



Reetta Kräkin
Jamil Zidani

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2021

PILVI-NORPPA JA SUURET TUNTEET

Tunnetaitojen tehtäväkirja alle kouluikäisille lapsille

TIIVISTELMÄ

Reetta Kräkin ja Jamil Zidani

Pilvi-norppa ja suuret tunteet. Tunnetaitojen tehtäväkirja alle kouluikäisille lapsille
41 s., 3 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tunnetaitojen tehtäväkirja alle kouluikäisille lapsille. Kirjan tavoitteena oli tukea lapsen kehitystä ja kasvua tunteiden tunnistamisen, ilmaisun ja säätelyn kautta sekä lisätä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välille. Hyvien tunnetaitojen tiedetään myös olevan tärkeä osa mielen hyvinvointia.

Tunnetaitojen tehtäväkirja on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotos on alle kouluikäisille lapsille suunnattu kirja. Kirjaan kerättiin aineistoa haastattelujen avulla, ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmähaastattelua. Opinnäytetyön teoria pohjautuu lapsen tunnetaitoihin, aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja mielenterveydelliseen näkökulmaan.

Tutkitun tiedon perusteella lapsen mielenterveyttä suojaavat myönteiset tunnekokemukset sekä aikuisen ja lapsen väliset hyvät vuorovaikutustaidot. Lapsen itsetuntoon ja sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen voidaan vaikuttaa tunnetaitojen opettelulla, joka auttaa lasta sosiaalisissa tilanteissa toisen lapsen kanssa. Teoriatiedon ja kerätyn aineiston perusteella tunnetaitojen tehtäväkirjaan valittiin kolme erilaista teemaa, joiden ympärille rakennettiin kirjan tehtävät. Näitä olivat toiminnallisuus, keskustelu ja vuorovaikutus sekä luovuus ja mindfulness. Kirjan tehtävissä näkyy myös positiivisen pedagogiikan teema. Tunnetaitojen tehtäväkirja Pilvi-norppa ja suuret tunteet on suomalaisten kirjatukkujen valikoimissa ja se on saatavana myös e-kirjana.

Asiasanat: mielenterveys, tunnetaidot, vuorovaikutus

ABSTRACT

Reetta Kräkin & Jamil Zidani

A ringed seal called Pilvi and big emotions. A task book on emotional skills for children under school-age

41 p., 3 appendices

Spring 2021

Diakonia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

Bachelor of social services

The purpose of the thesis was to produce a task book on emotional skills for children under school-age. The objective of the book was to support development and growing of a child to recognize, express and control emotions and to increase interaction between an adult and a child. It is a well-known fact that promoted emotional skills are also an important part of mental well-being.

The task book on emotional skills is the functional thesis, which produces a book for children under school-age. The book material was collected by group interviewing. The theory of the thesis is based on children's emotional skills, interaction between an adult and a child and mental health.

Based on information examined it is shown that positive emotional experiences and good communication skills between an adult and a child protect a child's mental health. Learning of emotional skills can affect a child's self-esteem and strengthening of social relations. This helps a child in social situations with another child. On the basis of the theoretical knowledge and the collected data three different task themes were chosen for the task book on emotional skills. The first theme was functionality, the other discuss and interaction and the third creativity and mindfulness. Positive pedagogy is also shown in the tasks of the book. The task book on emotional skills, A ringed seal called Pilvi and big emotions, is in the selections of Finnish book wholesalers. It is also available as an e-book.

Keywords: mental health, emotional skills, interaction

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LAPSEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN HUOMIOIMINEN	6
2.1 Tunteiden merkitys ihmiselle	6
2.2 Lapsen tunnetaidot	8
2.3 Lapsen tunteiden säätely	9
2.4 Tunnetaitojen huomioimisen tärkeys varhaiskasvatuksessa	11
3 AIKUISEN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS	12
4 MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN TILANA	14
4.1 Masennus yleisenä mielenterveyden häiriönä	14
4.2 Lasten ja nuorten hyvä mielenterveys	15
4.3 Positiivisesta pedagogiikasta tukea mielenterveysongelmiin	17
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
5.1 Aiheen valinta ja yhteistyökumppanin esittely	19
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	19
5.3 Haastattelumenetelmän valinta	20
5.4 Aikuisten haastattelun anti kirjan rakentumiselle	21
5.5 Lasten haastattelun anti kirjan rakentumiselle	24
5.6 Kirjan kirjoittamiseen ja julkaisuun liittyvä prosessi	26
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	28
7 POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITE 1 Varkauden Perheentalolla käyvien vanhempien haastattelu	39
LIITE 2 Tahiniemen päiväkohdin lasten haastattelu	40
LIITE 3 Esimerkkitunne tehtäväkirjasta	41

1 JOHDANTO

Tunteet kuuluvat yksilöllisesti koettuina ihmisen elämään vaikuttamalla valintoihin ja kaikkeen mitä tehdään. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä ilmaista, tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteita (Koivula & Laakso 2017, 116). Lapsen tunnekyvyn kehittyminen vaatii toistuvia vuorovaikutustilanteita, joiden yhteydessä lapsi säätelee tunnetilojaan yhdessä aikuisen kanssa. Aikuinen voi omalla oikeanlaisella virittäytymisellään tukea lapsen tunteen ilmaisua sallimalla tunteet, ottamalla ne hallitusti vastaan ja reagoimalla niihin turvallisesti. (Hughes 2011, 143–146.)

Tunnetaidot ovat lasten kasvatuksessa ajankohtainen teema. Opetushallituksen laatiman valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan aikuisten tulee auttaa lapsia tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä (Opetushallitus 2018, 26). Myös kansallisen mielenterveysstrategian (2020-2030) yhtenä tavoitteena on luoda edellytyksiä turvalliselle perhe-elämälle ja turvata jokaiselle lapselle tasa-arvoiset mahdollisuudet hyvään itsetuntoon ja mielenterveystaitoihin, oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff, 2020, 21.) Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta on laatinut tilannekartoituksen lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen mukaan tunteiden tunnistamisen taitoa pidettiin yhtenä tärkeimpänä teemana, jota voidaan tukea erilaisilla tunneohjelmilla ja -materiaalilla. (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017, 39–44.)

Opinnäytetyön tuotos, Pilvi-norppa ja suuret tunteet -tunnetaitojen tehtäväkirja, on suunnattu alle kouluikäisille lapsille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille. Koska tunnetaidot ovat merkittävä osa lapsen kasvua ja kehitystä, kirjan tavoitteena on tukea lapsen itsetuntoa tunnetaitojen harjoittelulla ja lisätä myönteistä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välille. Kirjalla on mielenterveyttä tukeva näkökulma lapsen itsetunnon ja tunnetaitojen kehittyessä.

Opinnäytetyön työelämätahona toimii Lapsen kengissä ry:n ylläpitämä Varkauden Perheentalo. Tunnetaitojen tehtäväkirja käsittelee 12 tunnetta, joihin lapsi

tutustuu yhdessä aikuisen kanssa sadun, tunteita käsittelevän tiedon, yhteisten tehtävien sekä aikuiselle suunnattujen pohdintojen avulla. Tehtäväkirjan tunteet valittiin haastatteleamalla vanhempia, jotka asioivat Varkauden Perheentalon ryhmissä. Lasten ajatuksia kerättiin tehtäväkirjan sisällöksi haastatteleamalla 3–6-vuotiaita lapsia. Lasten toimijuutta ja osallisuutta vahvistettiin valitsemalla kirjaan luovia, leikillisiä ja luontolähtöisiä menetelmiä. Opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia ovat tunteet, tunnetaidot, vuorovaikutus ja hyvinvointia tukeva mielenterveys.

2 LAPSEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN HUOMIOIMINEN

Tunteet kuuluvat ihmisen elämään, sillä ne ohjaavat toimintaa ja ovat mukana kaikessa mitä tehdään. Ne luovat ihmisten välille vuorovaikutusta ja vaikuttavat ihmissuhteiden muodostumiseen, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Tukahdutetut tunteet kuluttavat energiaa, mutta oikein ilmaistuina ne vaikuttavat myönteisesti ihmisen hyvinvointiin. Lapsen tunnetaidot ja kyky kokea empatiaa kehittyvät askeleittain lapsen ollessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vähintään yhteen aikuiseen rakentuva rakastava ja läheinen ihmissuhde luo pohjan luottamukselle, joka on perustana lapsen tunne-elämälle. Näin lapsi voi ilmaista koko tunteiden kirjon ja harjoitella turvallisesti tunnetaitoja. (Opetushallitus 2020.)

2.1 Tunteiden merkitys ihmiselle

Nummenmaan mukaan tunteiden taustalla on se, että ihmisen on laumaeläimenä kyettävä varoittamaan muita sosiaalisista konflikteista ja ratkaistava ne nopeasti. Tietoisuus tunteista on tärkeä sivutuote, joka auttaa tahdonalaisella työskenteilyllä löytämään ratkaisukeinon kehon sisäisestä tapahtumasta johtuvaan reaktioon. Tietoinen tunnekokemus tehostaa ihmisen toimintaa ja näin saadaan tarkempaa tietoa suhteesta ympäröivään maailmaan. (Nummenmaa 2010, 18–19.)

Tunteista ja niiden merkityksestä puhuttaessa on kyse alkukantaisesta tavasta vastata ympäristön ärsykkeisiin.

Tunteet kuuluvat ihmisen arkielämään ja niiden vaikutus on voimakas. Ihmisen kokemuksellisuus, tietoisuus ja päätöksenteko rakentuvat paljolti tunteiden kautta. Tunteet toimivat aivoissa ”lajittelukeskuksena”, joka ohjaa ja valikoi erilaisten tavoitteiden toteutumista. (Nummenmaa 2019, 19, 25.) Lähtökohtaisesti tunteiden tarpeellisuus välittyy elossa säilymisen, hyvinvoinnin suojelemisen ja elämän mielekkyyden kautta. Tunteiden eräs tärkeä tehtävä on saattaa yksilö hyvinvoinnin kannalta merkityksellisten ja mieluisien asioiden ja ihmisten pariin, kuten työhön, harrastuksiin ja vapaa-aikaan. (Kokkonen 2017, 11–13.)

Nykyaikaiset tunneteoriat erottavat toisistaan emotion ja tunteen käsitteet. Tunne-reaktioiden, jotka ovat automaattisia, biologisesti määräytyneitä ja tiedostamattomia tai esitietoisia, ajatellaan olevan emotionioita. Ne ilmenevät nopeasti yksittäisen tapahtuman jälkeen. Myöhempi, tietoinen tunneprosessin vaihe sisältää yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet. Näiden ilmenemiseen vaikuttavat muun muassa omat muistikuvat, mielikuvat, kasvatus ja kulttuuri. Suurin osa tunnetutkijoista todentaa tunteiden koostuvan vuorovaikutteisesti fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueista. (Kokkonen 2017, 15–16.)

Arkikielessä tunteet jaetaan yleisesti positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Nathansonin, Riversin, Flynnin ja Brackettin (2016) mukaan tunnekokemukset voisi olla parempi jakaa niiden miellyttävyyden ja intensiivisyyden mukaan. Epämiellyttävänä ja intensiivisenä tunteena toimii esimerkiksi viha, kun taas innostus koetaan miellyttävänä ja intensiivisenä tunteena. Intensiivisyydeltään matalia tunteita ovat esimerkiksi epämiellyttävänä koettu tylsistyminen ja miellyttävänä tyytyväisyys. (Paakkanen, Martela, Rantanen & Pessi 2017, 129.)

Positiivisen psykologian uranuurtaja Barbara Fredricksonin (1998, 2001) mukaan myönteiset tunnekokemukset vahvistuvat pitkällä aikavälillä yksilöiden voimavaroiksi laajentaen ajattelun ja toiminnan mahdollisuuksia. Myönteiset tunteet vahvistavat myös kognitiivisia taitoja, kuten luovaa ongelmanratkaisua, joustavaa ja

nopeaa päätöksentekoa, keskittymistä, muistamista ja oppimista. (Kokkonen 2017, 11–13.) Yhteenkuuluvuus rakentuu myönteisistä tunnekokemuksista ihmisiin, joiden kanssa jakaa nämä kokemukset sekä kokee aitoa kohtaamista ja kuulaksi tulemista. Positiiviset tunteet myös vahvistavat immuunijärjestelmää, kykyä selviytyä ja palautua vastoinkäymisistä sekä kokea elämä merkitykselliseksi. (Paakkanen ym. 2017, 127.) Toisaalta epämiellyttävilläkin tunteilla on paikkansa, kun haluaa kehittää itseään, edistää sosiaalisesti myönteistä käyttäytymistä ja rajoittaa sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistä. Yksilö tarvitsee esimerkiksi vihan tunteen ilmaisua tilanteissa, joissa kokee omien tai toisten ihmisten oikeuksia sivuutettavan tai kohtelun olevan epäoikeudenmukaista. (Kokkonen 2017, 11–13.)

2.2 Lapsen tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä omia ja toisten tunteita (Koivula & Laakso 2017, 116). Niiden avulla voidaan vaikuttaa eri keinoin tunteeseen, sen ilmenemiseen ja voimakkuuteen. Tunnetaitojen ajatellaan koostuvan kolmesta osasta. Ensimmäinen osa, tunteen huomaaminen, on kaikkein tärkein tekijä tunnetaitojen kehittämiseksi, jotta yksilö saa järjen mukaan tunnekokemuksen ilmenemiseen. Toinen osa tunnetaitoja on tunteen tunnistaminen ja sen viestin kuunteleminen. Kolmas osa käsittää tunteen säätelyä, jossa yksilö pyrkii tietoisesti vaikuttamaan tunteen aiheuttamaan reaktioon sopivalla tavalla suhteessa tavoitteeseen. (Paakkanen ym. 2017, 130.)

Widenin & Russellin (2010) mukaan tunnekategoriat opitaan tyypillisesti samassa järjestyksessä. Lapsi tunnistaa kasvojen ilmeistä tunnekategorioista ensin ilon, sitten surun tai vihan, jonka jälkeen tulevat pelko ja hämmennys sekä viimeisenä kuudesta perustunteesta inho. 1–2-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään tunneviestien merkitystä muun muassa hakemalla toisten ihmisten kasvoilta tunneinformaatiota ja ohjaamalla sen perusteella käyttäytymistään. Mielen sisäinen ymmärrys tunteista alkaa kehittyä kahdesta ikävuodesta eteenpäin. Tällöin tunteet saavat nimiä ja ne liitetään erilaisiin tapahtumiin. Esikouluikäinen lapsi ymmärtää jo monipuolisesti tunnekategorioita. Tunteiden syvällinen ymmärtäminen vaatii kognitiivisten taitojen, kuten havainnoinnin, ja mielenteorian (theory of mind)

kehittymistä, eli lapsen kykyä ymmärtää toisen ihmisen toiveita, haluja ja uskomuksia, jotka eroavat omista. Noin kymmenenvuotiaana lapsen tunteiden ymmärtämisen ydintaidot ovat valmiina. Jotta lapsi kykenee rakentamaan myönteisen vuorovaikutuksen kautta hyviä ihmissuhteita, hän tarvitsee ymmärrystä ja tietoa tunteista sekä taitoa tunteiden säätelyyn. (Koivula & Laakso 2017, 116–119.)

Merkittävä osa tunnetaidoista syntyy lapsen kehittyessä ja kasvaessa sekä opissa kokemuksistaan (Koivula & Laakso 2017, 117–118). Lapsen tunnekyvyn kehittyminen vaatii toistuvia vuorovaikutustilanteita, joiden yhteydessä lapsi säätelee tunnetilojaan yhdessä aikuisen kanssa. Aikuinen voi omalla oikeanlaisella virittäytymisellään tukea lapsen tunteen ilmaisua sallimalla kaikki tunteet, ottamalla ne hallitusti vastaan ja reagoimalla niihin turvallisesti. Lapsi kykenee tarkastelemaan vastavuoroisesti tunteitaan ja käyttäytymistään tilanteissa, jotka ovat turvallisia ja lapsen sisäisen maailman hyväksyviä. (Hughes 2011, 143–146.) Aikuinen nimeää omia ja lapsen tunteita, keskustelee lapsen kanssa niistä, tunteiden syistä sekä keinoista sietää ja säädellä tunnekokemuksia. Lapsen kokemus tunteidensa hyväksymisestä ja sallimisesta sekä keskustelu niitä herättävistä tilanteista ja tunneperäisestä käyttäytymisestä on olennaista lapsen tunnetaitojen kehittymiselle. (Koivula & Laakso 2017, 119.)

2.3 Lapsen tunteiden säätely

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään tai voimakkaasti tunne koetaan. Sen yhtenä tavoitteena on hillitä kuormittaviksi kokemien tunteiden voimakkuutta ja lisätä mielihyvän kokemista. Tunteiden säätelyyn liittyy usein hyötyjä, joita ihminen pyrkii toiminnallaan saavuttamaan. Omia tunteita säätelemällä vaikutetaan myös toisen ihmisen tunteiden ilmenemiseen, tietoisesti ja tiedostamatta. (Kokkonen 2017, 19–23, 28.)

Tunteiden säätely kehittyy lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa alkaen varhaisimmillaan äidin raskausajasta. Lapsen ollessa 6–18 kuukauden ikäinen kehittyvät aivojen otsalohko ja sen kuorikerros, jotka ovat välttämättömiä tunteiden säätelylle. Niiden kehittymistä edistävät kokemukset turvallisesta

vuorovaikutuksesta. Toisaalta vuorovaikutuksen puutteellisuus ja vahingollisuus aiheuttavat lapselle stressiä, jolloin aivoalueiden kehittyminen vaarantuu. Brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby (1957) kutsui lapsen ja vanhemman välille noin vuoden ikään mennessä syntynyttä tunnesidettä kiintymyssuhteeksi. Vanhemman oikea-aikaisuus, johdonmukaisuus ja kyky vastata lapsensa tarpeisiin ja tunnetiloihin lempeästi ja herkästi vaikuttavat lapsen stressinsietokykyyn, tunteiden säätelykyvyn ja myöhempien ihmissuhteiden muodostumiseen. (Kokkonen 2017, 85–87.)

Viddalin, Berg-Nielsenin, Belskyn & Wichstromin (2017) tutkimus ennustaa tunteiden säätelykyvyn parantuvan ikävuosien 6–8 välillä, kun vanhempien kiintymystyyli muuttui 4–6-vuotiaita lapsiaan kohtaan entistä turvallisemmaksi. Sitä vastoin kiintymystyylin muututtua vähäisemmäksi, myös tunteiden säätelykyky heikkeni myöhemmässä iässä. Vanhemman vaikutus lapsen tunneilmaisuuksiin ja kaikkien, myös kielteisten tunteiden sallimiseen on vahva. Vanhempi näyttää lapselleen esimerkkiä ilmaisemalla omia tunteitaan rakentavasti ja avoimesti sekä kertomalla niiden syistä asiallisesti lapselle. Vanhemman arvostava ja kannustava suhtautuminen lapsen tunteiden ilmaisemiseen, niiden läpikäyminen yhdessä lapsen kanssa sekä opettaminen ratkomaan kielteisten tunteiden synnyttämiä pulmia vahvistavat lapsen tunnesäätelyä. Lapsen tunnesäätelyn kehittymistä tukee myös kodin tunneilmapiiri, johon vaikuttavat vanhempien välinen parisuhde ja vanhempien psyykkinen terveys sekä sisarussuhteet. (Kokkonen 2017, 62, 92-93.)

Lapsen pidättäytyminen tunteiden ilmaisusta tai joidenkin tunteiden ilmaisusta vähentää aikuisen ja lapsen välisen kiintymyssuhteen merkitystä ja sen turvalliseksi kokemista. Myös avoimuus lapsen ja aikuisen välillä heikkenee tunneilmaisun niukentuessa. (Hughes 2011, 148–149.) Ihmisen heikot taidot tunnistaa omia tunteitaan tai pyrkimys torjua ja tukahduttaa niiden ilmeneminen altistaa häntä äärimmäisille ja kontrolloimattomille purkauksille (Erkko & Hannukkala 2013, 77), koska häneltä puuttuvat keinot säädellä tunteitaan tilanteen mukaisesti (Hughes 2011, 205).

Lajikehityksessä tunnejärjestelmät ovat muovautuneet jo varhaisessa vaiheessa niiden merkityksellisyyden vuoksi. Ne sijaitsevat aivojen keskiosissa ja ovat yhteydessä myöhemmin kehittyneisiin ja tietoisuudesta vastaaviin isoaivokuoren etuosan alueisiin. (Nummenmaa 2019, 52–53.) Usein nopeasti ja tiedostamattomasti ilmenevien tunteiden rinnalla ihminen kykenee pääsääntöisesti käyttämään tietoista mieltään, järkeään sekä kognitiivista osaamistaan tilanteista selviämiseen ja päätöksentekoon. Kognitiiviset toiminnot, kuten oppiminen, ajattelu ja muisti, sijaitsevat ihmisaivojen uloimmissa osissa ollen tunneimpulsseihin nähden joustavampia. Niitä kehittämällä ihmisellä on mahdollisuus oppia säätelemään ja muokkaamaan tunteitaan ja näin sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin. Taitava tunteminen rakentuu järjen ja tunteiden yhteistyöllä. (Nummenmaa 2019, 24–26, 46–47.)

2.4 Tunnetaitojen huomioimisen tärkeys varhaiskasvatuksessa

Opetushallituksen laatiman valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsille tulee tarjota mahdollisuus tunnetaitojen kehittämiseen ja heitä tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Tunnetaidot vahvistuvat havaitsemisen, tiedostamisen ja tunteiden nimeämisen kautta. Yksi varhaiskasvatuksen keskeisistä työ tavoista on leikki, sillä se kasvattaa yhteisöllisyyttä ja vahvistaa myönteistä tunneilmastoa. (Opetushallitus 2018, 19–39.) Tärkeä osa lasten itsesäätelyn ja sosiaalisten taitojen tukemisesta tapahtuu juuri arjessa toistuvien tilanteiden kautta (Määttä ym. 2017, 36). Siten leikki on hyvä oppimisympäristö itsesäätelyn ja tunnetaitojen oppimiseen, ja se luo myös pedagogisia mahdollisuuksia tunnetilojen tunnistamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen (Opetushallitus 2018, 38).

Ihmisen mieli on taipuvainen tarttumaan kielteisiin seikkoihin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 18). Ikävissä tunnekokemuksissa vellominen lisää stressiä, joka pitkittyessään vaikeuttaa oppimista, heikentää unenlaatua ja vaikuttaa kortisolin tuotannon kautta jopa immunitettiin. Lapsella pienikin tunne-elämän stressi saattaa tutkimusten mukaan moninkertaistaa kortisolitasoa. Kortisolitasoa kasvu vie voimavaroja immuunipuolustukselta, joka voi altistaa sairauksille.

(Rotkirch 2014, 143.) Myönteiset tunnekokemukset sen sijaan edistävät oppimista (Opetushallitus 2018, 20). Sosiaalisen elämän pelisääntöjen oppiminen, ihmissuhdetaidot ja oman aseman ymmärtäminen ovat niin tärkeitä asioita, että niiden opettelemiseen kannattaa panostaa kunnolla (Rotkirch 2014, 144). Siksi on tärkeää, että erityisesti alle kuusivuotiaiden lasten kanssa opetellaan tunteita myönteisen asenteen kautta. Lapsen tulisi voida luottaa siihen, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niiden läpikäyminen on osa elämää.

Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta on laatinut tilannekartoituksen lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitukseen vastanneita tahoja pyydettiin nimeämään suositeltavia arjen käytänteitä lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Kaikkein suositeltavimpina pidettiin erilaisia tunneohjelmia ja -materiaaleja. Tutkimuksessa ilmeni myös, että lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen omaksumisessa on nykyään ongelmia tai niitä on enemmän kuin ennen. Tunteiden tunnistamisen taitoa pidettiin yhtenä tärkeimpänä teemana, jota tilannekartoitukseen vastanneet tahot tukisivat erityisesti opetuksessaan. (Määttä ym. 2017, 39–44.)

3 AIKUISEN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS

Arki lapsen kanssa sisältää paljon tilanteita, joissa välitetään tietoa ja tunteita (Laakso 2011, 60). Avoin ja rehellinen vuorovaikutus on hyvän kasvatuksen keskeinen ehto (Kalliala 2009, 55) ja tunteiden säätelyn kehittyminen vaatii yhteyttä toiseen ihmiseen. Aito vuorovaikutus rauhoittaa ja auttaa löytämään kontrollin omiin tunteisiin ja kehoon. Lapsesta tekemiensä huomioiden kautta aikuinen voi auttaa lasta toimimaan tarkoituksenmukaisesti sekä tunnistamaan ja vahvistamaan itseään. Ihmisten välinen vuorovaikutus auttaa luomaan toimivan yhteyden ympäröivään maailmaan (Tompuri 2016, 28–29). Kun lapsi saa kasvaa

turvallisissa ihmissuhteissa, hän harjaantuu tunnetaitoihin ja oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita itsessään (Kärkkäinen 2017, 21).

Vuorovaikutussuhteessa lapsi on vauvaiästään alkaen aktiivinen osapuoli (Laakso 2011, 61) ja aikuisen roolissa korostuvat avustaminen, saatavilla olo ja kuunteleminen. Puitteiden luominen sekä ajan ja tilan hallinnoiminen ovat myös aikuisen vastuulla. (Kalliala 2009, 59.) Aikuinen rakentaa yhdessä lapsen kanssa arkea, jossa lapsi saa tarvitsemansa tuen itsehallintansa kehittymiselle (Kalliala 2009, 64). Vuorovaikutusyhteyden luominen lapsen kanssa auttaa häntä myös tekemään parempia ratkaisuja (Tompuri 2016, 29).

Hyvä vuorovaikutussuhde on merkittävässä roolissa etenkin epämiellyttävien tunteiden käsittelyssä. Jos esimerkiksi vanhempi osoittaa lapselle toistuvasti, ettei kiukku ole hyväksyttävä tunne, niin myöhemmin lapsen elämässä voi olla hankala hyödyntää vihan tuomia suojamekanismeja (Kärkkäinen 2017, 20). Lapsen on tärkeää oppia, että haastavillakin tunteilla on paikkansa, ne ovat hyväksyttäviä. Sen sijaan kaikenlainen epämiellyttävistä tunteista johtuva käytös ei ole hyväksyttävää. Piirteistä, jotka lapsessa kokee raskaaksi, voi hakea hyödyllisiä ja positiivisia puolia. Näin ollen aikuisen omilla tunteiden säätelytaidoilla on merkitystä lapsen kokemien epämiellyttävien tunteiden säätelykeinojen oppimiselle (Myllyviita 2016, 37).

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi tarkoitettuja menetelmiä kehitetään jatkuvasti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan työntekijän ja lapsen tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen ovat mielenterveyttä edistäviä menetelmiä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa.) Masennuksen ennaltaehkäisy alkaa lapsuuden kasvuympäristöstä, jossa lapsen kehitystä tukee hyvä vuorovaikutus (Aalto, Backmand & Haravuori 2009, 30).

4 MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN TILANA

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy suoriutumaan normaalista elämään kuuluvasta stressistä ja työskentelemään tuottavasti sekä myötävaikuttamaan yhteisönsä toimintaan. Lapsen näkökulmasta mielenterveyttä on lapsen myönteisen identiteetin kehittyminen, sosiaalisten suhteiden rakentuminen, kyky hallita ajatuksiaan ja tunteitaan, kyky oppia ja kouluttautua sekä erityisesti lapsen täysivaltainen osallistuminen yhteiskuntaan. (World Health Organization 2013, 6.)

4.1 Masennus yleisenä mielenterveyden häiriönä

Suuret yhteiskunnalliset muutokset ovat kasvattaneet mielenterveyden merkitystä tärkeänä voimavarana ihmisen hyvinvoinnille. Teknologisen kehityksen kiihtyminen, muuttoliikkeen kasvaminen kaupunkeihin ja maasta toiseen, arvojen ja elämäntyylin monipuolistuminen sekä työelämän muuttuminen kohti jatkuvaa uuden oppimista ovat muuttaneet ihmisten elinympäristöä. Yhteiskunnan vaatimukset yksilöä kohtaan ovat kasvaneet, psyykkisen joustavuuden, mukautumiskyvyn, uuden oppimisen ja itsenäisen päätöksentekokyvyn ominaisuuksien korostuessa. (Vorma ym. 2020, 11–12.) Masennushäiriöt ovat kansanterveyden kannalta keskeisin mielenterveyshäiriö ja samalla yksi suurimmista kansanterveysongelmista kaikki sairaudet mukaan lukien. Masennushäiriöiden tausta on monitekijäinen, ja sairausmekanismit liittyvät sekä aivojen fysiologiaan että psykologiseen kehitykseen, psyykkiseen itsesäätelyyn ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Mielialahäiriöt.)

Esimerkiksi aleksityymisen henkilön on vaikea tunnistaa tunteitaan ja kuvata niitä, ja oireisiin liittyy vahvasti ahdistuneisuutta sekä masennusta. Suomalaisilla aleksityymiset piirteet ovat erittäin yleisiä, ja väestötutkimuksen mukaan niitä esiintyy runsaalla 10 %:lla suomalaisista. Tutkimusten mukaan aleksityymiset henkilöt prosessoivat muun muassa tunteitaan neurobiologisesti eri tavalla kuin

muut. Syynä tähän voi olla perinnöllinen taipumus, mutta myös varhaislapsuudessa opittu tunteiden käsittelytyyli. (Saarijärvi, Salminen & Äärelä 2006, Tunnistamattomat tunteet.)

Lääketieteen lisensiaatti Jani Kajanoja (2019) on tehnyt väitöskirjatutkimuksen aleksitymiasta osana FinnBrain-tutkimushanketta. Tutkimuksen löydökset lapsuuden vastoinkäymisiin aleksitymian taustalla korostavat emotionaalisesti tukevan kasvuympäristön tärkeyttä. Kajanojan (2019, 24–26) havaintojen mukaan lapsille, joiden emotionaaliset tarpeet on jätetty huomioimatta, voi kehittyä puutteellinen tunnetietoisuus ja puutteelliset tunteiden säätelytaidot. Tämä edesauttaa esimerkiksi aleksityymisten oireiden ilmaantumista. Myös vanhemman masennus saattaa vaikuttaa hänen kykyynsä havaita ja virittäytyä lapsen tunnetiloihin sekä vastata lapsen tarpeisiin sensitiivisesti (Suominen 2019, 36).

Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsella on synnynnäinen taipumus etsiä läheisyyttä hoitajaansa. Mikäli hoitaja ei pysty vastaamaan lapsen emotionaalisiin tarpeisiin, niin se voi kehittää epävarmuutta lapsen vuorovaikutustaitoihin. Ongelmat kiintymyssuhteessa voivat häiritä lapsen kognitiivista kehitystä ja lisätä mielenterveysongelmien riskiä myöhemmässä vaiheessa. (Kajanoja 2019, 25–26.) Aleksitymia liittyy tutkimusten mukaan johdonmukaisesti erityisesti kiintymyssuhdeongelmiin. Joidenkin tutkijoiden mukaan on näyttöä siitä, että aleksitymia on seurausta lapsuusajan laiminlyönnistä tai riittämättömästä aikuisen ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. (Toukola, Karukivi & Saarijärvi 2015.)

4.2 Lasten ja nuorten hyvä mielenterveys

Mielenterveys on koko elämän ajan rakentuva kokonaisuus, jonka perusta muodostuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Hyvä mielenterveys vaikuttaa myönteisesti yksilön tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoihin, luo joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä, vahvistaa stressinsäätelykykyä ja mahdollistaa merkittävien ihmissuhteiden luomista. Myös kyky hallita ja säädellä omia impulssejaan ja tunteitaan kuuluu tärkeänä osana mielenterveystaitoihin. Mielenterveyden heiketessä voi

jotkin näistä kyvyistä heikettä, psyykinen oireilu lisääntyä tai johtaa vahingolliseen elämään, kuten päihteiden käyttöön. (Vorma ym. 2020, 14–16, 21.)

Lasten ja nuorten psyykkisten voimavarojen positiivista kehittymistä tuetaan ja vahvistetaan Kansallisella mielenterveysstrategialla. Lasten ja nuorten eriarvoiset lähtökohdat kasvulle ja kehitykselle on mielenterveyden kannaltakin haastavaa. Ongelmien kasaantuminen ja siirtyminen sukupolvesta toiseen lisää eriarvoisuutta. Uuden strategian yhtenä tavoitteena on luoda edellytyksiä turvalliselle perhe-elämälle sekä turvata jokaiselle lapselle tasa-arvoiset mahdollisuudet hyvään itsetuntoon ja mielenterveystaitoihin, oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin. (Vorma ym. 2020, 21.)

Huillan ja Isokosken (2013, 92, 99) toteuttaman tutkimuksen mukaan esi- ja alkuopetusikäisten lasten itsetunnon ja sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen voidaan vaikuttaa tunnetaitojen opettelulla. Tunnetaitojen harjoittelu vahvistaa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Tunnetaidoilla ja hyvällä itsetunnolla nähtiin olevan merkitystä myös lasten sosiaalisiin taitoihin ja suhteisiin, kuten ryhmässä toimimiseen, ristiriitatilanteiden selviämiseen sekä empatiataidon kehittymiseen. Hyvät tunnetaidot ja hyvä itsetunto toimivat myös tärkeinä voimavaroina lapsen mielen hyvinvoinnille. (Huilla & Isokoski 2013, 99–101.)

Väänäsen (2013) tutkimuksissa selvitettiin perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitystä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Tulokset osoittivat positiivisen perhedynamiikan vaikuttavan lasten psyykkiseen hyvinvointiin sekä lapsen puutteellisten sosiaalisten taitojen vaikuttavan heikentävästi perhedynamiikkaan. Perheissä, joissa oli matalammat sosiaaliset ja emotionaaliset arvot, ilmeni lapsilla enemmän masentuneisuutta, käytöshäiriöitä sekä ongelmia kaverisuhteissa kuin muissa perheissä.

Tutkimus osoitti myös perheen emotionaalisten arvojen ja tarpeiden huomioimisen sekä sosiaalisten arvojen ja suhteiden toimivan suojaavana tekijänä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Korkeammat arvot perheissä madalsi lasten psyykkistä oireilua sekä tuki lasta sosiaalisissa suhteissa. Mikäli arvot määrittävät toimintaa, voidaan olettaa sosiaalisia ja emotionaalisia arvoja tärkeinä pitävien

perheiden vanhempien toimivan arjessaan myös arvojensa mukaan, kuten vahvistamalla kykyä vastata lapsen kehityksellisiin tarpeisiin tai kykyä ratkaista ongelmia rakentavammin. (Väänänen 2013, 91–92, 100–101.) Lapsen mielenterveyttä näyttää suojaavan lapsen ja vanhemman väliset myönteiset tunnekokemukset (Puura & Tamminen 2016, 951–952).

Veijalaisen tutkielman (2014) mukaan lapsen hyvät emotionaaliset itsesäätelytaidot näkyvät hänen kyvyssään toimia sosiaalisissa tilanteissa toisen lapsen kanssa. Hänen mukaansa tämä näkyy varhaiskasvatuksen arjessa lapsen kykyinä solmia vertaissuhteita, sopeutua uusiin tilanteisiin, tunnistaa muiden lasten tunteita sekä innokkaana ja aloitteellisena osallistumisena eri toimintoihin. Heikot emotionaaliset itsesäätelytaidot puolestaan näkyvät varhaiskasvatuksessa lapsen passiivisuutena toimintoja kohtaan, vähäisempänä osallistumisena rooli- ja mielikuvitusleikkeihin sekä yleisempänä ei-sallittuna toimintana. Veijalaisen mukaan lapsen huonoon itsetuntoon ja psyykkisten ongelmien syntymiseen saattaa vaikuttaa heikot emotionaaliset itsesäätelytaidot. (Veijalainen 2014, 55–56.)

Tunteiden pitkäkestoinen ja tietoinen peittäminen on haitallista ihmisen terveydelle, elimistön hyvinvoinnille ja sosiaalisille suhteille. Sosiaalisissa tilanteissa on vaikeaa luoda luottamuksellista keskustelusuhdetta, kun toisen vuorovaikutuksesta ei ole havaittavissa tunteille luontevia piirteitä. Tunnereaktioiden peittäminen kuormittaa sympaattista hermostoa ja sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä heikentää muistia. Vähäisesti tunteitaan ilmaisevalla ihmisellä on tutkimusten mukaan vähemmän ystäviä ja suppeammat sosiaaliset verkostot ja he kokevat vähemmän myönteisiä tunteita. (Nummenmaa 2010, 104, 157–159.)

4.3 Positiivisesta pedagogiikasta tukea mielenterveysongelmiin

Laajoissa väestötutkimuksissa on todettu noin 50 prosenttia aikuisten mielenterveydenhäiriöistä alkavan ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys). Masennusoireita esiintyy jo yli 20 prosentilla nuorista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys.

Mielenterveyshäiriöt. Nuorten mielenterveyshäiriöt). Mielenterveys on lapsillekin tärkeä voimavara. Se auttaa selviämään iänmukaisista haasteista, olemaan myönteisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hyväksymään oman itsensä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt.) Lapsuuden hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa rajat, rakkaus, turvallisuus ja hyväksyntä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 17). Positiivisen pedagogiikan periaatteet nojaavat siihen näkökulmaan, että hyvinvointia on mahdollista opettaa ja opetella.

Positiivinen psykologia on verrattain uusi tieteen ala, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin. Positiivinen pedagogiikka sen sijaan on pedagoginen suuntaus, joka pohjautuu positiivisen psykologian viitekehykseen. Positiivisen pedagogiikan keinoin voi oppia havaitsemaan myönteisiä vahvuuksia ja harjoittaa kykyä niiden havaitsemiseksi. (Uusitalo-Malmivaara 2014, positiivisen pedagogiikan menetelmät.) Positiivisen pedagogiikan lähtökohta perustuu käsitykseen, jonka mukaan tunnetilojen ja kokemusten tunnistaminen, dokumentointi ja jakaminen edistävät lapsen kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia.

Positiivisessa pedagogiikassa tavoitteena on oppia tunnistamaan omat vahvuudet ja tulla tietoiseksi omista kyvyistään (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 10). Tämä kehittää myönteistä itsetuntoa, jonka avulla lapsi pystyy kohtaamaan myös vastoinkäymiset rakentavalla ja itseään kehittäväällä tavalla. Positiivinen pedagogiikka ja hyvät tunnetaidot voivat olla ne keinot, joilla tulevaisuudessa voi vähentää lasten ja nuorten mielenterveysongelmia.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2020, jolloin valitsimme mielenkiintoisen ja varhaiskasvatukseen sopivan aihepiirin. Lasten tunnetaitojen vahvistaminen on ajankohtainen teema, joka oli sopiva myös työelämätahollemme

Varkauden Perheentalolle. Yhteistyössä syntyy kehittämispainotteinen opinnäytetyö Pilvi-norppa ja suuret tunteet -tunnetaitojen tehtäväkirja. Kirjaan kerättiin aineistoa aikuisia ja lapsia haastatteleamalla.

5.1 Aiheen valinta ja yhteistyökumppanin esittely

Tammikuussa 2020 pidetyn Oske-torin yhteydessä saimme työelämätahoksi Varkauden Perheentalon. Heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa pohdimme aluksi tunteisiin liittyvää lautapeliä tai varhaiskasvatustoimijan kanssa toteutettavaa tapahtumaa. Koimme kuitenkin vastaavia lautapelejä olevan tarjolla useita. Tapahtuman vaikuttavuus olisi voinut jäädä pieneksi, joten lopulta ideamme konkretisoitui ja päätimme kirjoittaa alle kouluikäisille lapsille suunnatun tunnetaitojen tehtäväkirjan, joka soveltuu matalan kynnyksen palvelujen käyttöön, yksityisiin perheisiin sekä varhaiskasvatusympäristöön. Eräänä syynä tähän on se, että lasten tunnetaitokirjoja on markkinoilla useita, mutta havaintojemme mukaan ei kovin montaa alle kouluikäisille suunnattuna teoksina.

Varkauden Perheentalo on Lapsenkengissä ry:n hanke. Perheentalossa tapahtuva toiminta on yhteistyöverkoston tuottamaa, ja sen päivittäistoimintaa koordinoi kaksi työntekijää. Varkauden Perheentalo toimii tiiviissä yhteistyössä kanssamme koko opinnäytetyöprosessin ajan. He tarjosivat uusia näkökulmia ja kohderyhmän aikuisten haastattelua varten sekä muita ideoita, kuten apua rahoitushakemuksiin ja muihin käytännön toimiin, joilla kirja saadaan valmiiksi.

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa varhaiskasvatukseen sopiva tunnetaitojen tehtäväkirja alle kouluikäisille lapsille. Aiheeseen perehtymällä huomasimme tunnetaitojen vahvistumisen tukevan lapsen itsetunnon ja mielenterveyden rakentumista. Kirjan kirjoittamisen tavoitteena onkin tukea lapsen kasvua ja kehitystä tuottamalla tunnemateriaalia, jossa lapsi pääsee yhdessä aikuisen kanssa tutustumaan tunteisiin ja harjoittelemaan tunnetaitoja - tunteiden tunnistamista,

nimeämistä, ilmaisemista ja säätelyä. Aikuisen näkökulmasta opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lapsen ja aikuisen välille mielekkäitä ja turvallisia vuorovaikutustilanteita ja näin vahvistaa vuorovaikutussuhdetta heidän välillään. Jos tarkastellaan tavoitteita suuremmassa mittakaavassa, kirja voi toimia työkaluna ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä vahvistamalla lapsen tunnetaitoja ja itsetuntoa.

Olemme huomanneet tunnetaitojen jäävän nykyään kodeissa digitaitojen ja elämän hektisyyden katveeseen. Lisäksi nuorten mielenterveysongelmat ovat viime vuosina kasvaneet merkittävästi. Uskomme, että tunnetaitojen puute vaikuttaa yhtenä tekijänä tähän. Tunnetaitojen tunnistaminen ja hyvä itsetunnon kehittyminen varhaislapsuudesta lähtien lisäävät myös selviytymiskykyä vastoinkäymisten kohdatessa. Opinnäytetyöraportin tietoperusta syntyi kirjan tavoitteiden kautta: aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus, tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden säätely, tunteiden hallinta, mielenterveyden vahvistaminen ja viimeisimpänä uudehko tieteenala positiivinen pedagogiikka.

5.3 Haastattelumenetelmän valinta

Kirjan tunteet valittiin aikuisten haastattelujen avulla, ja lapsia haastatteleamalla saimme sanoitettua tunteet lapsien kokemusten mukaisiksi. Valitsimme haastattelumenetelmäksi ryhmähaastattelun, jonka etuna on se, että sillä saadaan nopeasti tietoa usealta henkilöltä samanaikaisesti. Etenkin lasten osalta ryhmähaastattelun on havaittu toimivan hyvin. Ryhmähaastatteluissa voidaan käyttää teemahaastattelurunkoa, jolloin haastattelija huolehtii siitä, että kaikki teemat käydään läpi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Lisäksi haastattelijan on pyrittävä innoittamaan kaikkia ryhmän jäseniä monipuoliseen keskusteluun. Koska kyseessä ei ole varsinaisen tutkimuksen tuottaminen, tämä menetelmä sopii hyvin kirjan sisältöön liittyvään aineiston keruuseen.

Alasuutarin (2011, Interaktio) mukaan haastateltava pyrkii pohtimaan, mitä tutkimus käsittelee ja mitkä asiat ovat kyseessä olevan tutkimuksen kannalta oleellisia. Näin ollen on tärkeää orientoida osallistujia haastatteluun kertomalla alkuun

opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteesta ennen varsinaisen haastattelun alkamista. Ryhmähaastattelussa osallistujien arvellaan välttelevän puhetta yksilöllisistä, subjektiivisista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan ja näin puheen ajatellaan jäävän pinnalliseksi ja yleiseksi. Lisäksi ryhmän sisäinen kulttuuri ja toimintamallit voivat ohjata ryhmää haastattelussa. (Alasuutari 2011, Interaktio.) Tämän takia ryhmähaastatteluun aineistonkeruumenetelmänä kohdistuu kritiikkiä.

Toisaalta ryhmähaastattelun synnyttämää aineistoa pidetään arvokkaana, koska se saa osallistujat puhumaan asioista, jotka itsestäänselvyyden tai muusta seikasta jäävät yleisen keskustelun ulkopuolelle. Näin tutkimuksen näkökulmasta saadaan usein mielenkiintoista aineistoa. Ryhmähaastattelu mahdollistaa asian tarkastelun eri osallistujien näkökulmista käsin. (Alasuutari 2011, Interaktio.) Vanhempien, jotka osallistuvat Perheentalon kerhoihin, voidaan ajatella tuntevan toisensa ja keskustelevan arjestaan keskenään myös tunnetasolla. He eivät välttämättä pohdi, millaisia tunteita lapsilla on ja mitä tunteita lasten kanssa tulisi opetella.

5.4 Aikuisten haastattelun anti kirjan rakentumiselle

Kirjan osalta aineiston keruu aloitettiin aikuisten ryhmähaastattelulla, jossa karotettiin aikuisen ja lapsen välisiä tunteita ja tunteisiin liittyvää vuorovaikutusta. Haastattelun tavoitteena oli selvittää vanhempien näkökulmasta tärkeimmät tunteet, joita lapsi kohtaa arjessaan päivittäin. Näin kirjassa käsiteltävät tunteet vastaisivat mahdollisimman hyvin lasten kanssa elettyään arkeen, jolloin kirjaa voisi käyttää työkaluna myös lapsiperheissä.

Tavoitteisiin pääsemiseksi loimme kolme aineistohankintaa ohjaavaa kysymystä, jotka olivat: “Kuinka opettaa lasta tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään tunteita?”, “Kuinka lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta voidaan kehittää?” ja “Millaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa niin, että hänen mielenterveytensä pysyy vakaana?”. Näiden kysymysten pohjalta loimme haastattelukysymykset (liite 1), jotka teemoiteltiin kuuden kysymyksen

haastattelurungoksi. Kysymyksistä kolme liittyi tunteiden ilmenemiseen ja oppimiseen, kaksi tunteiden käsittelemiseen ja yksi opinnäytetyöstä heränneisiin ajatuksiin.

Haastattelu toteutettiin vallitsevien COVID-19 suositusten ja rajoitusten takia Perheentalon etäkerhossa Zoom-palvelun kautta 28.4.2020. Tapaamiseen osallistui 15 vanhempaa sekä Varkauden perheentalon henkilökunta. Teemahaastattelulle tyypillisesti olimme rajanneet aihepiirin ennalta tunteiden käsittelyyn, ja meillä oli haastattelutilanteessa mukana tukilista keskusteltavista tunteista. Toinen meistä toimi haastattelun vetäjänä ja huolehti haastattelurungon mukaisesta etenemisestä, ja toinen kirjasi ylös haastateltavien vastaukset. Tämä mahdollisti keskustelun taltioimisen sähköiseen muotoon, jolloin analysointi olisi helpompaa. Haastateltavat käyttivät puheenvuoroja vapaasti. Haastattelun vetäjä huolehti kommenttien kysymisestä myös haastateltavilta, jotka eivät olleet vastanneet kysymykseen tai osallistuneet kysymyksen herättämään keskusteluun. Näin haastateltavia motivoitiin osallistumaan keskusteluun. Haastateltavia motivoitiin myös tarkentamaan kommenttejaan ja kuvailemaan niitä lisää, mikäli ne herättivät haastattelihoissa mielenkiintoa laajentaa asian käsittelyä. Osallistuminen ja puheenvuorojen käyttäminen oli vilkasta, ja keskustelu antoi meille enemmän aineistoa kuin olimme odottaneet.

Haastattelusta kerätty aineisto litteroitiin ja analysoitiin haastattelun jälkeen puheenvuorojen ollessa vielä tuoreessa muistissa. Materiaalia kertyi kaksi A4-sivua, yhteensä 680 sanaa, ja se koostui avoimista, omin sanoin muodostetuista sanallisista vastauksista. Aineisto luettiin huolellisesti läpi ja siinä keskityttiin jäsentelemään vastaukset haastattelukysymysten perusteella teemoittain. Lisäksi huomiota kiinnitettiin yleistä keskustelua aiheuttaneisiin asioihin, joihin voisi mahdollisesti vastata kirjan kirjoittamisvaiheessa.

Kysymys, mitä tunteita lapsiperheen arki nostaa esille, puhutti ryhmää turhautumisen, huolen ja riittämättömyyden tunteiden kautta. Eräs vanhempi kommentoi:

Lapset kasvattavat vanhempiaan, joutuu kohtaamaan omiakin tunteita.

Tämä toi ilmi sen, ettei vanhemman omien tunteiden sanottaminen lapselle ole helppoa. Vanhemmat nimesivät arjessaan yleisimmin kohdattavia tunteita 17: pelko, pettymys, kaipuu, yhteenkuuluvuuden tunne, hulluttelu, riemu, viha, jännitys, ilo, ihastelu, tyytyväisyys, innostus, rakastaminen, hellyys, kateus, oppimisen ilo ja ylpeys omasta osaamisesta. Yleisimmät tunteet ilmenivät lapsille hyvin tyyppilliseen tapaan. Esimerkiksi jännitys ilmeni uusia asioita kohdattaessa, pettymys lapsen epäonnistuessa jossain yrittämässään asiassa ja viha silloin, kun vanhempi joutui kieltämään lasta.

Vanhempien nimeämistä tunteista kirjaan valittiin 12 tunnetta. Näistä kuusi tunnetta, kateus, pelko, pettymys, jännitys, ikävä ja viha, voidaan kategorioida epämiellyttäviin tunteisiin. Toiset kuusi valittua tunnetta, innostus, oppimisen ilo, rakkaus, yhteenkuuluvuuden tunne, riemu ja ylpeys omasta osaamisesta, voidaan kategorioida miellyttäviin tunteisiin. Näin saatiin kummastakin kategoriasta yhtä monta tunnetta käsiteltäväksi. Valituista tunteista kaksi, yhteenkuuluvuuden tunne ja ylpeys omasta osaamisesta, olivat sellaisia, joita ei tyyppillisesti huomioida tunnekasvatuksessa, mutta ne koettiin lapselle tärkeinä tunteina ja siksi ne valikoituivat mukaan kirjaan.

Kysymykseen, mitä tunteita lapsen tulisi ennen kaikkea oppia kotona, vanhemmat eivät nimenneet yksittäistä tunnetta, vaan pyysivät kirjassa käsiteltävän myös positiivisia asioita. Yhteisenä toiveena oli saada työkaluja siihen, miten tunnistetaan, säädellään tai käsitellään tunteita, kun niitä tulee puolin ja toisin. Lapsen tunteiden käsittelystä vanhemmat kertoivat, että lapselle täytyy antaa tilaa kohdata tunne ennen varsinaista keskustelua. Toiset kohtasivat tunteita mielellään leikin kautta:

Jos vaikka lääkärissä käyminen jännittää, niin mittailaan kuumetta pehmoleluilta. Puhutaan niistä peloista.

Tunteita herättäneet tilanteet nostetaan puheeksi muistelun kautta, ja nukku-
maan mennessä keskusteltiin päivän kokemuksista konkreettisesti. Vanhemmat pohtivat myös, voiko esimerkiksi pelottavaan asiaan palata liikaa keskustelun kautta. Lapsen tunteiden sanoittaminen lapselle ja omien tunteiden sanoittaminen lapselle koettiin tärkeänä.

Sanoittaa silleen, että sua nyt ottaa päähän, ja se johtuu siitä, että äiti on nyt kieltänyt.

Osa vanhemmista koki merkityksellisenä tuoda ilmi, että myös aikuinen voi olla vihainen, mutta he kokivat omien tunteiden sanoittamisen lapselle vaikeaksi.

Omien tunteiden käsittely on kyllä jopa vaikeampaa kuin lasten tunteiden käsittely, jos on vaikka kielteinen tunne päällä. Silloin ei jaksakaan käsitellä niin kuin ei se lapsikaan jaksaisi, niin sitten ei kuitenkaan jälkikäteen tule välttämättä palattua siihen tunteeseen. Että ei se lapsi tule sulle sanomaan myöhemmin, että miltä sinusta silloin oikein tuntui niinkun minä teen sille lapselle.

Oman turhautuneisuuden purkamiseen kaivattiin apuvälineitä, ja vanhemmat kokivat aikuisen negatiivisten tunteiden olevan vaikea asia.

Riittämättömyyden tunne, niin kuinka tuot sen lapselle? Miten it-sesyytös tai pettymys sanoitetaan lapselle ilman, että sille lapselle tulee syyllisyys siitä?

Haastattelumme perusteella vanhemmuuden kielteisten tunteiden käsitteleminen koetaan vaikeaksi eikä siihen ole saatavilla apua. Asian käsitteleminen olisi tärkeää, sillä vanhemmilla oli yhteinen pelko siitä, että esimerkiksi oma suru voi aiheuttaa lapselle syyllisen olon, jos tunteesta ei pysty keskustelemaan avoimesti. Tämän havainnon perusteella päätimme lisätä kirjaan aikuiselle suunnattua pohdintaa, jonka tarkoituksena oli auttaa aikuista jäsentelemään omia tunteitaan ja kokemuksiaan sekä peilata niitä myös lapsen tunteisiin.

5.5 Lasten haastattelun anti kirjan rakentumiselle

Haastattelimme lapsia valittujen tunteiden pohjalta, koska tarkoituksenamme oli käyttää lasten mielipiteitä ja tunnekokemuksia kirjassa. Lapsia tutkittaessa on tärkeää huolehtia lapsiystävällisyydestä, joka tarkoittaa aineistonhankinnan sovittamista lapsen kehitysvaiheeseen ja itseilmaisun tyyliin. Tutkimusetiikan osalta lapsen huoltajalta ja myös lapselta itseltään tulisi pyytää lupa haastatteluun.

Osallistumisen tulisi olla hauskaa, ympäristön tuttu ja lasta olisi lopuksi hyvä kiittää pienellä muistolla haastattelutilanteesta. (Aarnos 2010, 173–176.)

Haastattelu toteutettiin Pieksämäellä, Tahiniemen päiväkodin piha-alueella 1.7.2020. Koronaviruksen aiheuttamien suositusten ja rajoitusten vuoksi päiväkodin sisätiloihin ei ollut lupa päästää ulkopuolisia. Tutkimusluvan haastatteluille myönsi päiväkodin johtaja, joka katsoi teeman liittyvän niin läheisesti varhaiskasvatuksen sisältöön, että erillisiä lupia lasten vanhemmilta ei tarvinnut pyytää. Päiväkodin henkilökunta keskusteli tulevasta haastatteluhetkestä lasten kanssa ennakoon, joten haastatteluun osallistuvat lapset tiesivät miksi tulemme tapaamaan heitä. Haastattelut toteutettiin kahdessa ryhmässä ja yhteensä haastatteluun osallistuneita lapsia oli 11. Ryhmiin osallistuneet lapset olivat iältään 3–6-vuotiaita. Haastattelujen tarkoituksena oli sanoittaa tunteita ja niihin liittyviä teemoja lapsenkielisesti. Toiveissamme oli, että lapsenkielisyys ja lapsilta saadut sitaatit toisivat lisäarvoa kirjalle niin, että lapset pystyisivät samaistumaan toisen lapsen kokemaan asiaan.

Valmistauduimme haastattelua varten luovasti ja hauskaasti pukeutuen. Sen tarkoituksena oli viestittää lapsille iloa, rentoutta ja arkipäivästä poikkeavaa toimintaa sekä mahdollisesti tuoda itseämme helpommin lähestyttävämmiksi. Haastattelun alussa kerroimme lapsille, miksi olemme tulleet tapaamaan heitä. Kysyimme heiltä myös, olisivatko he valmiita auttamaan meitä kirjan teossa.

Ennen haastattelun alkua leikimme tunteisiin liittyvää kasvojen ilmeilyleikkiä ja luontoympäristöön sopivaa kohteiden koskettamisleikkiä, jossa lapset saivat itse päättää leikin kulun. Kun ryhmä vaikutti rentoutuneelta, siirryimme haastattelukykyksiin (liite 2), jotka oli tuotettu aikuisten haastattelun pohjalta. Valitut tunteet olivat pelko, pettymys, viha, oppimisen ilo, riemu, ikävä, ylpeys omasta osaamisesta, rakkaus, jännitys, yhteenkuuluvuuden tunne, innostus ja kateus.

Analyysivaiheessa lasten haastattelusta saatu yhden A4-sivun mittainen aineisto luettiin huolellisesti läpi ja teemoiteltiin eri tunteiden alle. Haastattelun avulla saimme lapsilta sitaatteja kuhunkin tunteeseen liittyen ja esimerkkejä millaisissa tilanteissa tunne ilmenee lapsen näkökulmasta. Käsitellyistä tunteista osa oli

selvästi tutumpia, mutta vastausten perusteella osa tunteista oli jäänyt lapsille vieraammiksi. Esimerkiksi “ilo” oli hyvin tunnistettavissa oleva tunne, mutta “oppimisen ilo” ei muuttanut lasten vastauksien sisältöä. Tunteena “viha” liittyi lasten mielestä tylsyyteen. Aineistosta valittiin kirjan jokaiseen tunteeseen sopivin ja sisällöltään rikkain sitaatti.

Lasten sanattomasta viestinnästä välittyi eroja. Keskusteltaessa myönteiseksi koetuista tunteista he olivat ulospäin suuntautuneempia ja varauksettomampia. Epämiellyttäväksi koettujen tunteiden osalta lasten sanaton viestintä muuttui niukemmaksi ja sisäänpäin kääntyneemmäksi. Kiitokseksi haastattelusta annoimme jokaiselle siihen osallistuneelle lapselle muistoksi saippuakuplapurkin.

5.6 Kirjan kirjoittamiseen ja julkaisuun liittyvä prosessi

Kirjan kirjoittaminen alkoi sen sisällön suunnittelulla, ja ideoita rakenteesta kerättiin muistiinpanoihin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin aikuisten ja lasten ryhmähaastatteluja, jotka selkeyttivät kirjan rakennetta ja toivat esille uusia ideoita. Aikuisten haastattelun jälkeen kirjaan valittiin 12 tunnetta sekä jokaiseen tunteeseen aikuisille suunnattua pohdintaa. Lasten haastattelun perusteella kirjaan lisättiin heidän sanoittamia sitaatteja, yksi sitaatti jokaiseen tunteeseen. Tämän jälkeen etsittiin tietoa tunteisiin liittyvästä teoriasta ja niiden kokemisesta lapsen näkökulmasta. Samalla etsittiin tietoa ja ideoita alle kouluikäisille lapsille sopivista toiminnallisista tehtävistä, joita tekemällä lapsi voisi yhdessä aikuisen kanssa tutustua jokaiseen tunteeseen monipuolisesti.

Kirjan suunnitteluvaiheessa hahmoteltiin tehtäviä jaettavaksi erilaisiin teemoihin. Aluksi teemoja oli kolme: keskustelu, luovuus ja luontolähtöisyys. Lopullisia tehtäviä kirjaan valittaessa teemojen määrä säilyi kolmena, mutta ne tarkentuivat lopulliseen muotoon: toiminnallisuus, keskustelu ja vuorovaikutus sekä mindfulness ja luovuus. Jokaiseen tunteeseen valittiin näihin kolmeen eri teemaan liittyviä tehtäviä. Useampi tehtäväaihepiiri mahdollistaa sen, että tehtäväkirjan pariin voi palata uudelleen ja samaa teemaa voi käsitellä useampana eri päivänä.

Vaihtelu tukee lapsen luonnollista uteliaisuutta, luovuutta, leikkiä, liikunnallisuutta ja antaa myös keinoja rauhoittumiseen.

Tehtävien ideoita etsittiin esimerkiksi vanhoista leikkikirjoista muokkaamalla niitä nykypäivään sopivampaan muotoon. Osa ideoista kehitettiin lasten leikkejä seuraamalla ja yhteisten keskustelujen kautta, osa kirjallisuudesta ja tunnetaitoihin liittyvistä tutkimuksista. Myös omat mielenkiinnon kohteemme ja harrastuksemme näkyvät toiminnallisissa tehtävissä. Yhteistyötä tehtiin myös suonenjokelaisen Asahi-ohjaaja Pauliina Lukkarisen kanssa. Asahi Health™ on Suomessa kehitetty terveystuotteen muoto, joka tasapainottaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Menetelmänä asahi on tarkoitettu ennaltaehkäiseväksi itsehoidoksi, joka ylläpitää kehon luontaista liikkuvuutta. Asahi on suhteellisen uusi terveystuotteen menetelmä, ja halusimme tuoda esiin asahin yksinkertaiset ja helpot liikkeet, koska se sopii hyvin myös lapsille.

Saimaannorppa valikoitui kirjan päähahmoksi opinnäytetyön tekijöiden asuinmaakuntien sijainnin takia sekä ajatuksesta nostaa saimaannorpan suojelua näkyväksi lapsille. Toinen meistä kirjoitti saimaannorpan elämään liittyvän sadun, jossa jokainen tunnetila käsitellään erikseen. Tarinan kirjoittaminen edellytti tutustumista norpan elämään ja elintapoihin, josta syntyi idea sisällyttää satuun faktatietoa sen elämästä ja elinpaikoista. Tieto yhdistettiin sadunomaisiin ja mielikuvituksellisiin tapahtumiin, jolloin kuvaus norpan elämästä rakensi kirjan satuosioihin myös monipuolisen ja rikkaan sanaston. Sadun kirjoittaminen määritteli lopulta tunteiden järjestystä kirjassa muodostaen samalla tarinallisen kokonaisuuden. Valmis satu toimitettiin kuvitusta harrastavalle pieksämäkeläiselle Marjaana Valveelle, joka kuvitti kirjan sadun pohjalta.

Kirjan rakenne (liite 3) on suunniteltu niin, että tunteeseen liittyvä satu ja kuvitus aloittavat jokaisen tunneteeman. Näin lapsella on mahdollisuus pohtia sadun kuunteluvaiheessa, mistä tunteesta sadussa kerrotaan. Sadun jälkeen kuvataan tunne. Koska kirja on suunnattu lapsille, kunkin tunteen kuvaus kirjoitettiin tiiviinä ja yksinkertaisena. Tunnekuvausten yhteydessä on lapsen sitaatti, joka täsmentää haastateltujen lasten ajatuksia asiasta. Tämän jälkeen tulevat tunteeseen

liittyvät tehtävät, joita on jokaisen tunteen alla kolmeen eri teemaan kuuluvina. Yhteensä tehtäviä on yli 40.

Kirja identifioitiin ISBN-numerolla, jonka voi hakea Kansalliskirjastosta. Kirja päätettiin julkaista myös e-kirjana, jolle täytyi hakea oma, erillinen ISBN-numero. ISBN-tunnuksesta voi tehdä GTIN-koodin (Global Trade Item Number) esimerkiksi Free Online Barcode Generationin avulla, joka painetaan kirjan etu- tai takakanteen. ISBN-numero ja GTIN-koodi ovat edellytyksiä sille, että kirjaa voi markkinoida myös kirjastoille ja kaupoille.

Rovaniemeläinen Suunnittelutoimisto Tammikuu on taittanut *Pilvi-norppa ja suuret tunteet* -kirjan ja se on painettu Hansaprint Oy:ssä. Painettu kirja on suomalaisten kirjatukkujen Kirjavälitys Oy:n ja Booky.fi Oy:n valikoimissa, jotka ylläpitävät saatavilla olevan kotimaisen kirjallisuuden tietokantaa. Kirja tiedot välittyvät tukkujen kautta kirjoja myyville kaupoille ja verkkokaupoille, kuten Suomalaiseen Kirjakauppaan, Adlibrikseen ja Prismaan. Tiedot uutuuskirjoista välittyvät tukuilta myös sopimuskirjastoihin, ja sitä voi lainata Leppävirran ja Pieksämäen kirjastoista. Kaikista Suomessa julkaistuista kirjoista on myös lähetettävä kuusi vapaa-kappaletta arkistoitavaksi Kansalliskirjastoon. *Pilvi-norppa ja suuret tunteet* –kirja on julkaistu myös e-kirjana ja se on saatavissa Ellibsiltä. Kirjaa ovat rahoittaneet Lions Club Pieksämäki/Pieksättäret ja Pieksämäen kaupunki. Tekijänoikeudellisten seikkojen takia kirjasta esitellään opinnäytetyöraportissa vain yhteen tunteeseen liittyvä teema.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tunnetaitojen tehtäväkirjan yhtenä tarkoituksena oli lisätä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välille. Prosessin aikana teema jalostui niin, että kirjan tarkoituksena olisi tukea aikuista myös ymmärtämään tunnetaitojen merkitys osana lapsen psykofyysistä kokonaisuutta sekä hyvien tunnetaitojen vaikutus

mielenterveyteen. Vaikka kirjan sisältö oli suunnattu nimenomaan lapsille, siihen lisättiin näihin teemoihin liittyen aikuiselle suunnattua pohdintaa esimerkiksi omien tunnekokemusten peilaamisesta lapsen tunnekokemukseen. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan ollut tarkoituksenmukaista muuttaa opinnäytetyön suunnitelmaa niin, että kirja fokusoituisi enemmän aikuisen näkökulmaan, vaan teema suunnattiin sisällöltään lapsen tunnetaitoja käsitteleväksi.

Puuran ja Tammisen (2016) mukaan lapsen mielenterveyttä näyttää suojaavan lapsen ja vanhemman väliset myönteiset tunnekokemukset. Kajanojan tutkimus (2019) tukee tätä ja viittaa aikuisen ja lapsen välisten vuorovaikutustaitojen vähentävän lapsen mielenterveyteen liittyvää oireilua. Myös Väänäsen tutkimus (2013) osoittaa hyvän perhedynamiikan vaikutuksen lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Kirjassa esiteltiin tunteisiin johdatellaan lapsen mielenkiintoa herättävällä sadulla. Monipuoliset tehtävät tarjoavat aikuiselle ja lapselle mahdollisuuden vuorovaikutteisesti tutustua ja käsitellä tunteita. Kirjaan valitut 12 tunnetta sisältävät yli 40 tehtävää, jotka ohjaavat aikuista ja lasta eri menetelmin kohtaamaan myös vaikeita ja vaiettuja tunteita. Jaettujen tunteiden äärelle pysähtyminen sekä mielekäs, leikkisä touhuaminen luo lämpöä ja turvallisuuden tunnetta aikuisen ja lapsen välille. Tämä voi yhtenä tekijänä vahvistaa turvallisen kiintymyssuhteen rakentumista lapsen ja hänelle tärkeän aikuisen välille.

Tunnetaitojen tehtäväkirja tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia tutustua valittuihin tunteisiin jo varhaisessa iässä yhdessä aikuisen kanssa. Huillan ja Isokosken (2013) tutkimuksen mukaan lapsen itsetuntoon ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen voidaan vaikuttaa tunnetaitojen opettelulla. Veijalainen (2014) tukee näkemystä, sillä hänen mukaansa lapsen hyvät emotionaaliset itsesääätelytaidot näkyvät hänen kyvyssään toimia sosiaalisissa tilanteissa toisen lapsen kanssa. Näihin asioihin perustuen tunnetaitojen opetteluun aloittaminen jo varhaisessa iässä kehittää lapsen kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteitaan. Kirjan yhtenä tavoitteena on ollut lisätä mahdollisuuksia sanoittaa lapsen ja aikuisen välisiä tunnetiloja ja tukea lapsen ja perheyhteisön kasvua tunnetaitojen parissa. Kun tunteista puhuminen ja niiden ilmaiseminen ovat luonnollinen tapa aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa, kuuluu tunnetaitojen tärkeä osa, tunteiden säätely, lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Määttä ym. (2017) tuovat esiin Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnan kartoituksen lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tulosten perusteella kaikkein suositeltavimpina pidettiin erilaisia tunneohjelmia ja -materiaaleja. Pilvi-norppa ja suuret tunteet voikin parhaimmillaan toimia yhtenä varhaiskasvatuksen tunnemateriaalina.

Kirjan tarkoitusta ja sisältöä esiteltiin työelämätaho Varkauden Perheentalo ry:n Oivalluksia arkeen -illassa 16.11.2020 Zoom-palvelun kautta. Illasta saatu palaute oli kannustavaa. Eräs luentoon osallistunut kuulija oli oman työkokemuksensa pohjalta sitä mieltä, että kirjan kaltaista materiaalia tarvitaan esimerkiksi lastensuojelutyössä.

Varkauden Perheentalo ry:n henkilöstö kommentoi kirjaa näin:

Kirjan tarinankerronta on kytketty monipuolisiin tehtäviin luontevasti. Harjoituksiin on koottu tunnetaitojen eri elementit kattavasti ja harjoitteet soveltuvat monille ikätasojille. Tarina on sidottu olemassa oleviin maisemiin, joka on hauska lisä paikallisille. Tarinasta eri tunteineen saa hienon jatkumon tunnetaitojen maailmaan, mutta myös kirjaan valikoituneet harjoitukset ovat hyvin sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin.

Perheentalolla harjoitteita on sovellettu ja testattu satuseikkailun yhteydessä. Kirjan hyödynnettävyys nousee esiin etenkin saman lapsiryhmän kanssa, mutta yksittäisiä tehtäviä modifioiden kirjan tehtävät ovat käyttökelpoisia myös Perheentalon muuttuvassa arjessa. Kirja on moniulotteinen ja sen pariin voi palata uudelleen eri näkökulmasta tarkasteltuna. Asetettujen tavoitteiden ja palautteiden perusteella voidaan todeta, että tavoitteemme on saavutettu. Tuloksia kirjan vaikuttavuudesta ei kuitenkaan voida arvioida, sillä muutokset lasten taidoissa tapahtuu mahdollisesti muutamien vuosien saatossa.

7 POHDINTA

Opintojemme tavoitteena on varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys, joka luonnollisella tavalla suuntasi mielenkiintomme varhaiskasvatukseen sopivan opinnäytetyöaiheen valintaan. Opinnäytetyömme on koostunut kahdesta erillisestä työvaiheesta, tunnetaitojen tehtäväkirjan ja opinnäytetyöraportin kirjoittamisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa lapsi mielekkäällä tavalla tunteisiin ja lisätä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välille. Lapsen hyvät tunnetaidot tukevat häntä myös oppimisessa, sosiaalisten suhteiden kehityksessä ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Mitä varhaisemmin lapsi pääsee opettelemaan tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja säätelyä, sitä helpompaa hänelle on esimerkiksi koulumaailmaan siirtyminen.

Tunnetaitojen tehtäväkirja vastaa etenkin yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseen ja asettuu muutenkin yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien lasten puolelle. Tunnetaitojen tehtäväkirjan voidaan ajatella tukevan lasten kasvua ja kehitystä sekä perheiden arkea ja perheenjäsenten keskinäisiä suhteita. Se myös osallistaa lapsia tunnetaitojen opetteluun kirjan tehtävien kautta. Käsitellyn tunnetaito-teeman pohjalta kirja toimii myös muutoksen eteenpäin viejänä Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan kompetenssien mukaisesti. Tunnetaitojen tehtäväkirjaa kirjoittaessamme olemme pitäneet mielessämme lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen teeman.

Kirjan kirjoittaminen on ollut mielenkiintoinen projekti, jonka aikana osaamisemme on kasvanut Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan tavoitteiden mukaisesti. Kirjan sisältö on vaatinut meiltä perehtymistä teoriatietoon ja ajankohtaisiin tutkimustuloksiin. Toiminnallisten menetelmien tuottaminen on vaatinut meiltä luovaa työtettä ja kekseliäisyyttä. Prosessin aikana meille on vahvistunut, kuinka tärkeää on vaikuttaa perheen sisäisen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteiden rakentumiseen jo varhaisessa vaiheessa, jotta voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen tunnetaitojen kehitykseen ja ennaltaehkäisevästi mielen

hyvinvointiin. Osaamme tukea lapsen kasvua ja kehitystä tutkimuksissa toimiviksi todetuilla metodeilla. Voimme tämän kokemuksen jälkeen myös edistää entistä paremmin perheenjäsenten keskinäisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Opinnäytetyön tekeminen ja jatkuva itsearviointi on vahvistanut meitä ammatillisessa reflektiossa ja lujittanut ammatillista kasvuamme myös työelämään siirtymistä ajatellen.

Tekijöinä meillä on ollut yhtenäinen näkemys aihepiirin sisällöstä ja sen toteuttamisesta. Mielenkiintoinen teema on edesauttanut opinnäytetyön etenemisessä. Tuotetyyppisen opinnäytetyön tekemisen olemme kokeneet mielekkäänä vaihtoehtona, sillä meillä kummallakin on aikaisempi korkeakoulututkinto, jonka tiimoilta olemme tuottaneet tutkimustyyppisen raportin. Olemme tehneet yhteistyötä opintojemme aikana, joka toimi pohjana keskinäiselle luottamukselle. Näiden kokemusten perusteella tiesimme opiskelutyyliimme olevan yhteneväinen. Koemme opinnäytetyöprosessin edenneen alusta alkaen sujuvasti ja määrätietoisesti. Olemme olleet lähtökohtaisesti tarkkoja ja huolellisia työmme sisällöstä, joka on antanut opinnäytetyön tekemiselle tukevan pohjan. Keskustelimme prosessin alussa tavoitteistamme ja asetimme toiminnallemme selkeän ja realistisen tavoitteen, jota olemme tarkentaneet säännöllisesti.

Opinnäytetyön eettisten periaatteiden mukaisesti välillämme on vallinnut keskinäisen kunnioitus, tasa-arvo ja vastavuoroisuus. Olemme keskustelleet näkemyksistämme ja toiveistamme avoimesti. Olemme myös kuunnelleet toisiamme ja sallineet erilaistenkin näkemysten esilletulon. Näin toimien olemme kokeneet yhteisen ymmärryksen lisääntyneen välillämme, joka on innostanut ja kannustanut meitä sekä motivoinut ponnistelemaan yhteisten tavoitteiden eteen. Olemme pyrkineet säilyttämään kriittisen tarkastelun opinnäytetyön teossa arvioimalla tehtäväkirjan tekovaiheessa materiaalimme sopivuutta kirjaan ja muokanneet sitä lopulliseen muotoon.

Lähteitä valittaessa olemme pyrkineet lähdekriittisyyteen ja valitsemaan sellaisia teoksia, joiden kirjoittajat ovat päteviä. Tällä olemme pyrkineet kirjallisen tuotoksen luotettavuuteen. Koska opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kirja ja siihen liittyvä opinnäytetyöraportti, varsinaista tutkimusta aihepiiristä ei ole tehty. Siten

myös tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole mahdollista, vaan sen sijaan luotettavuutta voidaan arvioida käytettyjen menetelmien pohjalta.

Haastattelujen osalta luotettavuutta lisäsi se, että aikuisten haastattelu suoritettiin ryhmähaastatteluna Zoom-palvelun kautta. Tämä takasi haastateltavien anonymiteetin myös meitä kohtaan. Lasten haastattelut tehtiin ryhmähaastatteluna päiväkotiympäristössä, jonka toivotaan lisänneen turvallisuuden tunnetta haastatelluille lapsille. Lasten haastattelu toteutettiin ilman aikaisempaa tutustumista lapsiin ja lapsiryhmään, joka osaltaan saattoi vaikuttaa lasten jännittyneisyyteen meitä kohtaan. Tämä sai meidät pohtimaan, olisivatko lapset esiintyneet luontevammin, mikäli olisimme olleet heille tutumpia. Kerätyt haastatteluaineistot käsiteltiin luottamuksellisesti eikä aineistosta ole tunnistettavissa yksittäistä henkilöä.

Opinnäytetyö eteni etupainotteisesti, mutta tahti pysyi sopivana. Oman haasteensa toi koronaviruksen aiheuttamat muuttuneet suositukset ja rajoitukset, mutta toisaalta sen ansiosta pääsimme kokeilemaan internetissä tapahtuvaa haastattelua. Jälkikäteen ajateltuna prosessin aikataulutukseen olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Kirjaan ja raporttiin on käytetty runsaasti työtunteja, joka lienee melko tyypillistä tuotetyyppisessä opinnäytetyössä. Kirjan tehtävien ymmärrettävyyttä oli tarkoitus testata Varkauden Perheentalolla, mutta lopulta tästä ajatuksesta luovuttiin, koska loppuaika käytettiin opinnäytetyöraportin työstämiseen.

Tärkeänä jatkotutkimuskohteena näemme lasten tunnetaitoihin liittyvän kasvun ja vaikuttavuuden mahdolliseen myönteiseen mielenterveyteen. Etenkin vanhempien haastatteluissa ilmennyt vanhemmuuden kielteisten tunteiden käsitteleminen koettiin teemaksi, jota olisi tärkeä tutkimuskohde. Myös varhaiskasvatusta vanhemmille suunnattu tunnetaitojen opettamiseen liittyvä kartoitus olisi paitsi sisällöltään tärkeä, niin samalla se mahdollistaisi kirjan osalta tunnetaitokasvatukseen liittyvän jatkotutkimusteeman. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia millaisia käyttäjäkokemuksia kirjan läpikäyminen on herättänyt esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja perheyhteisöissä ja sitä, onko kirjalla ollut vaikutusta lasten tunnetaitojen kehitykseen.

LÄHTEET

- Aalto, M., Backmand, H. & Haravuori H. (2009). *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 18.3.2020 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aarnos, E. (2010). Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle* (s. 172–188). Juva: PS-kustannus.
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Saatavilla <https://www.elibrary.com/reader/9789517685030>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hughes, D. (2011). *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: PT-kustannus.
- Huilla, M. & Isokoski, S. (2013). *Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa*. (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos.) Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201312202861>
- Kajanoja, J. (2019). *Alexithymic traits, mental and physical health, and early-life adversity – FinnBrain birth cohort study*. (Väitöskirja, Turun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta.) Saatavilla <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148448/AnnalesD1453Kajanoja-DISS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kalliala, M. (2009). Aikuisten ja lasten vuorovaikutus Teoksessa M. Hillilä & P. Räihä (toim.), *Samalta viivalta* (s. 45–78). Jyväskylä: Opetus 2000.
- Koivula, M. & Laakso, M. (2017). Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutuksen ja leikin näkökulmista. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola–Pennanen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (s. 108–128). Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.

- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito.* (3. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kärkkäinen, K. (2017). *Vahvista lasta.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Laakso, M-L. (2011). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen.* Porvoo: Bookwell Oy.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Määttä, S. Koivula, M. Huttunen, K. Paananen, M. Närhi, V. Savolainen, H. & Laakso, M. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.* Saatavilla 17.3.2020 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf
- Nathanson, L., Rivers, S., Flynn, L. & Brackett, M. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion review* 8(4), 305–310. Saatavilla <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/pdf/10.1177/1754073916650495>
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Opetushallitus (19.12.2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Saatavilla https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetushallitus (2020). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Tunteesta tunteeseen. 1. Tunteet - mitä ne ovat? Saatavilla <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Paakkanen, M., Martela, F., Rantanen, J. & Pessi, A. (2017). Kuinka oppia tunnetaitoja? Teoksessa A. Pessi, F. Martela & M. Paakkanen (toim.), *Myötätunnon mullistava voima* (s. 124–147). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puura, K. & Tamminen, T. (2016). *Pikkulapsipsykiatria – ei tarua vaan todellisuutta.* Duodecim (132), 951–959.

[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101663/pikkulapsipsyk-
iatria_2016.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101663/pikkulapsipsyk-
iatria_2016.pdf?sequence=1)

Rotkirch, A. (2014). *Yhdessä. Lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji*. Helsinki: WSOY.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) KvaliMOTV - Menetelmäope-
tuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto
Saatavilla 24.8.2020 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>

Saarijärvi, S., Salminen, J. & Äärelä, E. (2006). *Tunnistamattomat tunteet*. Saa-
tavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo95773>

Suominen, E. (2019). *Vanhempien varhaisen mielenterveyden vaikutus lapsen
nuoruusiän mielenterveyteen ja tunteiden säätelykeinoihin*. (Pro
gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiede-
kunta.) Saatavilla [https://trepo.tuni.fi/bitstream/han-
dle/10024/105260/1551873074.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/han-
dle/10024/105260/1551873074.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen.
Lasten ja nuorten mielenterveys. Saatavilla 21.12.2020
[https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/las-
ten-ja-nuorten-mielenterveys](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/las-
ten-ja-nuorten-mielenterveys)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen.
Lasten ja nuorten mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen päi-
väkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Saatavilla 21.12.2020
[https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/las-
ten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paiva-
kodeissa-ja-kouluissa](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/las-
ten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paiva-
kodeissa-ja-kouluissa)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Lasten
mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 21.12.2020
[https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielen-
terveys-ja-mielenterveyden-hairiot](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielen-
terveys-ja-mielenterveyden-hairiot)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Nuorten
mielenterveyshäiriöt. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat.
Saatavilla 21.12.2020 [https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenter-
veyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-
ja-masennustilat](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenter-
veyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-
ja-masennustilat)

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mielensterveys. Mielensterveyshäiriöt. Mielialahäiriöt. Saatavilla 21.12.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyshairiot/mielialahairiot>
- Tompuri, M. (2016). *Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta*. Juva: PS-kustannus.
- Toukola, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. (2015) *Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat – temperamentin vai ympäristön sanelemaa?* Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo12516>
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteen vahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524516501>
- Veijalainen, J. (2014). *Lapsen emotionaaliset itsesäätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoidon arkitoiminnoissa*. (Pro gradu –tutkielma, Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta.) Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136393/lapsenem.pdf?sequence=1>
- Viddal, K. R., Berg-Nielsen T. S., Belsky, J. & Wichstrom, L. (2017). Change in Attachment Predicts Change in Emotion Regulation Particularly Among 5-HTTLPR Short-Allele Homozygotes. *Developmental Psychology* 53(7), 1316–1329. Saatavilla <https://psycnet.apa.org/fulltext/2017-16898-001.pdf>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen mielensterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Saatavilla http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Väänänen, R. (2013). *Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille*. (Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta.) Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1271-8>
- World Health Organization (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Saatavilla

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=6350ED457490A6B2CF9985139D0A2566?sequence=

LIITE 1 Varkauden Perheentalolla käyvien vanhempien haastattelu

Haastattelurunko

- Haastattelun tavoite ja tarkoitus
- Opinnäytetyösuunnittelun esittely lyhyesti
- Haastattelukysymykset:
 - Mitä tunteita lapsiperheen arki nostaa esille?
 - Vanhemman näkökulmasta
 - Alle kouluikäisen lapsen näkökulmasta
 - Mitä tunteita alle kouluikäinen lapsi kokee arjessaan?
 - Mistä ja miten nämä tunteet yleensä syntyvät?
 - Mitä tunteita lapsen tulisi ennen kaikkea oppia kotona?
 - Miten käsittelet lapsen tunteita lapsen kanssa?
 - Miten käsittelet omia tunteita lapsen kanssa?
 - Millaisia ajatuksia sinulla heräsi opinnäytetyöhön liittyen?

LIITE 2 Tahiniemen päiväkohdin lasten haastattelu

Päivän suunnitelma

- Opiskelijoiden esittely ja päivän suunnitelman kertominen
- Leikki/leikkejä tunteisiin liittyen pihalla (tutustumista opiskelijoiden ja lasten välillä)
- Pieni tauko, jonka jälkeen tarkoitus aloittaa tunteisiin liittyvä keskustelu lasten kanssa
- Haastattelu tarkoitus toteuttaa kahdessa ryhmässä / 6–8 lasta yhdessä ryhmä, ensimmäisen ryhmän kanssa käymme läpi kuusi tunnetta ja toisen ryhmän kanssa toiset kuusi tunnetta

Haastattelurunko

- “Haastattelun” tarkoituksen kertaaminen lapsille
- Johdanto käsiteltävälle teemalle (esim. satu tunteisiin liittyen)
- Mahdollisia kysymyksiä keskustelulle (ilo otettu esimerkkinä)
 - millainen tunne on ilo?
 - millainen sinä olet, kun tunnet iloa/ olet iloinen?
 - miltä ilo tuntuu?
 - missä päin kehoa ilo tuntuu?
 - minkä värinen on ilon tunne?

Tunteisiin liittyvät kysymykset ovat tukikysymyksiä meille. Pyrimme olemaan avoimia lasten keskusteluille ja haastattelutilanteen mahdollistamille tärkeitä kysymyksille.

Tarkoituksemme on luoda turvallinen ja kepeä ilmapiiri lasten kanssa ja olla avoimia heidän esille nostamille asioille. Tarkoituksemme on myös kannustaa lapsia elävästi ja ilmeikkäästi keskustelemaan tunteista. Ajattelimme myös heittäytyä hetkeen pukeutumalla ja laittautumalla (mm. kasvovärein) teemaan liittyen sopivalla tavalla.

LIITE 3 Esimerkkitunne tehtäväkirjasta

Tarina Kämmen-karkun kanssa jää kesken, kun jostain kuuluu kova, terävä kirkaisu ja karku säntää säikähtäneenä metsään.

"Kukas sinä olet?" kirkaisija kysyy ja asettuu vieriselle kivelle.

"Minä olen Pilvi, neljävuotias saimaannorppa. "Minä olen täältä Saimaan sameista ja sokkeloisista vesistä kotoisin. Synnyin tässä Puraveden Harvanselällä, tuon Rasvuodon itäpuolella", norppa näyttää takaräpylöillään ja jatkaa: "Kukas sinä olet?"

"Minä olen Nauru-lokki ja osaan nauraa kovaan ääneen. Haluatko kuulla?" lokki utelee ylpeänä itsestään.

"Joo, naura vain", Pilvi sanoo ja kääntyy uuteen lötköttävään asentoon.



14

"Kreeäh-häh, kreeäh-häh!" lokki antaa naurunsa kuuluu kauas Mustanselän saarien taakse.

Sitten se pyytää norppaa näyttämään oman taitonsa. Norppa miettii ja pohtii... "Minun isäni on erityisen taitava rakentamaan pesäpaikan lumeen. Niin, kyllä minäkin kai osaan, jotain", Pilvi asettelee sanojaan arastellen. "Minä olen kevään aikana oppinut uuden ääntelyn."

"No, näytäpä taitosi", lokki kannustaa uutta kaveriaan rintaansa röyhistellessä samalla rintasulkiaan nuoleskellen.

"Bo-bo-bo-boom! Bo-bo-bo-boom!"

Hetken kuunneltuaan lokki on haltioissaan.

"Onpa tuo rummutus valtavan upea äänil!"

15

Ylpeys omasta osaamisesta

Ylpeys on sitä, että osaa innostua ja iloita omista hyvistä puoluistaan ja saa olla ylpeä omasta onnistumisesta. Ylpeys on pitelemätön tunne ja jaettu ihana. Jokaisen tulisi saada kokea, miten hienolta tuntuu olla ylpeiden kohteena. Ylpeyttä ei kannata pihtaila, vaan sen on hyvä antaa rehoitaa.



Heinäsiirikka-asana. Asana parantaa ryhtiä vahvistamalla selkää ja sitä ympäröiviä lihaksia sekä venyttelemällä rintaa. Makaa vatsallasi lattialla kädet ojennettuina vartalon vierellä. Uloshengityksellä nosta pää, olkapäät ja käsivarret lattiasta rauhallisesti ilmaan. Samalla jännitä reidet ja nosta jalkapöydät, säät ja polvet irti lattiasta. Pysy asennossa samalla hengittäen ja laskien rauhassa viiteen tai jopa kymmeneen. Palaa takaisin alas makuuasentoon.



Rummuttaminen. Etsikää lapsen kanssa esine, johon voi käsin rummuttaa. Se voi olla kattila, muovisanko tai muu vastaava. Esine voi olla mikä vain, käyttäkää mielikuvitustanne ja luovuuttanne. Voitte rummuttaa myös omia reisiä tai vatsaa vasten. Kekosikää vuorotellen rytmi, jonka rummutatte ja jota toinen pyrkii matkimaan. Kun olette rummuttaneet aikanne, miettikää millä se tuntui. Taidosta saa olla ylpeä.

No siitä, kun mä olen auttanut äitii. Vieni roskat ja tyhjentyi tiskikoneen ihan yksin.

16



Olen ylpeä sinusta! Aikuinen sanoo lapselle olevansa ylpeä hänestä ja kertoo perään synn miksi. Saatko kerrotta lapselle 10 ylpeyden aiheita yhden päivän aikana? Miksi jättäisit harjoituksen vain yhteen päivään. Ota se mukaan arkeesi lapsen kanssa.



Onnistumisen puu. Lapsen kanssa voi tehdä onnistumisen puun luovia menetelmiä käyttäen. Puun oksille kirjoitetaan yhteisiä ylpeydenaiheita ja -hetkiä.



Kehukirja. Tee lapsen kanssa Kehukirja. Kirjaan kirjoitetaan, piirretään tai leikataan ja liimataan kuvia tai sanoja asioista, joissa lapsi on hyvä, mistä hän selviää hyvin tai mistä hän on ylpeä. Kehukirjaan voi myös haastatella muita ja kysyä, missä toiset ovat hyviä ja missä lapsi on heidän mielestään hyvä.

Onko ylpeys sinulle negatiivinen sana? Suomalaista tunnelmaisuutta kuvastava havainto, että ylpeyden näyttämistä ulkopuolisille ei aina olla pidetty sallittuna, vaikka tunne itselle koetaankin hyväksyttäväksi. Näkyvätkö lapsuuden perheen ja elinympäristön kulttuurin sisällyttämät asenteet omassa toiminnassasi? Osaatko sinä olla aidosti ylpeä omista teoistasi, arvoistasi ja piirteistäsi?

17