kävele kymmenen askelta
eteenpäin, kymmenen taaksepäin
ja kymmenen sivulle.

27 Kävely

Kävele nopeasti ja hitaasti.
Valitse teetkö tämän tehtävän yksin
vai jonkun kaverin kanssa.

28 Kävely

Kävele suoraan, kaartuen
ja mutkitellen.
Mikä näistä oli hauskinta?
(Valitse tähän tehtävään oikealla puolellasi
istuva kaveri mukaan.)

29 Heiluminen

Heiluta jotain kehon osaa ja kokeile sitten,
kuinka montaa kehon osaa voit heiluttaa saman aikaa. Miten saat koko
kehon heilumaan?

30 Laukka-askel

Laukkaa kuin hevonen.

Monella eri tapaa osaat laukata?

Liite: 6 Muistipeli





Liite 7: Lattiapelissä olevat tehtävät

MENE MAHALLESI,

LAITA KANTAPÄÄT PEPPUUN

JA OTA KÄSILLÄ KIINNI NILKOISTA.

KEINUTTAAKO?

MILTÄ TUNTUI?

-KERRO SE ÄÄNEEN.

MENE KYKKYYN JA

HYPPÄÄ YLÖS

NIIN KORKEALLE

KUIN PYSTYT.

MILTÄ SEN JÄLKEEN TUNTUI?

-KERRO SE KAVERILLE.

HYPI YHDELLÄ JALALLA

NIIN KAUAN, KUN JAKSAT.

MILTÄ TUNTUI,

-KUISKAA SE VIERESSÄ OLIJALLE.

PYÖRI, PYÖRI, PYÖRI....

MILTÄ NYT TUNTUU?

-MIETI TUNNETTA ITSEKSESI.

LAITA SELKÄ KIINNI SEINÄÄN,

PÄÄTÄ PAIKKA/KOHDE

MIHIN HALUAT JUOSTA.

SITTEN JUOKSE!

MILTÄ TUNTUI OLLA PERILLÄ?

-SANO SE AIKUISELLE.

TAPUTA ENSIN PÄÄTÄ,

SITTEN POSKIA,

SEURAAVAKSI OLKAPÄITÄ,

SITTEN VATSAA, SITTEN PEPPUA,

SITTEN POLVIA

JA VIIMEISEKSI VARPAITA.

JAKSATKO TEHDÄ NÄIN

KYMMENEN KERTAA?

MILTÄ TUNTUI? ONNISTUITKO?

-KERRO SE ÄÄNEEN?

TEE KUPERKEIKKA,

SANO ÄÄNEEN JOTAIN KIVAA

JA TEE UUDESTAAN KUPERKEIKKA.

MILTÄ TÄMÄ TUNTUI?

-HUUDA SE KAIKILLE

TEE NIIN MONTA

ERILAISTA HYPPIÄ,

KUN TIEDÄT.

MILTÄ HYPYT TUNTUI?

-MIETI TUNNETTA ITSEKSESI.

OTA KAVERI,
KEKSIKÄÄ YHDESSÄ
JOKIN JUMPPALIIKE
JA TOTEUTTAKAA SE.
MILTÄ TUNTUI?
-KERTOKAA SE TOISILLENNE.

TEE JOKIN TANSSILIIKE
JA SANO JOKIN TUNNE.
(ESIM. PYÖRÄHDYS & ”SURULLINEN”)
TEE NIIN MONTA KERTAA
KUN ITSESTÄSI TUNTUU HYVÄLLE.
TUNTUIKO HYVÄLLE?
-KERRO SE AIKUISELLE.