

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

2021

Veera Karlsson

VARHAISKASVATTAJA LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKENA

– Tunnetaitomateriaali lapsen itsesäätelyn ja
varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen tukemiseksi

Veera Karlsson

VARHAISKASVATTAJA LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKENA

- Tunnetaitomateriaali lapsen itsesäätelyn ja varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen tukemiseksi

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli parantaa varhaiskasvattajan ja lasten välistä vuorovaikutusta niin, että se tukee parhaiten lapsen itsesäätelyn kehittymistä. Tavoitteena oli kehittää tunnetaitomateriaali, joka auttaa varhaiskasvattajaa kiinnittämään huomiota omiin vuorovaikutustaitoihinsa, ja joka tukee lasten itsesäätelyn kehittymistä. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi päiväkotitoiminta, jossa oli kolme ryhmää. Kehittämistyö toteutettiin päiväkodissa yhden lukuvuoden aikana. Tämä kehittämistyö kohdistui yhteisen ryhmään, jossa oli 3–6-vuotiaita lapsia. Ryhmässä työskenteli kolme varhaiskasvattajaa.

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys koostuu lapsen itsesäätelyn kehittymisen teorioista sekä kasvattajan vuorovaikutuksen merkityksestä varhaislapsuudessa. Tunnetaitomateriaalin pohjana toimivat tutkimukset lapsen itsesäätelytaitoja tukevasta toiminnasta. Kehittämistyön menetelminä käytettiin muun muassa dialogista keskustelua sekä kokeilevaa toimintaa. Palautetta tunnetaitomateriaalista kerättiin sekä varhaiskasvattajilta että kokeilevaan toimintaan osallistuneilta lapsilta.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi tunnetaitomateriaali. Materiaali sisältää kuusi tunnetaitotuokiota 3–6-vuotiaille lapsille. Tunnetaitomateriaali sisältää muun muassa tarkkaavaisuuden kohdentamista, pysähtymistä ja harkintaa harjoittavia tehtäviä. Tunnetaitomateriaali sisältää myös varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen sekä kasvatuskeskustelurungon varhaiskasvattajan ja lapsen välisten kasvatuskeskusteluiden tueksi.

ASIASANAT:

Itsesäätelytaidot, tunnetaidot, varhaiskasvatus, vuorovaikutus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

Spring 2021 | 67 pages, 26 pages in appendices

Veera Karlsson

EARLY CHILDHOOD EDUCATOR SUPPORTING SELF-REGULATION OF A CHILD

-Material to support emotional skills and to strengthen a child's self-regulation and interaction with the early childhood educator

The purpose of this development work was to improve the interaction between an early childhood educator and children so that it best supports the development of the child's self-regulation. The aim was to develop emotional skills -material that helps the early childhood educator to pay attention to their own interaction skills and which supports the development of children's self-regulation. The development work was commissioned by a kindergarten where there were three groups. The development work was carried out in the kindergarten during one academic year. This development work focused on one group with 3–6-year-old children. Three early childhood educators worked in the group.

The theoretical framework of the development work consists of theories of the development of the children's self-regulation and the importance of interaction with the educator in early childhood. The emotional skills -material is based on research on activities that support a children's self-regulation skills. Methods used in the development work included, among others, dialogue and experimental activities. Feedback on material was collected from both early childhood educators and children who participated in the experimental activities.

The output of the development work was emotional skills -material. The material includes six emotional skills sessions for children aged 3-6. Emotional skills -material includes, among other things, tasks which train to focus, stop and consider. The emotional skills -material also includes an early childhood educator interaction self-assessment form and an educational discussion framework to support educational discussions between the early childhood educator and the child.

KEYWORDS:

Early childhood education, emotional skills, interaction, self-regulation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ITSESÄÄTELYTAIDOT VARHAISLAPSUUDESSA	7
2.1 Lapsen itsesääteilytaidot ja niiden merkitys	7
2.2 Lapsen itsesääteilyn kehittyminen varhaislapsuudessa	9
3 VARHAISKASVATTAJAN VUOROVAIKUTUS	13
3.1 Vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesääteilyn tukemisessa	13
3.2 Sensitiivinen (lämmin) vuorovaikutus	17
4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	21
4.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus	21
4.2 Kehittämistehtävä ja tavoite	22
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	24
5.1 Kehittämismenetelmät	24
5.2 Kehittämistyön prosessi	26
5.2.1 Lasten tunnetaitomateriaalin kehittämisprosessi	29
5.2.2 Tunnetaitomateriaalin kokeilevan toiminnan kuvaus	31
5.2.3 Varhaiskasvattajan vuorovaikutustaitojen kehittämisprosessi	41
5.3 Kehittämisaineiston dokumentointi ja tarkastelu	46
6 TUNNETAITOMATERIAALI	48
6.1 Tunnetaitomateriaalin esittely	48
6.2 Vuorovaikutuksen itsearviointilomake sekä kasvatustietokustelurunko	53
6.3 Tunnetaitomateriaalin arviointi	54
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI	57
7.1 Kehittämistyön arviointi	57
7.2 Ammatillinen kasvu ja kehittämisen etiikka	61
7.3 Kehittämistyön jatkoideat	63
LÄHTEET	65

LIITTEET

Liite 1. Tunnetaitotuokiot lasten itsesääätelytaitojen tukemiseksi – Varhaiskasvatuksen 3–6-vuotiaille

1 JOHDANTO

Jokaisella lapsella Suomessa on oikeus varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen oppimista, kehitystä ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2018, 14.) Tämän päivän hektinen arki sekä varhaiskasvattajien kokemukset lasten levottomuuden lisääntymisestä osoittavat, että itsesäätelytaitojen tukemiseen tarvitaan keinoja, joiden avulla voidaan tukea lasten oppimista, kehitystä ja mielen hyvinvointia. (Sainio ym. 2020, 11–13.) Kehittämistyöni toimeksiantajan päiväkodin työtiimi tarvitsee konkreettisia keinoja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen arjen tilanteissa, parhaalla mahdollisella tavalla.

Itsesäätelytaitoja tarvitaan kaikissa arjen tilanteissa (Sainio ym. 2020, 21–26). Tutkimuksen mukaan lapsen itsesäätelytaidot ovat vahvasti sidoksissa mm. sosiaalisiin, kielellisiin ja motorisiin taitoihin (Veijalainen 2020, 66). Lämmin vuorovaikutus tukee lapsen oppimista ja kun lapsi oppii hyviä vuorovaikutustaitoja, varhaiskasvattajan on helpompi kohdata lapsi sensitiivisesti (Shanker & Barker 2016, 1–4). Näin toimimalla syntyy itsesäätelyn kehitystä ruokkiva kehä, jossa positiivinen kohtaaminen luo onnistuneen itsesäätelykokemuksen. (Aro & Laakso 2011, 20–40.)

Kehittämistyöni pohjautuu teorioihin lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisestä varhaislapsuudessa, sekä varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisessä. Työni kehittämismenetelmiä ovat muun muassa dialoginen keskustelu, varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointilomake, kasvatustalustelurungon käyttö sekä kokeileva toiminta.

Tämän kehittämistyön tavoite on ohjata varhaiskasvattajia kiinnittämään huomiota omaan vuorovaikutustaitoihinsa ja niiden merkitykseen sekä tuottaa suunnitelma sellaiseen toimintaan, jossa lapset voivat oivaltaa omien tunteidensa olemassaoloa ja merkitystä. Kehittämistyön tuotoksena on kuusi erilaista tuokiota sisältävä tunnetaitomateriaali, jonka tarkoitus on auttaa lapsia tunnistamaan omia tunteitaan sekä ymmärtämään, mitä itässä tapahtuu tunnereaktiossa. Tuokiot sisältävät tarkkaavaisuuden kohdentamista, pysähtymistä ja harkintaa harjoittavia tehtäviä. Tunnetaitomateriaali sisältää myös varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen sekä kasvatustalustelurungon, joka opastaa lämpimään kasvatustalusteluun varhaiskasvattajan ja lapsen välillä.

2 ITSESÄÄTELYTAIDOT VARHAISLAPSUUDESSA

2.1 Lapsen itsesäätelytaidot ja niiden merkitys

Suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteena on luoda lapsille monipuolinen ja laaja-alainen oppimisen mahdollisuus turvallisessa ympäristössä, jossa lapsella on oikeus käsitellä tunteita ja ristiriitoja. Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja esteettistä ajatteluaan. Varhaiskasvatuksessa tuetaan myös lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja vertaisryhmässä toimimista. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus ja hoito sisältää lapsen yksilöllisen huomioimisen ja tukemisen. Kokonaisvaltainen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnan jäsenenä. (Opetushallitus 2018.)

Itsesäätelytaitoja tarvitaan kaikissa arjen tilanteissa, myös päiväkodissa, ja lapsi harjoittelee niitä useasti päiväkotipäivän aikana mm. odottaessaan vuoroaan tai keskittyessään varhaiskasvattajan ohjeisiin (Sainio ym. 2020, 21–26). Tutkimuksen mukaan lapsen itsesäätelytaidot ovat vahvasti sidoksissa mm. sosiaalisiin, kielellisiin ja motorisiin taitoihin. Esimerkiksi kädentaidolliset tehtävät vaativat keskittymistä ja ohjeiden kuuntelua sekä noudattamista. (Veijalainen 2020, 66.)

Itsesäätelytaidolla tarkoitetaan lapsen kykyä säädellä omia tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteidensäätelyyn liittyy kyky paitsi tunnistaa omia tunteitaan, myös ilmaista niitä niin, että huomioi myös muut ihmiset. (Aro & Laakso 2011, 20–40.) Lasten itsesäätelytaidot liittyvät sosiaalisemotionaalisiin taitoihin, joihin kuuluu omien tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn lisäksi tapa olla vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. (Ahonen 2017, 16.) Myös itsetunto on keskeinen osa itsesäätelyn järjestelmää (Veijalainen 2020, 54–56). Itsesäätely ja tunnetaidot eivät tarkoita tunteiden tukahduttamista. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne saavat myös näkyä. Itsesäätelyä on ilmaista tunteensa hyväksyttävällä tavalla. Välittömän reaktion (esim. lyöminen) sijaan harkittu toiminta tunteita herättävässä tilanteessa on merkki toimivasta itsesäätelystä. (Sainio ym. 2020, 30–35.)

Itsesäätelytaidot vaikuttavat pienillä lapsilla kykyyn ottaa vastaan arkisia haasteita ja selviytyä vaikeista tilanteista. Haastavien tilanteiden välttely voi johtaa oppimisprosesseihin johtavien haasteiden välttelyyn, joka vaikuttaa heikentävästi lapsen oppimiseen. Tilanteista vetäytyminen ja sinnikkyiden puute liittyvät puutteellisiin itsesäätelytaitoihin.

Heikot itsesäätelyn taidot luovat myös haasteita sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin (Veijalainen 2020, 53–66).

Usein lapsen heikot itsesäätelytaidot näkyvät arjen tilanteissa levottomuutena. Vasta kehittymässä olevat aivot eivät silloin jaksa ylläpitää tarkkaavaisuutta ja aivojen vireystilaa kohentaakseen lapsi alkaa liikehtiä. Esimerkiksi siirtymätilanteisiin liittyvä odottaminen on monelle lapselle haastavaa, koska heillä ei ole vielä kykyä sietää ja käsitellä turhautumista. Levottoman liikehinnän tarkoitus on kuitenkin ylläpitää keskittymistä, eikä se suinkaan häiritse sitä, kuten herkästi ajatellaan. (Ahonen 2017, 83, 189, 216.)

Myös toiminnanohjauksen haasteet ovat merkki lapsen heikoista itsesäätelytaidoista. Sujuva siirtyminen tekemisestä seuraavaan, ohjeiden noudattaminen ja tehtävän loppuun saattaminen liittyvät oman toiminnan ohjaukseen. (Ahonen 2017, 201.) Toiminnanohjaus sisältää myös kyvyt, jotka mahdollistavat päämäärätietoisien ja joustavan tarkkaavaisuuden, työmuistin hallinnan sekä toiminnan ehkäisyn eli ärsykkeiden poissulkemisen. Toiminnanohjaus voidaan määritellä yksilön tietoiseksi kyvyksi hallita saamaansa informaatiota ja toimia tavoitteellisesti sen mukaan. (Veijalainen 2020, 18–28.)

Toiminnanohjauksen avulla on mahdollista ylläpitää tarkkaavaisuutta, vähentää impulsivisuutta, toimia harkiten ja käsitellä asioita muistinvaraisesti. Toiminnanohjauksen avulla lapsella on mahdollisuus ylläpitää aloittamaansa toimintaa, ympäristön ärsykkeistä huolimatta. Lapsi kykenee toiminnanohjauksen avulla myös jatkamaan keskeytynyttä toimintaa siitä, mihin se keskeytyksen tullessa jäi. Toiminnanohjauksen taito edellyttää etuosalohkon riittävää kehitystä ja siksi se on pienelle lapselle vielä vaikeaa (Sainio ym. 2020, 30–32.)

Lapsilla on taipumus toimia nopeasti ja harkitsematta sen mukaan, mikä tuottaa heille välitöntä mielihyvää. Nykypäivänä mielihyvä on nopeasti saatavilla mm. digilaitteilla ja kauppojen laajalla tarjonnalla. Helposti saatavilla oleva, mielihyvää tuottava tarjonta, vaikeuttaa lasten kykyä oppia odottamaan. Pitkäjänteisyys ja maltti eivät kehity ja myös itsesäätelyn kehitys jää nopean mielihyvän tavoittelun jalkoihin. Normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuitenkin kuuluu myös oppia harkitsemaan ja odottamaan. Mielen malttaminen, mielihyvän viivyttäminen ja toisten huomioiminen ovat nykypäivänä taitoja, joiden oppimiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota. Aiemmin nämä opittiin normaalin arjen rytmissä, yhdessä muiden kanssa toimiessa. (Sainio ym. 2020, 15–19.)

Ryhmään kuulumisen kokemus on itsesäätelytaitojen kehittymisen kannalta tärkeää. Se myös lisää lapsen turvallisuuden tunnetta ja auttaa sietämään stressiä. (Sainio ym. 2020,

102.) Leikki-tilanteet ovat päiväkotiryhmässä itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta korvaamattoman tärkeitä. Leikkiessään muiden ryhmän lasten kanssa lapsi oppii sosiaalisia taitoja vertaisiltaan ja saa tuntea olevansa hyväksytty osa ryhmää. (Ahonen 2017, 225.) Itsesäätelytaidot näkyvät lapsen toiminnassa taitona luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sujuva toimiminen vertaisryhmän jäsenenä liittyy itsesäätelytaitojen hallintaan. (Veijalainen 2020, 53–56.)

Hyviin tunnetaitoihin liittyy taito tunnistaa ja tulkita omien tunteiden lisäksi myös muiden tunteita. Toimivan sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksenä on huomata, milloin toisella on esimerkiksi paha mieli, ja pyrkimys selvittää, mistä paha mieli johtuu. Toisten tunteiden ymmärtäminen liittyy empatiaan. Empatiaa pidetään merkittävänä tunnetaitona. Toisilla lapsilla saattaa olla jo syntymänsä paremmat edellytykset tunnistaa toisten ihmisten tunteita ja siten tuntea myös empatiaa. Empatiaa voi myös oppia siinä missä muitakin sosiaalisia taitoja. (Ahonen 2017, 21.)

2.2 Lapsen itsesäätelyn kehittyminen varhaislapsuudessa

Ihmisellä aivojen otsalohkon alue vastaa tahdonalaisesta tunteiden säätelystä (Aro & Laakso 2011, 20). Lapsilla aivojen kehitys on vielä kesken, eivätkä kaikki otsalohkon lähettämät viestit ehdi etuotsalohkon arvioitavaksi ennen välitöntä reaktiota (Sainio ym. 2020). Lapsen vielä kehittymättömän otsalohkon vuoksi aivot reagoivat mantelitulmakeen havaitsemiin, odottamattomiin tilanteisiin nopeasti ja alkukantaisesti ”pakene tai taistele” -reaktiolla. Vasta aivojen eri osa-alueiden kehittyessä mahdollistuu harkitsevampi reagointi. (Siegel & Bryson 2018, 3–26.) Aivojen mantelitulmake, amygdala, havaitsee ympäristön uhkat ja vaarat sekä reagoi niihin nopeasti aiheuttaen ihmisessä stressireaktion. Stressissä vapautuu kortisolihormonia. Sen alkuperäinen tarkoitus on kohottaa ihmisen vireystilaa. Sopivassa määrin se auttaa ihmistä toimimaan ja oppimaan. Pitkäaikainen stressi kuitenkin aiheuttaa ahdistusta, vaarantaa tervettä kasvua ja kehitystä sekä saattaa aiheuttaa aivojen toiminnan häiriötä. (Greenberg 2016, 1–10.)

Aivot toimivat kokonaisuutena, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Aivojen haastaminen monipuolisesti eri osa-alueilla kehittää niin motorisia, emotionaalisia kuin sosiaalisia taitoja. Kaikki osa-alueet tukevat toisiaan ja siksi kaikenlaisten taitojen harjoittelu antaa paremman pohjan myös sosioemotionaalisten taitojen oppimiselle. (Siegel & Bryson 2018, 3–26.) Kaksivuotiaana lapsen aivoissa on hermoliitoksia enemmän kuin missään muussa elämänvaiheessa. Tämän jälkeen osa hermoliitoksista vahvistuu ympäristön

virikkeiden ja haasteiden mukaan ja osa surkastuu käyttämättömänä pois. (Sinkkonen 2020.)

Katseen, ilmeiden, eleiden ja kosketuksen avulla on mahdollista vahvistaa pienen lapsen etuotsalohkon toimintaa ja vahvistaa siihen liittyviä hermoliitoksia. Jo alle kaksivuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen kehittymiseen voi vaikuttaa kasvattajan ja lapsen yhteisillä, keuhollisilla leikeillä. Myös toiminnanohjaus vahvistuu tarkkaavaisuuden kohdentuessa kasvattajan toimintaan. (Sainio ym. 2020, 100–101.) Varhaislapsuudessa toistuvat negatiiviset kokemukset vuorovaikutuksessa vaikuttavat haitallisesti aivojen kehittymiseen. Vahingolliset kokemukset voivat vaikuttaa aivojen solurakenteeseen ja vähentää aivoalueiden välisiä yhteyksiä. Turvallinen kiintymyssuhde ylläpitää aivojen välisiä yhteyksiä ja vähentää stressiä aiheuttavan kortisolipitoisuuden määrää. (Mäntymaa ym. 2003.)

Vauvan kommunikointi ilmeillä, eleillä ja äänillä sisältää itsesäätelykyvyn alkeet. Vauva ilmoittaa itkulla säätelyn tarpeestaan ja rauhoittuu tutuista äänistä ja hoitajan läsnäolosta. Jo pieni vauva tarkentaa katsettaan ihmiskasvoihin ja kääntää pään pois epämieluisista ärsykkeistä. Alle kaksivuotias tarvitsee aina itsesäätelynsä tueksi aikuista. Lapsi kuitenkin osaa rauhoittua ja pääsee tunteistaan yli aikuisen läsnäolon avulla. Tämän ikäinen lapsi tunnistaa hänelle läheiset ihmiset ja tutut paikat. Hän osaa myös etsiä piilotettuja tavaroita tarkkaavaisuuden ja muistin avulla (Sainio ym. 2020, 96–98.)

Taaperoiässä etuotsalohkon kypsymisessä tapahtuu paljon. Taaperon kehittyvän kieli- taidon on todettu vaikuttavan myös itsesäätelyn kehittymiseen. Aro (2011) kirjoittaa, että usein itsesäätelytaitojen ajatellaan olevan vahvasti yhteydessä kielen kehitykseen, mutta toteaa, että lapsi pystyy moniin itsesäätelyn toimintoihin jo ennen kuin osaa kielellisesti ilmaista itseään ja ohjata toimintaansa. (Aro & Laakso 2011, 20–40.) Vygotskyn (1978) mukaan kielellinen kehitys liittyy oleellisesti itsesäätelyyn, sillä se antaa lapselle mahdollisuuden käyttää sisäistä puhetta säätelynsä tukena. (Veijalainen 2020, 53.)

Kielen avulla lapsi oppii sanoittamaan asioita ja ilmaisemaan itseään entistä tarkemmin. Kielellisten taitojen kehityksen on joissain tutkimuksissa todettu olevan kognitiivista kehitystä vahvemmin yhteydessä itsesäätelytaitojen kehitykseen. Siksi taaperoiäkaisen kielen kehityksen tukeminen lorujen ja leikkien avulla voi tukea myös itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Sainio ym. 2020, 100–101.) Näytelmien esittäminen mahdollistaa toisen rooliin asettumisen ja luo pohjaa empatian kehittymiselle (Veijalainen 2020, 66). Kieli mahdollistaa puheen käyttämisen oman toiminnan ohjauksessa. Lapsi voi toistaa aikuisen ohjeita, esim. ”ei saa koskea, se on kuuma”. Hän oppii myös toimimaan ohjeen mukaan

ilman aikuisen aktiivista ohjausta. Itsesäätelytaitojen edelleen kehittyessä lapsi oppii leikimään kuvitteluleikkejä. Noin kolmen-viiden vuoden iässä lapsi oppii jo kontrolloimaan tunteitaan ja käyttäytymistään. (Sainio ym. 2020, 96–98.)

Lapsen itsesäätelykyky kehittyy portaittain. Tunteiden säätely alkaa kehittyä hieman ennen käyttäytymisen säätelyä ja taito viivästyttää omia tarpeitaan kehittyä ennen toiminnanohjauksen kykyä. Siksi esimerkiksi alle kolmivuotiaiden lasten on vielä vaikea säädellä käyttäytymistään tunnereaktioissa. Kyky ymmärtää omien ja muiden ihmisten tunnemaailman eroavaisuuksia kehittyy ja vakiintuu varhaislapsuudessa, yleisimmin noin neljävuotiaalla lapsella. Lapsen taito säädellä itseään tapahtuu ensin yksilöiden välisen toiminnan välityksellä, aikuisen tuella. Vähitellen lapselle kehittyy taito säädellä itseään yksilöllisenä ja mielensisäisenä prosessina. (Veijalainen 2020, 19–26.)

Lapsen pitkäjänteisyyden kehittyminen näkyy peleihin ja leikkeihin keskittymisessä, sekä niiden sääntöjen muistamisessa. Lapsi alkaa myös muistaa moniosaisia ohjeita ja osaa toimia niiden mukaan. (Sainio ym. 2020, 96–98.) Tutkimus on osoittanut, että noin neljävuotiaana lapsi kykenee jo tietoiseen itsesäätelyyn. Tämä tieto tukee sitä, että varhaiskasvatuksessa on mahdollista ottaa käyttöön itsesäätelyä tukevaa toimintaa ja että lapset hyötyvät aiheen käsittelystä ja heillä on mahdollisuus oppia uusia toimintatapoja erilaisissa, haastavissakin tilanteissa. (Veijalainen 2020, 57.) Yli viisivuotias alkaa ymmärtää ja ottaa huomioon toisen ihmisen tunteet. Se helpottaa yhteistyötä ja yhteisen leikin onnistumista. Lapsi alkaa tämän ikäisenä olla myös sinnikkäämpi tekemään asiat loppuun asti, pienistä haasteista huolimatta. (Sainio ym. 2020, 96–98.)

Leikin merkitys aivojen kehittämisessä ja myös itsesäätelytaitojen vahvistumisessa on tärkeä. Leikki kehittää lapsen kognitiivisia, sosiaalisia ja kielellisiä taitoja, ongelmanratkaisukykyä, syy- ja seuraussuhteiden ymmärtämistä sekä yllättäviin muutoksiin sopeutumista. Nykypäivän arkena lasten vapaalle leikille jää entistä vähemmän aikaa harrastusten ja mediamaailman viedessä tilaa esim. palikkatornien rakentelulta ja liikunnallisilta ulkoleikeiltä. Tutkimusten mukaan leikillä on vahva vaikutus aivojen kehittymiseen, juuri niillä osa-alueilla, jotka vaikuttavat myös tunteiden säätelyyn. Leikin ohessa lapsi oppii neuvottelemaan, huomioimaan toisia, joustamaan ja vuorottelemaan. Sosiaalisten taitojen harjoittelun lisäksi leikki vaatii psykologisia- ja tunnetaitoja, jotka kehittävät aivoja monipuolisesti. Leikin vaatimukset auttavat kehittämään myös pettymysten ja turhautumien sietoa, kun kaikki ei suju aina lapsen haluamalla tavalla. (Siegel & Bryson 2018, 56–59.)

Itsesäätelyn biologinen perusta kytkeytyy ihmisen temperamenttiin (Veijalainen 2020, 22). Temperamenttipiirteet ja lapsen neurologinen perimä ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, eikä niitä voi muuttaa toisenlaisiksi kasvatuksella. (Ahonen 2017, 17.) Temperamenttitutkimukset ovat osoittaneet, että temperamenttipiirteillä on suuri merkitys yksilöiden välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Ahonen 2017, 27.)

Laaja tutkimusnäyttö kuitenkin osoittaa, että temperamenttipiirteistä riippumatta itsesäätelytaitoja on mahdollista oppia suunnitelmallisella ja tavoitteellisella sosiaalisemotionaalisten taitojen harjoittelulla. Alle kouluikäisten lasten kanssa harjoittelu kannattaa aloittaa tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä. Yleensä lapset oppivat jo ennen kouluikää tunnistamaan ja nimeämään perustunteita, kuten surua, iloa ja kiukkua. Kyky tunnistaa ja nimetä tunteita kehittyy kuitenkin hyvin yksilöllisesti. Harjoittelun tarkoituksena on käsitellä erilaisia tunteita monipuolisesti ja auttaa lapsia ymmärtämään, että jokaisella tunteella on oma tärkeä roolinsa ja että kaikki tunteet ovat sallittuja. Lasten on tärkeä oivaltaa, että samanlaisia tunteita tuntevat muutkin ja että omia tunteita voi opetella säätelämään. Ennen säätelemistä tunne tulee kuitenkin tunnistaa. (Ahonen 2017, 218–221.)

Kun lapsen tunteita sanoitetaan aktiivisesti arjen tilanteissa, hän oppii tunnistamaan tunteita myös itsenäisesti. Erityisesti vahvat tunteet, kuten kiukku ja suru, saattavat kuitenkin sekoittaa lapsen mielessä vielä pitkään ilman aikuisen tukea. (Ahonen 2017, 219.) Kehittyessään lapsi oppii aikuisen kanssa kokemansa säätelymallit, ja vähitellen hänen kykynsä säädellä omia tunteitaan itsenäisemmin lisääntyy. Vaikka kyky tunteiden itsenäisempään säätelyyn kehittyy lapsen varttuessa, lapsi tarvitsee vielä pitkään aikuisen tukea voimakkaiden tunteidensa säätelyssä. (Mäntymaa ym. 2003.)

3 VARHAISKASVATTAJAN VUOROVAIKUTUS

3.1 Vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn tukemisessa

Folkhälsanin tutkimuskeskus on kehittänyt DAGIS-ohjelmaa, johon liittyy tutkimuksia lasten ympäristön vaikutuksesta itsesäätelyyn (Folkhälsan 2020). Yhdessä näistä tutkimuksista seurattiin lasten ruokavaliota ja liikkumista ja saatiin siten alustavia tuloksia elintapojen liittymisestä itsesäätelykykyyn. Lasten elintapojen ei todettu tutkimuksen aikana muuttuneen kontrolliryhmään verrattuna, mutta itsesäätelytaidoissa oli tapahtunut pientä muutosta. Se antaa viitteitä siitä, että aikuisten toiminta saattoi muuttua tutkimuksen vuoksi ja siksi pitäisikin tutkia tarkemmin varhaiskasvattajien toiminnan vaikutuksia lasten itsesäätelykykyyn. (Ray ym. 2020.)

Hyvä vuorovaikutus on pohja laadukkaalle pedagogiikalle ja lämmin suhde lapsen ja varhaiskasvattajan välillä vaikuttaa lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Siksi onkin tärkeää, että varhaiskasvattajat kiinnittävät huomiota omiin vuorovaikutustaitoihinsa. Oma vuorovaikutusta havainnoimalla ja arvioimalla on mahdollista löytää ne toimivat ja myös epäkäytännölliset menetelmät, joita huomaamattaankin käyttää. Varhaiskasvatuksen työntekijällä on mahdollisuus vuorovaikutustaitoja kehittämällä toteuttaa laadukkaampaa varhaiskasvatusta ja muodostaa parempi suhde lapsiin. Toimiva vuorovaikutus parantaa yhteistyötä vaikuttaen pedagogiikan laatuun positiivisesti. (Ahonen 2017, 8–9, 58–60.)

Lapsi heijastaa varhaiskasvattajan vuorovaikutusta takaisinpäin ja myös siksi on tärkeää kiinnittää huomioita omaan tapaansa olla vuorovaikutuksessa. Jos lapselle vastataan aina lyhyesti ja käskävästi, hän ottaa käyttöönsä saman mallin. Lämmin vuorovaikutus tukee lapsen oppimista ja kun lapsi oppii hyviä vuorovaikutustaitoja, varhaiskasvattajan on edelleen helpompi kohdata lapsi sensitiivisesti. (Shanker & Barker 2016, 1–4.) Näin toimimalla syntyy itsesäätelyn kehitystä ruokkiva kehä, jossa positiivinen kohtaaminen luo onnistuneen itsesäätelykokemuksen. Se johtaa herkemmin lapsen haluun kehittää edelleen omia taitojaan. Tuttu ja turvallinen ympäristö, johdonmukaisuus ja lapsen tarpeille herkistynyt kohtaaminen luovat lisää turvallisuutta ja mahdollistavat hallinnan tunteen syntymisen lapselle. (Aro & Laakso 2011, 20–40.)

Ahosen väitöskirjan mukaan vuorovaikutus perustuu pitkälti puheeseen ja kieleen. Varhaiskasvattaja voi sanoillaan kannustaa ja kehua, mutta myös pilkata ja nöyryyttää. Pelkät sanat eivät kuitenkaan vielä ole vuorovaikutusta, vaan siihen liittyvät myös eleet,

ilmeet ja läsnäolo. Vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat äänenkäyttö, kosketus ja ilma-
piiri. Myös vuorovaikutushistoria, lapsen ja aikuisen kokemukset aiemmista vuorovaiku-
tustilanteista toistensa kanssa, vaikuttavat yksittäisiin kohtaamisiin. (Ahonen 2015.) Pih-
laja kirjoittaa koulumaailmaan sijoittuvassa tutkimuksessaan siitä, miten vahingollista
kasvattajan asenne ja kielenkäyttö voivat lapsen itsetunnon kehitykselle olla. Hän miettii,
puuttuvatko kasvattajalta keinot reagoida rakentavasti haastaviin tilanteisiin, vai miksi
aikuinen käyttäytyy toisinaan lasta arvostelemalla. (Pihlaja 2012.) Jo ennen kouluikää
varhaiskasvattajilla on suuri merkitys lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukemi-
sessa, niin tyypillisesti kehittyvien kuin tehostettua tai erityistä tukea tarvitsevien lasten-
kin osalta (Määttä ym. 2017).

Varhaiskasvattajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmat saattavat johtua puut-
teista vastavuoroisuudessa. Pulman ydin näyttäisi usein olevan varhaiskasvattajan ky-
vyttömyys tavoittaa lapsen tunteita ja tarpeita sekä olla käytettävissä lapselle tunteiden
säätelystä, esimerkiksi lohduttamalla tätä tai jakamalla lapsen onnistumisen ja ilon ko-
kemuksia. (Kalland 2017, 145.) Arjen tilanteissa kaikkiin tilanteisiin ei aina pysty reagoi-
maan oikealla tavalla. Helpottavaa on tietää, että riittää, kun varhaiskasvattaja reagoi
oikein suurimpaan osaan tilanteista, joissa lapsen mieli järkkyy. Virhetulkinnat kuuluvat
elämään ja niin pitää ollakin. Arjessa tapahtuvat erehdykset lapsen mielen tulkinnassa
sekä näiden tulkintavirheiden korjaamiset vahvistavat lapsen itsesäätelyn ja mielen ke-
hittymistä sekä itsensä jäsentämistä. (Kalland 2014, 31.) Lapsen on tärkeä nähdä, miten
aikuinen korjaa mokansa menetettyään malttinsa, palaa sitten tilanteeseen ja käy sen
rakentavasti läpi. Näin lapsi saa arvokasta mallia siitä, että mokistakin selviää, kun ne
käsittelee vastuullisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 47.)

Jotta varhaiskasvattaja voisi toimia lapsen tunnetaitoja vahvistavasti, hänellä tulee itsel-
lään olla riittävät tunnetaidot. Se tarkoittaa kykyä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita.
Siihen liittyy myös taito toimia niin, että eri tilanteisiin liittyvät tunteet tulevat huomioi-
duiksi. Haastavasta käytöksestä provosoitumisen sijaan kannattaisikin keskittyä ajatuk-
seen, miltä lapsesta tuntuu ja mikä tilanteessa saa hänet toimimaan niin kuin toimii. (Lah-
tinen & Rantanen 2019, 24–36.) Satunnaiset aikuisen provosoitumiset eivät kuitenkaan
vielä pilaa lasta, päinvastoin. Aikuisen suuttuminen, leppyminen ja asiasta keskustelu
näyttävät lapselle esimerkkiä siitä, miten tunteita on luvallista näyttää ja miten voimak-
kaitakin tunteita voi säädellä. (Shanker & Barker 2016, 263–265.)

Toimiva vuorovaikutus perustuu empatiaan, eli kykyyn tunnistaa toisen tunnetiloja. Esi-
merkiksi lapsen jännitys voi näyttäytyä kiukutteluna ja aikuisen auktoriteetin

uhmaamisena. (Ahonen 2017, 20–27.) Lapsen ilmaistessa omaa epävarmuuttaan uhmaamalla ja kiukuttelemalla, aikuisen tehtävä on pitää omat tunteensa hallinnassa. Siten hänen on mahdollista osoittaa lapselle, että aikuisen tuella lapsi pääsee tunnemyrskystä yli. Lapsi toivoo, että aikuinen hallitsee tunteensa häntä paremmin ja kanssasäätelyn avulla lapsella on mahdollisuus oppia tunteiden säätelyä. (Sinkkonen 2020, 102–108.)

Tutkimuksen mukaan pienten lasten itsesäätely on riippuvainen aikuisen turvallisesta läsnäolosta ja sensitiivisestä vuorovaikutuksesta, jossa lapsen aloitteita, tarpeita ja tunteita huomioidaan sekä tuetaan joustavasti. Turvallinen kiintymyssuhde varhaiskasvatuksen henkilöstöön vaikuttaa tutkimuksen mukaan positiivisesti lasten itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Aikuisen on myös tunnistettava lapsen yksilölliset piirteet voidakseen parhaiten tukea lapsen itsesäätelyä kanssasäätelyn avulla. (Veijalainen 2020, 20.) Varsinkin sosioemotionaalisesti eniten tukea tarvitsevat lapset jäävät herkästi varhaiskasvatuksessa ilman riittävää apua omien tunteidensa sanoittamiseen ja käsittelyyn. He eivät hyödy samalla tavalla vertaisryhmän lapsilta saadusta mallista, vaan tarvitsevat vahvempaa tukea ryhmän varhaiskasvattajalta. (Määttä ym. 2017.)

Varhaiskasvatuksen työntekijän on tärkeä havainnoida lapsen yksilöllisten piirteiden lisäksi myös eri temperamentin omaavien lasten tarvetta tukeen. Toiset lapset oppivat ja osaavat herkemmin hillitä itseään ja ottaa kaverinkin tunteet huomioon. Varhaiskasvattajan ammattitaitoa on huomioida lasten erityispiirteet ja tukea heitä oikein, oikeissa kohdissa. (Sainio ym. 2020.) Vaikka temperamentti määrittelee lapsen perusolemusta, se ei ole ainoa lapsen käyttäytymistä selittävä tekijä. Tämän lisäksi myös varhaiskasvattajilla on omat temperamenttipiirteensä. Joskus lapsen ja varhaiskasvatuksen työntekijän suuret temperamenttierot saattavat aiheuttaa haasteita vuorovaikutustilanteissa. Siksi temperamenttierojen tunnistaminen ja tietoisuus niiden erityispiirteistä auttavat varhaiskasvattajaa ymmärtämään, mistä haasteet juuri tietyn lapsen kanssa voivat johtua. (Ahonen 2017, 23–27.)

Koska moni lapsi viettää päiväkodissa ison osan arjestaan, ammattikasvattajan tapakohdata lapsi jättää lapseen muistijäljen. Siksi on merkityksellistä, miten varhaiskasvattaja lapsen kanssa toimii. Varhaiskasvattaja on omalla esimerkillään malli siitä, miten toisia ihmisiä tulisi kohdella ja hänen toimintansa vaikuttaa lapsen käsitykseen omasta itsestään. Arvot ja uskomukset sekä asenteellisuus heijastuvat herkästi varhaiskasvattajan toimintaan ja lapsi tulkitsee sanatonta viestintää eleistä ja ilmeistä. Onkin tärkeää välillä pysähtyä ajattelemaan sitä, millaisena lapsi tilanteen kokee ja ”mitä minä toiminnallani hänelle viestitän”. Sanallisen ja sanattoman viestinnän ollessa ristiriidassa,

sanaton viestintä on vahvempaa. On myös hyvä huomioida, että eniten sosiaalisemotio-naalista tukea tarvitsevat lapset ovat yleensä myös kaikkein herkimpiä tulkitsemaan ai-kuisen sanattomiakin viestejä. Ristiriitainen viestintä, jossa varhaiskasvattaja puhuu kau-niisti, mutta elekieli kertoo toista, saattaa aiheuttaa lapsessa hämmennystä. Siksi var-haiskasvattajan on tärkeää kiinnittää huomiota koko olemukseensa ja siihen, millaista viestiä hän lapselle välittää. (Ahonen 2017, 7–13, 58–61.)

Laadukas vuorovaikutus vaatii kuitenkin varhaiskasvattajalta jatkuvaa aitoa läsnäoloa ja tietoista sitoutumista. On ajoittain raskasta ja kuluttavaa olla koko ajan läsnä ja pitää yllä lämmintä vuorovaikutusta, varsinkin haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa. Rauhalli-nen ja empaattinen toiminta on kuitenkin parasta, mitä varhaiskasvattaja voi lapselle tar-jota, lapsen ollessa itse tunnekuohun vallassa. (Ahonen 2017, 66–70.)

Koska lapsella ei ole aivojen keskeneräisyyden vuoksi vielä aikuisen kykyä arvioida esi-merkiksi todellista ulkoista uhkaa, mielikuvista syntyvä pelko on yhtä todellinen, kuin jos pelon aiheuttaja olisi ulkoinen vaaratilanne ja lapsen reaktio tilanteeseen on sen mukai-nen (Larmo 2017, 17). Tämä aiheuttaa aivoissa stressireaktion, joka syntyy, kun ihminen ei pysty pitämään tilannetta hallinnassaan. Toistuva tai jatkuva stressi johtaa siihen, että aivot ovat koko ajan valmiustilassa, eikä palautumista tapahdu. (Shanker & Barker 2016, 4–8.) Aivojen tärkeiden hermoliitosten vahvistumiseen tarvitaan turvallisia vuorovaiku-tuskokemuksia. Siihen kuuluu rauhoittava läsnäolo, yhteinen hauskanpito ja mahdolini-simman vähän stressiä. (Sinkkonen 2020.)

Turvaton ja uhkaava tilanne voi saada lapsen ns. tunnekaappauksen valtaan, joka ai-heuttaa stressireaktion ja sulkee tunneviestejä vastaanottavat kanavat. Äkillisellä stres-sillä on huomattu olevan vaikutusta myös mm. välikorvaan niin, että lapsen on vaikea saada aikuisen puheesta selvää. Siksi voimakkaan tunnetilan ollessa päällä, lapsi ei vält-tämättä pysty ymmärtämään varhaiskasvattajan sanallista ohjausta. Näissä tilanteissa aikuisen rauhoittava ja turvaa tuova läsnäolo auttaa lasta rauhoittumaan ja tunnesäätely on aikuisen tuella mahdollista. (Sainio ym. 2020, 81–82.)

Aikuisen kanssasäätelyn avulla lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita ja tarpeita itsessään ja toisissa. Aikuisen tuella hän oppii, miten tunteita voi jakaa ja miten voi tulla ymmärretyksi. (Kalland 2017, 147–148.) Tunteiden jakaminen mahdollistaa nii-den säätelyn vuorovaikutuksessa varhaiskasvattajan kanssa. Tunteiden säätelyllä lievi-tetään ja vähennetään negatiivisia tunteita sekä jaetaan ja lisätään positiivisia tunneti-loja. (Mäntymaa ym. 2003.) Kanssasäätelyssä on tärkeää, että aikuinen osaa säädellä

omaa tunnetilaansa, eikä lähde mukaan lapsen tunteeseen. Lapsen suuttuessa aikuisen ei pidä suuttua, lapsen itkiessä aikuisen on pysyttävä rauhallisena. Muuten lapsi ei saa tilanteesta tyyntäytävää kokemusta vaan aikuinen kuormittaa lasta lisää omalla tunnereaktiollaan. (Sinkkonen 2020, 70–72.)

Kanssasäätelyn keinoina varhaiskasvattaja voi käyttää fyysistä rauhoittelua, kuten syliä, syleilyä, silittelyä, taputtelua, heijaamista ja hyssyttelyä. Näiden tarkoitus on auttaa lasta rauhoittumaan voimakkaasta tunnekokemuksesta. Tämän lisäksi tunnepitoinen puhe, lapsen tunteiden sanoittaminen, tunnekokemuksen hyväksyminen ja lohduttaminen ovat tapoja toteuttaa kanssasäätelyä lapsen tunnekokemusta käsiteltäessä. Ajan ja tilan antaminen sekä lapsen tunnekokemuksen aktiivinen kuunteleminen liittyvät myös kanssasäätelyn menetelmiin. Niitä voi toteuttaa esimerkiksi taukoina aikuisen puheessa, odottamisena sekä kiireettömyytenä tilanteissa. (Laaksonen 2019, 47–51.)

Positiivisen yhteyden ylläpitäminen liittyy myös kanssasäätelyyn, erityisesti tilanteissa, joissa lapsen toimintaan puututaan kieltämällä tai toistamalla ohjeita. Toiminnan tarkoituksena on pitää yllä positiivista vuorovaikutusyhteyttä lapseen silloin, kun lapsen toimintaa joudutaan rajaamaan. Positiivista yhteyttä voi pitää yllä koskettamalla, katsekontaktin hakemisella, hassuttelulla ja läheisyyttä tarjoamalla. (Laaksonen 2019, 47–51.)

Pienen lapsen tunteiden säätely on vielä kokonaan aikuisen kanssasäätelyn varassa, mutta pikkuhiljaa lapsi oppii odottamaan, pienestä hetkestä hieman pidempään, eikä ihan aina enää tarvitse välitöntä lohduttamista jokaisessa tunteellisessa tilanteessa. (Kalland 2017, 147–148.)

3.2 Sensitiivinen (lämmin) vuorovaikutus

Sensitiivisyydellä tarkoitetaan aikuisen herkkyyttä tunnistaa lapsen tunnetiloja ja kykyä ymmärtää eläytyvästi lapselle merkityksellisiä tilanteita, asioita ja tunteita. Sensitiivisyys vaatii varhaiskasvattajalta tietoista sitoutumista vuorovaikutukseen lapsen kanssa. (Aho-nen 2017, 72–73.)

Lämpimän vuorovaikutuksen osaava varhaiskasvattaja on töissä lapsia varten. Hän sitoutuu syvästi vuorovaikutukseen lasten kanssa ja suhtautuu lapsiin empaattisesti. Pysähtyminen lapsen kokemusten äärelle osoittaa varhaiskasvattajan omaavan lämpimän vuorovaikutuksen piirteitä. Lasten aito kuuntelu ja pyrkimys tavoittaa lapsen tulkintaa tilanteesta liittyy lämpimään vuorovaikutukseen. Lasten yksilöllisten tarpeiden

tunnistaminen ja sen mukaan riittävän tuen antaminen tilanteissa kertovat hyvästä ja lämpimästä vuorovaikutuksesta. Sensitiivinen varhaiskasvattaja osaa antaa lapselle riittävästi omaa tilaa ja antaa lapselle kokemuksen siitä, että hän on hyväksytty juuri omana itsenään. Lapsen tulisi kokea varhaiskasvattaja helposti lähestyttävänä, äänensävyt, ilmeet, eleet ja kehonasennot kutsuvat silloin lasta vastavuoroiseen vuorovaikutukseen. Lämpimään vuorovaikutukseen kuuluu positiivisen palautteen antaminen usein ja aidosti, kuin myös lasten rohkaiseminen ja kannustaminen. Sensitiivinen varhaiskasvattaja on joustava ja elää hetkessä. (Ahonen 2017, 94.)

Katseesta, puheesta, eleistä ja kosketuksesta on mahdollista tulkita lapsen ja varhaiskasvattajan välistä aitoa kohtaamista. Aitoa kohtaamista edistäviä tekijöitä ovat mm. lapsen yksilöllinen kohtaaminen, joka sisältää mm. lapsen nimen käyttämisen ryhmätilanteissa, koskettamisen ja sylin. Lapsen sanojen toistamisen katsottiin myös liittyvät aitoon kohtaamiseen. Se osoittaa lapselle, että aikuinen on kuullut ja ymmärtänyt lapsen sanoman. Tärkeää on myös huomioida lasten eritahtisuus. Arempi lapsi saattaa osallistua yhteiseen keskustelunaiheeseen vasta, kun toiset ovat jo menneet eteenpäin. Silloin sensitiivinen varhaiskasvattaja vastaa vielä hänelle, palaten asiaan, eikä kiirehdi eteenpäin toiminnassa. (Sipilä 2019.)

Aitoa kohtaamista estäviin tekijöihin kuuluu lapsen huomiotta jättäminen ja osallisuuden rajaaminen. Toisinaan liika tehtäväkeskeisyys ja siihen liittyvä aikataulutus estävät joustamisen toiminnassa ja siten myös lasten aidon kohtaamisen. Varhaiskasvatuksessa varsinkin ohjaustilanteissa varhaiskasvattajat puhuvat enemmän, kuin lapset. Näissä tilanteissa ohjaaja voi säädellä sitä, kuinka paljon antaa lapsille tilaa ja miten tiukasti pysyy suunnitellussa toiminnassa. Varhaiskasvattaja voi näin ollen jättää lasten aloitteet huomiotta tai keskeyttää lapsen, vedoten toiminnan jatkumiseen. Lasten yksilöllinen, pienikin huomioiminen, on lapselle tärkeä ja siksi vuorovaikutuksen kokonaisuudella on tärkeä merkitys. Liika tehtäväkeskeisyys saattaa rajoittaa lasten saamaa huomiota. (Sipilä 2019.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjattu osallisuus ei pääse toteutumaan, jos aikuinen suunnittelee pedagogiset toimintatuokiot liian tarkasti, eikä jätä tilaa lasten toiveille ja asioille. Lasten sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus siitä, että hän tulee nähdyksi ja kuulluksi ovat yksi tärkeä osa lapsen osallisuuden vahvistamista. (Opetushallitus 2018.)

Lämpimän vuorovaikutuksen osaava varhaiskasvattaja on olemassa lapsia varten ja lasten kanssa oleminen on näkyvästi tärkeää. Lasten aito kohtaaminen onnistuu sensitiiviseltä varhaiskasvattajalta jopa kiireen keskellä, lapsen läsnäolevana kuuntelemisena.

Taitava kasvattaja hyväksyy lapsen juuri sellaisena, kuin hän on eikä lähde rajaamaan lapsen toimintaa vaan osaa motivoida lasta positiivisin keinoin. Sensitiivisen vuorovaikutuksen osaava varhaiskasvattaja aistii myös lapsen keskittymisen herpaantumisen ennen, kuin tilanne äityy haastavaksi, eikä vaadi lasta selviytymään yksin lapselle haasteellisista tilanteista. Sensitiivinen varhaiskasvattaja osaa tarjota sopivasti apua, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksen ja joustaa vaatimuksistaan, kun näkee että lapsen itsesäätely ei enää riitä toimintaan keskittymiseen. (Ahonen 2015, 109–113.)

Lapsen tunnetaitoja on mahdollista tukea varhaiskasvattajan sensitiivisellä vuorovaikutuksella. Se vaatii varhaiskasvatuksen työntekijältä vahvaa sitoutumista vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Pascalin ym. (1995) laatiman AES-mittarin mukaan sensitiivinen vuorovaikutus sisältää myönteisiä elementtejä varhaiskasvattajan äänessä ja eleissä sekä lämpimän katsekontaktin. Lapsen kunnioitus näkyy sensitiivisen varhaiskasvattajan vuorovaikutuksessa. Kyky rohkaista ja kehua sekä tunnistaa lapsen tarpeita liittyy lämpimän vuorovaikutukseen. (Ahonen 2017, 71–75.)

Hyvin sujuvissa tilanteissa sensitiivinen vuorovaikutus toteutuu helposti eikä lasten itsesäätelytaitoihin juurikaan kiinnitetä huomiota. Kun lapsen heiveröiset itsesäätelytaidot eivät riitä tilanteen hallintaan, itku, uhma ja kiukuttelu kyllä huomataan. Näissä tilanteissa varhaiskasvattajan tietoinen, sensitiivinen vuorovaikutus auttaa lasta pääsemään tilanteessa eteenpäin ja oikeanlainen itsesäätelyn tuki ja tunteen kanssasäätely auttaa lasta kehittämään omia tunnetaitojaan. (Sainio ym. 2020, 21–26.)

Rautamies ym. kirjoittavat tutkimuksessaan lapsen autonomian tukemisesta. Tutkimuksessaan he huomasivat, että yksi hyvän kasvuympäristön keskeinen tekijä on turvallinen ja sensitiivinen vuorovaikutussuhde lapsen ja varhaiskasvattajan välillä. Tutkimuksessa käsitellään autonomiaa yleiskäsitteenä, johon sisältyvät mm. itsesäätelytaidot ja sosiaaliset taidot sekä ajattelu ja oppiminen. Tutkimuksessa löytyi viisi erilaista ohjaustapaa, joita varhaiskasvatuksen opettajat käyttävät lasten autonomian tukemisessa. Nämä ohjaustavat olivat hoivaava, läsnä oleva, rohkaiseva, hassutteleva ja yhteisöllisyyttä tukeva. Yhteistä kaikille näille ohjaustavoille on se, että aikuinen aistii herkästi lapsen tunnetilaa ja reagoi siihen itselleen ominaisella tavalla. Sensitiivinen vuorovaikutus ei siis tarkoita sitä, että varhaiskasvattajan olisi toimittava tietynlaisen ohjeen tai kaavan mukaan, vaan että hän voi osoittaa lämpöä ja antaa lapselle tukea omaan persoonaansa sopivalla tavalla. Sensitiivistä työskentelytapaa on myös mahdollista opetella. Tärkeintä on luottamuksellinen ja turvallinen opettaja-lapsi-suhde. (Rautamies ym. 2018.)

Parhaiten itsesäätelytaitoa tukevaksi ohjaustavaksi edellä mainitussa tutkimuksessa (Rautamies 2018) osoittautui läsnä oleva ohjaustapa. Läsnä olevassa ohjaustavassa varhaiskasvattaja on saatavilla ja auttaa lasta kannustaen ja ohjaten keskittymään tehtäviin ja oppimaan uutta. Läsnäolo ei tarkoita tekemistä lapsen puolesta, vaan tukemista tekemisessä silloin, kun lapsi ei selviä itsenäisesti. Joskus pelkkä varhaiskasvattajan läsnäolon tuoma turvallisuus auttaa lasta suoriutumaan tehtävästään. Hän ymmärtää, että ei jää yksin asiansa kanssa, vaan varhaiskasvattaja on saatavilla, jos lapsi ei selviydykään tilanteesta omin voimin. (Rautamies ym. 2018.)

4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus

Toimeksiantajana tässä kehittämistyössä toimii yksityisen varhaiskasvatuksen palveluntuottaja, joka toimii usealla paikkakunnalla Suomessa. Henkilökohtainen toimeksiantajani toimii esimiehenä kahdessa varhaiskasvatuksen yksikössä, joista toisessa tämä kehittämistyö toteutetaan. Kehittämistyöni toimeksiantajan päiväkodin työtiimi tarvitsee konkreettisia keinoja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen arjen tilanteissa, parhaalla mahdollisella tavalla. Kehittämistyöni lähestymistapa on realistinen. Realistisessa lähestymistavassa tiedon käyttökelpoisuus ja käytännöllisyys osoittavat sen merkityksellisyyden (Salonen ym. 2017).

Kehittämistyö toteutetaan varhaiskasvatuksen yksikössä, joka on 54-paikkainen päiväkotit. Päiväkodissa toimii kolme ryhmää, joista alle kolmevuotiaat muodostavat oman ryhmänsä. Kaksi muuta ryhmää ovat rinnakkaisryhmiä, joissa molemmissa on 3–6-vuotiaita lapsia. Kehittämistyötä aloittaessani molemmissa isompien lasten ryhmissä työskenteli 2 varhaiskasvattajaa, joista toinen työskenteli varhaiskasvatuksen opettajana ja toinen varhaiskasvatuksen lastenhoitajana. Ryhmäkoot kuitenkin kasvoivat prosessin aikana ja molempiin ryhmiin tarvittiin kolmas varhaiskasvattaja, kumpaankin ryhmään palkattiin toinen varhaiskasvatuksen lastenhoitaja tammikuussa 2021. Kehittämistyöhön liittyviä tunnetaitotuokioita alettiin kokeilla tammikuussa 2021, yhdessä 3–6-vuotiaiden ryhmässä, jossa oli 19 lasta.

Kehittämistyötä oli alun perin tarkoitus toteuttaa molemmissa 3–6-vuotiaiden lasten ryhmässä, mutta olosuhteiden vuoksi työtä tehtiin vain toisessa ryhmässä. Työskentelen itse tässä ryhmässä määräaikaisena varhaiskasvatuksen opettajana, ja työtiimissä on lisäksi kaksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa, joilla on kokemusta varhaiskasvatustyöstä usean vuoden ajalta. Toinen varhaiskasvatuksen lastenhoitaja on työskennellyt samassa yksikössä hyvin pitkään, ja hänen kanssaan olen tehnyt yhteistyötä vuoden 2020 helmikuusta alkaen. Toinen lastenhoitaja aloitti vakituisena työntekijänä ryhmässä tammikuussa 2021. Tätä ennen hän toimi vakituisena sijaisena yksikössä, joten hän oli ennestään tuttu ryhmäni lapsille ja työntekijöille.

Työtiimissäni on hyvä yhteishenki ja yhteistyö on sujuvaa. Jokainen miestä tekee työtä sydämellään ja pilke silmäkulmassa. En olisi voinut toivoa parempaa työtiimiä tämän

kehittämistyöni tueksi. Työtiimini ilmapiiri on avoin ja suotuisa pohja rehellisellekin keskustelulle ja rakentavalle palautteelle. Tiimissäni on hyvää keskustelutaitoa ja uskon, että rakentavan palautteen antaminen onnistuu ja pystymme vaikuttamaan positiivisesti toistemme tapaan tehdä työtä vuorovaikutuksessa lasten kanssa.

4.2 Kehittämistehtävä ja tavoite

Tämän päivän hektinen arki sekä varhaiskasvattajien kokemukset lasten levottomuuden lisääntymisestä osoittavat, että itsesäätelytaitojen tukemiseen tarvitaan konkreettisia keinoja (Sainio ym. 2020, 11–13). Lasten itsesäätelytaitojen ja sosioemotionaalisen osaamisen tukemiseen on olemassa ohjelmia, mutta arjen käytänteisiin olevaa materiaalia ja ohjeistusta on vielä melko vähän. Lasten itsesäätelytaitoja tukevan materiaalin lisäksi esiin nousi henkilöstön sosioemotionaaliset taidot ja työotteen kehittäminen. Myönteisen ja sensitiivisen varhaiskasvattajan todettiin tukevan parhaiten lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Määttä ym. 2017, 28–43.)

Kartoituksen perusteella (Määttä ym. 2017) kehittämistyölleni määriteltiin sekä kehittämistehtävä että kehittämistyön tavoite.

Tämän työn kehittämistehtävä on;

Lasten itsesäätelytaitojen oppimiseen liittyvän tunnetaitomateriaalin koostaminen.

Ja kehittämistyön tavoite on;

Varhaiskasvatushenkilöstön sensitiivisen vuorovaikutuksen tietoinen kehittäminen.

Kehittämistehtävänä on suunnitella ja tuottaa tunnetaitomateriaali, jonka sisältö auttaa varhaiskasvattajaa tukemaan lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä sekä antaa tunnetietoa lapsille. Tunnetaitomateriaali sisältää varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen, kasvatustilanteiden varhaiskasvattajan ja lapsen väliselle kasvatustilanteelle sekä kuusi erilaista lasten itsesäätelyyn liittyvää tavoitteellista ohjaustuokiota. Tunnetaitotuokioiden sisällön pyrin valikoimaan tutkimusten perusteella niin, että lapset saavat niistä suurimman mahdollisen hyödyn ja tuen itsesäätelynsä ja tunnetaitojensa kehittymiselle. Näitä opittuja asioita vahvistetaan arjen tilanteissa varhaiskasvattajan ammattitaitoisena vuorovaikutuksena tuella.

Kehittämistyön lähtökohtana toimivat tutkimukset lasten itsesäätelystä ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten vuorovaikutustaitojen vaikutuksesta lasten itsesäätelyn kehittymiseen. Työssäni selvitän tutkimusten ja teorioiden kautta, miten varhaiskasvattajan vuorovaikutus- ja tunnetaidot, sekä tapa olla vuorovaikutuksessa, vaikuttavat lapsiin, joiden kanssa hän työskentelee. Kehittämistyön tueksi koostan ensin Liisa Ahosen (2015) kehittämästä lämpimän vuorovaikutuksen arviointiasteikosta vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen, jonka avulla varhaiskasvattaja voi arvioida omia vuorovaikutustaitojaan arjen tilanteissa ja siten löytää vahvuuksiaan ja mahdollisia kehittämisen kohtia omassa vuorovaikutuksessaan lasten kanssa.

Varhaiskasvatuksen työntekijän vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen lisäksi otamme varhaiskasvatuksessa käyttöön kasvatustietokustelurungon tukemaan sensitiivistä vuorovaikutusta lasten välisissä konfliktitilanteissa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi lasten väliset erimielisyydet leikin lomassa, riita tietystä lelusta tai pettymyksestä aiheutuvat kiukunpuuskat, jotka kohdistuvat toiseen lapseen. Kasvatustietokustelurunko on lainattu suoraan Ahosen (2017) tutkimuksesta. Kasvatustietokustelurunko ohjaa varhaiskasvattajaa selvittämään lasten välisen ristiriitatilanteen keskustelemalla tilanteessa olleiden lasten kanssa, kuuntelemaan kaikkien näkökulmat asiasta, sekä miettimään yhdessä lasten kanssa, miten vastaavanlainen tilanne voitaisiin jatkossa selvittää toisella tavalla, ilman riitaa. Kun sopiva toimintatapa vastaaviin tilanteisiin on lasten ja varhaiskasvattajan kanssa yhdessä mietitty, sovitaan, että yritetään seuraavalla kerralla toimia sillä tavalla, mihin yhteisessä keskustelussa päädyttiin.

Varhaiskasvatushenkilöstön sensitiivisen vuorovaikutuksen tietoinen kehittäminen toteutuu itsearvioinnissa tehtyjen, varhaiskasvattajan omaan vuorovaikutukseen liittyvien havaintojen avulla. Varhaiskasvattajat keskustelevat säännöllisesti vuorovaikutuksen itsearvioinneissa tekemistään havainnoista, reflektoiden omaa vuorovaikutustaan. Työtiimissä pohditaan tiimille yhteisiä käytäntöjä vuorovaikutustaitojen huomioimiseen ja kehittämiseen.

Kehittämistyöni tarkoitus on löytää konkreettisia keinoja, joilla varhaiskasvattaja voi parhaiten tukea lapsen tunnetaitoja ja itsesäätelyä. Nämä keinot pyrin esimerkkien kautta yhdistämään arjen käytäntöön niin, että varhaiskasvattaja voi tukea näitä taitoja oikeanlaisella vuorovaikutuksella sekä oikea-aikaisella itsesäätelyn tuella (kanssasäätely) lasten kanssa.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämismenetelmät

Salonen ym. mainitsevat kolme erilaista lähestymistapaa kehittämistyöhön. Ne ovat keskustelua edistävät, osallistavat ja esittävät toimintatavat. Tässä työssäni keskityn enimmäkseen keskustelua edistäviin toimintatapoihin, joista käytän dialogisia keskusteluja, palavereja sekä tiimityötä. Osallistavasta toimintatavasta käytän kokeilevaa toimintaa, tunnetaitotuokioiden kehittämiseksi palautteen avulla. Kehittäminen ei etene ideoista toiminnaksi ilman ideoiden jakamista, keskustelua, osallistamista ja kuuntelemista. Nämä toiminnot vaativat keskustelukykyä ja luottamusta toimintaan osallistuvien välillä, koska työntekijöiden tulee yhdessä luoda ne puitteet, jotka tukevat asetettuja tavoitteita. (Salonen 2017, 18–21.)

Kehittämissä aloitetaan tiimissä dialogisella keskustelulla, jossa kartoitetaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä omista vuorovaikutustaidoistaan ja omien taitojen vaikutuksesta lapsen itsesäätelytaitoihin. Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa keskustelua, jossa pyritään ennakkoluulottomasti huomioimaan erilaisia näkemyksiä ja näkökulmia. Aidon avoimen dialogin avulla on mahdollista saada käyttöön monipuolinen osaaminen ja luovuus. (Salonen ym. 2017, 55–67). Keskusteluiden ajankohdat ja sisällöt kirjataan muistiin. Keskustelun toivon tuovan esiin erilaisia näkemyksiä, vuorovaikutuksen ja toiminnan kehittämiskohdista ja sellaisista tilanteista, joiden pohjalta toimintaa on mahdollista lähteä kehittämään.

Tiimipalavereissa keskustelemme myös varhaiskasvattajan vuorovaikutukseen liittyvistä tutkimuksista ja teorioista ja poimimme sieltä käyttöön toimivaksi todettuja sekä itselle sopivia käytäntöjä, jotka kirjaamme ylös ja toteutamme vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa. Aiempia tutkimuksia on mahdollista käyttää itse hankittua tietoa täydentävänä ja vertailumateriaalina (Hirsjärvi ym. 2002). Kirjaamme ylös tilanteet, jossa tiimipalavereissa esille nousseita uusia käytäntöjä on päästy kokeilemaan ja keräämme toisiltamme palautetta käytäntöjen toimivuudesta ja siitä, onko niitä ollut helppo vai vaikea sisäistää. Tavoitteena on vahvistaa varhaiskasvattajien vuorovaikutuksellisia taitoja löytämällä toimivia keinoja, joita on helppo toteuttaa arjen tilanteissa. Dialogisen keskustelun avulla pyritään myös löytämään ne sisällöt, joita lapsille järjestettävissä tunnetaitotuokioissa tullaan hyödyntämään.

Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämistyössä varhaiskasvatuksen työntekijä arvioi omaa vuorovaikutukseen sitoutumistaan AES-menetelmää hyödyntämällä. (Adult Engagement Scale, aikuisen sitoutuneisuuden arviointiasteikko). Laadin AES-arviointilomakkeen suoraan Pascalin laatimasta ja Ahosen (2015) suomentamasta listasta, jossa kuvataan sensitiivisen vuorovaikutukseen sitoutumista. Jatkossa käytän menetelmästä nimeä vuorovaikutuksen itsearviointilomake. Vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeessa aikuisen sitoutumista vuorovaikutukseen pisteutetaan viisiportaisen asteikon mukaisesti. Ahosen (2015) tutkimuksessa asteikko on purettu ääripäitä kuvaaviksi lauseiksi (täydellinen sitoutuneisuus/täydellisesti sitoutumaton) jotka olen muokannut tähän kehittämistyöhön soveltuvaan lomakemuotoon.

Varhaiskasvatuksen työntekijät havainnoivat omia vuorovaikutustaitojaan säännöllisesti vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen avulla. Vuorovaikutuksen itsearviointi tehdään kehittämistyön alussa, keskivaiheilla ja lopussa. Vuorovaikutuksen itsearviointi tehdään viikon aikana kolmessa eri arkisessa tilanteessa: siirtymätilanne, ruokailutilanne ja lepo- hetki. Päiväkodin vuorovaikutustilanteissa kaikki varhaiskasvattajat ovat lapsille ennestään tuttuja ihmisiä, joten en usko varhaiskasvattajan lomakkeen avulla tekemän vuorovaikutuksen itsearvioinnin vaikuttavan häiritsevästi tilanteisiin.

Reflektoimme vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeella kerättyjen itsearviointien kautta toimintatapojamme ja vuorovaikutustaitojamme. Keskustelua käydään jokaisen vuorovaikutuksen itsearvioinnin jälkeen. Keskusteluiden tarkoitus on löytää kehittämisen kohtia ja luoda suunnitelma vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Suunnitelmaa aletaan toteuttaa ja seuraavassa vuorovaikutuksen itsearvioinnissa arvioidaan vuorovaikutukseen liittyvien suunnitelmien toteutumista. Vuorovaikutuksen itsearviointiin ja kehittämiseen käytämme aikaisempia tutkimuksia kasvattajan vuorovaikutuksen merkityksestä varhaiskasvatuksessa. (esim. Ahonen, 2015). Vuorovaikutustilanteissa kiinnitetään huomiota erityisesti varhaiskasvattajan omaan tapaan puuttua lapsen häiritsevään toimintaan sekä siihen, huomioiko hän tasapuolisesti kaikkia lapsia. Huomiota kiinnitetään kieltoihin, käskyihin ja ohjaukseen.

Lasten välisiin konfliktitilanteisiin aletaan kasvatustilanteiden tukena soveltaa Ahosen (2017) laatimaa kasvatustilanteiden keskustelurunkoa. Siihen liittyy turvallisen keskusteluympäristön luominen ja lapsen toiminnasta keskustelu yhdessä lapsen kanssa, tuomitsematta häntä. Tilanne käydään rauhallisesti läpi sitä koskevien osapuolten kanssa ja mietitään yhdessä parempia toimintatapoja vastaaviin tilanteisiin. Kasvatustilanteiden keskustelussa ei syyllistetä ketään, vaan pyritään miettimään hyväksyttäviä toimintatapoja tilanteisiin, joissa

helposti syntyy konflikteja. Kasvatuskeskustelurungon käyttö luo yhtenäisiä toimintatapoja varhaiskasvattajille ja tukee sensitiivistä vuorovaikutusta.

Tunnetaitotuokioita lähdetään kehittämään varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen itsearvioinneissa havaittujen huomioiden kautta. Jokaiselle tuokiolle pyritään löytämään tutkimuksiin perustuva tavoite ja sisältö sen mukaan. Tunnetaitotuokioiden ensisijainen tarkoitus on antaa lapsille ja varhaiskasvattajille yhteisiä menetelmiä arjen tilanteisiin, joissa on mahdollista harjoitella itsesäätelytaitoja tukemalla lapsen itsesäätelytaitoja kanssäsäätelyn avulla. Tunnetaitotuokioiden suunnittelun jälkeen aloitamme kehittämissä kokeilevan toiminnan. Kehittämistyön tavoitteiden saavuttamista on mahdollista edistää kokeilevalla toiminnalla, jolloin tunnetaitotuokioita kokeillaan ja arvioinnin perusteella niitä kehitetään edelleen, kehittämissä spiraalimallin mukaan (Salonen ym. 2017, 56–67). Kokeilevalla toiminnalla osallistetaan asiakkaat, sekä varhaiskasvatuksen työntekijät että lapset, kehittämissä prosessiin. Asiakkaiden osallistaminen on perusteltua, koska asiakkailla voi olla sellaista kehittämiseen liittyvää tietoa, joka voi vaikuttaa kehittämissä onnistumiseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Toikko ja Rantanen 2009, 90.)

Asiakkaan osallisuus kehittämissä on tärkeä. Asiakkaan tarpeeseen vastaava toiminta edellyttää myös asiakkaan kokemuksen huomioimista. (Salonen 2017, 17–18.) Tämän kehittämissä asiakkaina ovat varhaiskasvatuksen työtiimi ja erityisesti lapset, joten sekä varhaiskasvattajien että lasten antama palaute on huomioitava. Varhaiskasvatuksen työntekijät arvioivat tunnetaitotuokioita sen perusteella, saavatko varhaiskasvattajat tuokiosta käytännönläheisiä toimintatapoja arjen vuorovaikutustilanteisiin lasten kanssa. Lapset arvioivat tunnetaitotuokion kiinnostavuutta ja sitä, oppivatko he tunnetaitotuokiossa jotakin uutta. Arviointia on mahdollista tehdä useilla erilaisilla menetelmillä ja välineillä (Salonen ym. 2017, 65). Lapsilta kerätään palautetta keskustelussa toimintatuokioiden jälkeen, ”peukkuäänestyksellä” sekä tunnekortteja apuna käyttäen. Varhaiskasvatuksen työtiimin kokemukset ja arvoinnit tunnetaitotuokiosta huomioidaan työtiimin palautekeskusteluissa.

5.2 Kehittämissä prosessi

Tämä kehittämissä toteutettiin päiväkodissa, varhaiskasvatustiimissä, jossa työskentelein itse varhaiskasvatuksen opettajana. Kehittämissäötä tehtiin yhden lukuvuoden ajan, ja varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen merkityksestä, vuorovaikutuksen

itsearvioinneista sekä tunnetaitotuokioista keskusteltiin lähes päivittäin. Sen vuoksi prosessin aikataulun kirjaaminen taulukkomuotoon ei ole mielekäästä.

Kehittämistyö lähtee aina liikkeelle kehittämistarpeen tunnistamisesta. Tätä seuraa ideointivaihe, jolloin sovitaan alustava etenemissuunnitelma ja väljät kehittämistyön tavoitteet. Ideoinnissa on hyvä huomioida erilaisia näkökulmia ja siksi siihen on hyvä ottaa mukaan mahdollisimman laajasti työyhteisön jäseniä. (Salonen ym. 2017, 56–67.) Tämän kehittämistyön lähtökohtana toimi koko päiväkodin työyhteisön tarve varhaiskasvatustajien vuorovaikutuksen kehittämiseen sekä lasten itsesäätelyä tukevaan materiaaliin. Kehittämistarpeen esiin nostamiseen osallistui koko päiväkodin henkilökunta, joka syksyllä 2020 koostui seitsemästä työntekijästä. Yhdessä koko päiväkodin henkilökunnan kanssa ideoimme, miten toimintaa olisi mahdollista lähteä kehittämään.

Ideoiden pohjalta edetään suunnitteluvaiheeseen, jolloin tehdään taustaselvitystä valitusta aiheesta. Silloin tarkennetaan ideointivaiheen ajatuksia ja niiden realistisia toteuttamismahdollisuuksia. Kehittämistoiminnan lähtökohtana tulee olla tutkittu tieto ja suunnitteluvaiheeseen kuuluu selvittää, mihin tietoon kehittämistyö perustuu. Tässä vaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, jossa rajataan kehittämistyön aiheet, sekä mm. tavoitteet ja menetelmät. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeä huomioida kehittämistyön merkitys asiakkaille. Ilman asiakkaan näkökulmaa kehittämistoiminta ei ole perusteltua. (Salonen ym. 2017, 56–67.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen edetään toteutusvaiheeseen, jolloin laadittua suunnitelmaa aletaan toteuttaa. Toteutusvaiheessa ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat tärkeitä ja näiden mukaan prosessi lähtee etenemään. Toteutusvaiheessa uutta toimintatapaa testataan ja kehitetään mahdollisesti edelleen. Kokeilujen, niistä saadun palautteen ja toteutuksessa käytettyjen materiaalien kirjaaminen on tärkeää, jotta niihin voidaan palata kehittämistyön arviointivaiheessa. (Salonen ym. 2017, 56–67.)

Kehittämistoiminta voi toteutua joko suunnitteluorientoituneena tai prosessorientoituneena toimintana. Prosessorientoituneessa kehittämisessä korostuu kehittämisen reflektiivisyys. Kun uutta kehittämistä koskevaa tietoa syntyy toiminnan aikana, on kyse prosessorientoituneesta kehittämistyöstä. Silloin toiminta muuntuu jatkuvasti kehittämistyön edetessä, kun opitaan uutta, ja toimintaa kehitetään erilaisten kokeilujen myötä. (Toikko & Rantanen 2009, 49–53.) Tässä työssä kehittäminen toteutuu prosessorientoituneesti ja tämän kehittämistyön prosessi toteutuu spiraalimaisesti. Kokeileva toiminta

tunnetaitomateriaalia kehitettäessä vastaa prosessorientoituneen kehittämistyön toteutusta.

Spiraalimallin mukainen kehittäminen edellyttää pitkäjänteistä työtä. Kehittämistarpeen tunnistamista seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. Nämä muodostavat prosessin ensimmäisen kehän, joka muodostaa lähtökohdan kehittämiselle. Prosessi jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen, jolloin sitä seuraa uusia kehiä perusteluineen, organisoimisineen, toteutuksineen ja arvioimisineen. Spiraali sisältää useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset asetetaan aina uudestaan arvioitaviksi ja reflektiovaihe (arviointivaihe) on keskeinen ”solmukohta”, jossa kehittymistä tapahtuu (Toikko ja Rantanen 2009, 66–70.)

Kehittämistyön etenemistä arvioitiin prosessin aikana tehtyjen muistiinpanojen sekä muiden dokumenttien avulla. Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämisessä käytettiin apuna vuorovaikutuksen itsearviointilomaketta. Palvelun käyttäjiltä, eli varhaiskasvatukseen osallistuvilta lapsilta saimme palautetta tunnetaitotuokioiden sisällöstä ja kiinnostavuudesta. Loppuarvioinnissa arvioidaan kehittämistyön vaikutukset, mikä muuttui ja mikä on muutoksen vaikutus kohderyhmälle.

Kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen, toiminnassa oppimiseen, jatkuvaan reflektioon ja menetelmäosaamiseen. Kehittämistoimintaan tarvitaan yhteisöllisyyttä, osallistavaa johtamista ja arvioivaa työtettä. Tämä sisältää pysähtymistä, arviointia, eteenpäin suuntautumista ja tasavertaista keskustelua. (Salonen ym. 2017, 51–54.) Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää työntekijöiltä aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Kehittämistyössä kerätään tietoa ja analysoidaan sitä reflektiivisesti muiden tiimin jäsenten kanssa. Aktiivinen kehittämistyöhön osallistuminen on mahdollista vain avoimessa vuorovaikutuksessa. (Toikko & Rantanen 2009, 89–93.) Tämän vuoksi kehittämistyö toteutettiin lopulta vain kehittämistyön tekijän omassa päiväkotiryhmässä, vaikka alun perin oli tarkoitus toteuttaa kehittämistyötä kahdessa päiväkodin ryhmässä. Tilaisuuksia yhteisiin, kahden ryhmän varhaiskasvattajien palaveriin ei pystytty järjestämään, eikä mahdollisuuksia näiden ryhmien työntekijöiden väliin keskusteluun silloin ollut.

Kehittämistyön lopputuloksena on tulos tai tuotos, joka kertoo kehittämistoiminnassa saaduista hyödyistä ja toiminnan muutoksista (Salonen ym. 2017, 56–67). Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyy tunnetaitomateriaali, joka koostuu kuudesta lasten itsesääteleyä tukevasta tuokiosta. Materiaali sisältää myös arviointilomakkeen

varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointiin, sekä lämmintä vuorovaikutusta tukevan kasvatuskeskustelurungon.

Tässä kehittämistyössä on kaksi rinnakkain kulkevaa kehittämistyön prosessia. Vaikka ne toteutuivat samanaikaisesti, selkeyden vuoksi avaamolemmat kehittämisprosessit erillisinä kokonaisuuksina.

5.2.1 Lasten tunnetaitomateriaalin kehittämisprosessi

Yksittäiset toimintatuokioidot eivät yksinään riitä tukemaan lasten itsesäätelyn kehittymistä. Pysyvät arjen toimintatapoihin liittyvät käytännöt, joita harjoitellaan arjen tilanteissa yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa auttavat vahvistamaan toimivia käytäntöjä arjen tilanteissa. (Ahonen 2017, 219.) Siksi kehittämistyöni tavoitteena onkin tuottaa sellaista tunnetaitomateriaalia, joka opettaa yhteisiä taitoja sekä varhaiskasvattajille että lapsille, nimenomaan arjen tilanteisiin.

Kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen aloimme työryhmässä, johon vielä syksyllä 2020 kuuluivat kaikki päiväkodin seitsemän työntekijää, ideoida mahdollisia toimintatapoja kehittämistyöni toteuttamiselle. Varhaiskasvattajien vuorovaikutus ja lasten itsesäätelytaidot muodostuivat kehittämistyöni lähtökohdaksi. Suunnitteluvaiheessa aloitin tutustumisen lasten itsesäätelytaitoja käsitteleviin tutkimuksiin ja teoretietoon. Suunnitteluvaihetta tukivat dialogiset keskustelut kaikkien päiväkodissa työskentelevien seitsemän varhaiskasvattajan kanssa. Keskusteluja käytiin sekä tiimipalavereissa oman kahden hengen työryhmäni kanssa, että tauoilla muiden päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa. Kaikkien varhaiskasvattajien ei ollut mahdollista osallistua keskusteluun samaan aikaan. Keskusteluissa pohdittiin tunnetaitotuokioiden sisältöä, niiden toteuttamismahdollisuuksia, toiminnan merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa, sekä varhaiskasvattajan mahdollisuutta tietoiseen sensitiiviseen vuorovaikutukseen toiminnan yhteydessä.

Suunnitteluvaiheen edetessä aloin tutustua lasten itsesäätelytaitoja tukevaan materiaaliin. Valikoimaa on suhteellisen paljon, mutta valmiit ohjelmat ovat usein maksullisia. Kehittämistyöni tässä vaiheessa pyrin löytämään sellaista itsesäätelytaitoja tukevaa toimintaa lapsille, joka olisi helposti kaikkien saatavilla. Materiaaleissa oli joitakin samankaltaisuuksia ja tavoitteeni oli kerätä niistä omaan ohjelmaani sellaista toimintaa, joka on perusteltua ja asiantuntijoiden ja tutkijoiden suosittamaa. Materiaalia oli saatavilla

yllättävän paljon ja keskustelin lähes päivittäin oman työparini sekä toisen 3–6-vuotiaiden ryhmän kahden hengen työtiimin kanssa erilaisista mahdollisuuksista. Heidän kanssaan keskustelimme ideoista ja mietimme mahdollisuuksia niiden toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli mahdollisimman helposti toteutettavat tuokiot, ettei niiden toteutus kaatuisi liian vaikeaan ohjeistukseen tai ympäristön rajoituksiin. Itsesäätelytaitoja tukevan materiaalin arvioinnissa oli mukana neljän henkilön työtiimi. Tässä vaiheessa ideoinnista ja suunnittelusta jäivät pois pienimpien lasten varhaiskasvattajat, koska materiaalin kohderyhmäksi tarkentui päiväkodin 3–6-vuotiaat lapset.

Tunnetaitotuokioiden määrä rajattiin kuuteen. Jokaisen tuokion perusteeksi etsittiin itsesäätelytaitoja tukevaa teoretietoa. Tunnetaitotuokioiden sisällössä pyrittiin lasten itsesäätelyn tukemisen lisäksi kiinnittämään huomiota monipuolisuuteen. Materiaalin tulisi toteuttaa monipuolisesti myös varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisia tavoitteita sekä antaa varhaiskasvattajille tukea omien vuorovaikutustaitojensa vahvistamiseen. Näistä tavoitteista keskustelimme tiimipalavereissa oman kahden hengen työryhmäni kanssa, sekä tauoilla päiväkodin toisen 3–6-vuotiaiden ryhmän kahden varhaiskasvattajan kanssa.

Tammikuussa 2021 oma työtiimini sai kolmannen jäsenen. Samaan aikaan todettiin, että tunnetaitotuokioiden kokeileva toiminta ei onnistu aikatauluongelmien vuoksi kahden 3–6-vuotiaiden ryhmän yhteisenä projektina. Kehittämistyön tuloksena koottuja tunnetaitotuokioita lähdettiin kokeilemaan yhden päiväkotiryhmän kanssa, kolmen varhaiskasvattajan voimin. Toimin itse tässä ryhmässä varhaiskasvatuksen opettajana ja lisäksi ryhmässä toimi kaksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa. Tunnetaitotuokioiden kokeilevaa toimintaa toteutettiin materiaalin mukaisesti ajoituksella yksi tunnetaitotuokio/viikko. Tunnetaitotuokioiden ohjeistuksesta keskusteltiin ennen niiden pitämistä ja työtiimini esittämien tarkentavien kysymysten perusteella tehtiin selvennyksiä ja täydennyksiä materiaaliin. Tunnetaitotuokioita arvioitiin osittain heti niiden toteuttamisen jälkeen ja keskustelua tunnetaitotuokioiden toteutumisesta ja sisällöstä käytiin varhaiskasvattajien kesken yhteisissä tiimipalavereissa. Tunnetaitotuokioiden sisältöön tehtiin tarvittaessa muutoksia palautteen ja arviointien perusteella. Itsesäätelyä tukevien menetelmien käyttönottoa arvioitiin myös sen mukaan, oliko ne helppo ottaa käyttöön, olivatko tunnetaitotuokioiden opitut toimintatavat jääneet käytäntöön ja oliko niillä ollut merkittävää vaikutusta arjen tilanteiden sujumiseen.

Arvioinnin ja palautteen perusteella tehtiin seuraavia muutoksia/lisäyksiä tunnetaitomateriaaliin: tunnetaitotuokioiden askarteluihin käytettävään materiaaliin tehtiin lisäyksiä

siitä, että toteutuksessa on mahdollista käyttää luovuutta ja tehdä omia variaatioita saatavilla olevan materiaalin mukaan. Tunnetaitotuokioiden ohjeisiin lisättiin palautteen perusteella toiminta- ja käyttöideoita tunnetaitotuokioissa käsiteltyjen asioiden käyttöön arjen tilanteissa. Materiaalin ohjeistukseen lisättiin myös havainto siitä, että kaikkia tunnetaitotuokioita ei välttämättä pysty toteuttamaan yhden päivän aikana ja kirjattiin maininta siitä, että tunnetaitotuokiot voi jakaa useammalle päivälle lasten jaksamisen tai muun ohjelman perusteella.

Jälkeenpäin tunnetaitotuokioihin lisättiin myös jokaisen tuokion tavoitteet. Tavoitteet ovat pedagogisen toiminnan ydin ja niiden avaaminen antaa toiminnalle merkityksen. Tavoitteiden lisääminen materiaaliin antaa varhaiskasvattajalle perustelun toiminnan tarkoituksesta. Viimeisen arvioinnin perusteella tunnetaitotuokioihin lisättiin vielä liite, jossa on loruja toiminnan aloitukseen ja lopetukseen. Samana toistuva aloitus- ja lopetusrutiini tunnetaitotuokioissa antaa tuokioille rakennetta ja liittää ne yhteen. Lasten on myös helpompi hahmottaa toiminnan aloitus ja lopetus, kun se tehdään aina samalla tavalla. Liitteenä olevat lorut liittyvät kaveritaitoihin ja ovat siten sopusoinnussa muun tunnetaitomateriaalin kanssa.

5.2.2 Tunnetaitomateriaalin kokeilevan toiminnan kuvaus

Ensimmäinen tunnetaitotuokio, aivohahmot ja hilepurkki

Ensimmäinen tunnetaitotuokio toteutettiin viikolla 3. Tuokion sisältämä tekeminen jaettiin aikataulun vuoksi kahteen päivään, koska samalle viikolle osui kahden lapsen syntymäpäivät, joita ei voitu jättää juhlimatta. Luin tarinan aivohahmoista koko ryhmälle kerrallaan ja lapset kuuntelivat herkeämättömän tarkasti, hiiskahtamattakaan. Ensin alustin tarinaa kysymällä lapsilta, mitä aivoissa tapahtuu ja mitä kaikkia ”käskyjä” aivot antavat. Yhdessä todettiin, että aivoista lähtee käsky liikuttaa käsiä ja jalkoja, sekä sanoa sanoja, sulkea silmät ja vaikka mitä! Asia tuntui todella kiinnostavan lapsia! Osa lapsista tiesi aivojen olevan pääkallon sisällä. Eräs lapsi osoitti vatsaansa, kun kysyin, missä aivot sijaitsevat. Saimme asiasta hyvää keskustelua lasten kanssa. Lapset maltoivat pyytää puheenvuoroa viittaamalla ja odottivat melko hyvin omaa vuoroaan. Keskustelun loppuksi kaikki tiesivät aivojen sijaitsevan päässä ja myös aivohahmojen tehtävät tulivat kaikille tutuksi.

Tunnekortteja ei vielä otettu käyttöön palautteen antamisessa, vaan lapset antoivat palautetta ”peukkuäänestyksellä”. Peukalo ylöspäin tarkoitti, että tuokio oli hyvä ja peukalo alaspäin tarkoitti, että ei ollut kivaa. Kaikki peukalot osoittivat ylöspäin. Toki ryhmäpaine saattoi vaikuttaa äänestystulokseen, mutta myös lasten keskittyminen asiaan ja aivohahmoista herännyt keskustelu osoittivat, että aihe oli mielenkiintoinen ja lapset olivat aidosti innostuneita oppimaan aivojen toiminnasta. Seuraavina päivinä vanhemmat kertovat lasten puhuneen kotona mm. Manteli-koirasta ja kertoneen, mitä aivoissa tapahtuu. Lapset myös kertoivat oma-aloitteisesti poissaolleille lapsille aivohahmoista.

Hilepulloja teimme aivohahmoihin tutustumista seuraavana päivänä ja jatkoimme vielä sitä seuraavana, koska kaikki lapset eivät olleet paikalla yhtä aikaa. Lapset saivat valita kahta eri väristä hileliimaa pulloonsa, täytettyään sen ensin lämpimällä vedellä. Korkin liimaamisessa varhaiskasvattaja auttoi. Omilla paikoillaan sai sitten ihmetellä ”liimamaidon” liukenemista veteen.



Kuva 1, hilepullo

Palautetta toiminnasta kyseltiin askartelun lomassa ja se oli lähinnä innostunutta. Pientä kilpailuakin nousi siitä, kenen hileliima liukenee nopeimmin veteen. Palautteessa korostui lasten omat taidot ja kyvyt heilutella pulloa ja vaikuttaa hileliiman liukenemiseen. Innostus ja keskittyminen hilepulloon tulkittiin positiiviseksi palautteeksi. Lapset myös kertovat toisilleen ja vanhemmilleen hilepullon rauhoittavasta tarkoituksesta ja hilepullot vaikuttavat olevan lapsille tärkeitä. Lapsille kerrottiin, että tunnekaappauksen iskiessä, voi

tulla rauhoittumaan ensin hilepullon luo ja sen jälkeen asiasta keskustellaan. Tämänkin lapset kertovat poissaolleille lapsille. On ollut ihanaa huomata, miten lapset ovat kuunnelleet ja oppineet! On myös ollut palkitsevaa huomata, miten kiinnostuneita lapset ovat aivojen toiminnasta.

Ensimmäisen tunnetaitotuokion sisältöön ei kokeilevan toiminnan jälkeen koettu tarvetta muutoksille. Tekstiin lisättiin kuitenkin esimerkkejä hilepullon käyttötarkoituksesta ja siitä, miten hilepulloa käytettäessä voi muistuttaa lapsia Manteli-koirasta ja miten hälytyksen voi rauhoittaa. Myös tunnetaitotuokion tavoite lisättiin testauksen ja arvioinnin jälkeen sisältöön.

Toinen tunnetaitotuokio, tunnekortit ja myrskymaalauk

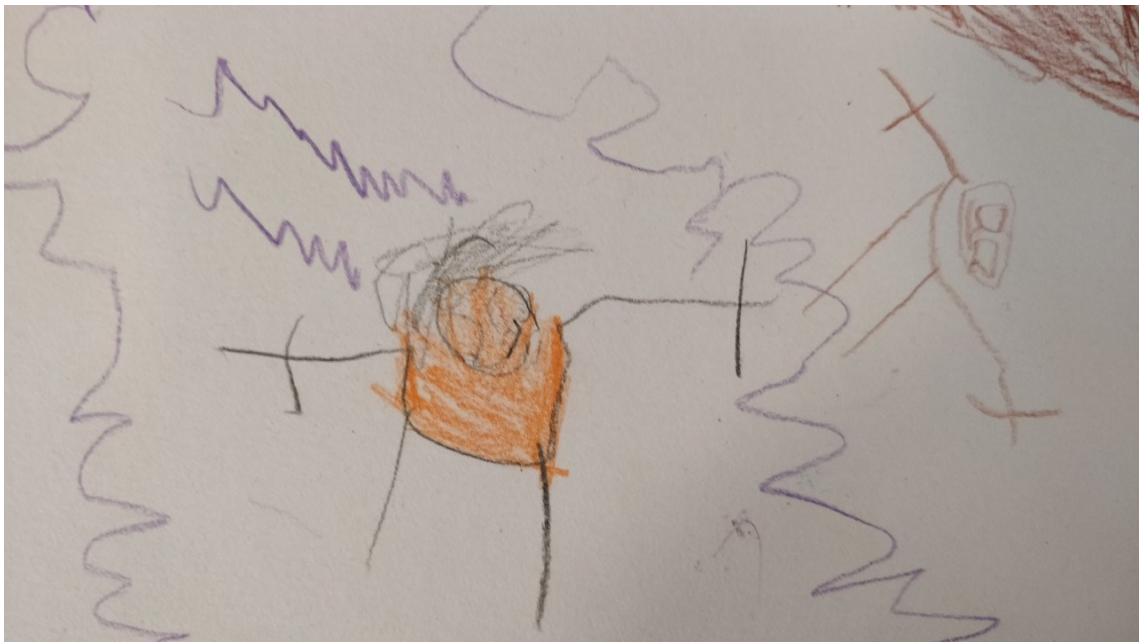


Kuva 2, myrskymaalauk

Viikolla 4 lapset tekivät myrskymaalauk maanantaina, minun ollessani poissa. Maalaus toteutettiin vesiväreillä ja musiikkina soi Sibeliuksen ”The Tempest”. Palaute kerättiin jälleen ”peukkuäänestyksellä” ja palaute oli pääosin positiivista. Joku lapsista oli sitä mieltä, että olisi halunnut käyttää useampaa väriä. Toisena päivänä jatkoimme toisen tunnetaitotuokion teemoilla. Tutustuimme tunne- ja tilankekortteihin pienryhmissä. Ilmehdimme ja liikuimme erilaisten tunnetilojen mukaan. Lapsia nauratti kulkea vihaisesti ja surullisesti, mutta he osallistuivat kuitenkin toimintaan. Keskustelimme myös siitä, missä tilanteessa on tuntunut vihaiselta tai surulliselta. Vihaa aiheutti mm. se, että tietokonepeli ei

toiminut kunnolla tai kun joku oli ottanut lapselta lelun. Surua aiheutti mm. kaatuminen ja polven loukkaaminen. Erittäin iloinen naama sai lapsilta vastaukseksi mm. ”kun joku kuttittaa”.

Keskustelun jälkeen suoritettiin rentoutusharjoitus. Ensin tunnusteltiin hengitystä, ilmavirran kulkemista nenässä ja kuunneltiin, miltä hengitys kuulostaa. Tunnustelimme myös hengityksen vaikutuksia kehossa, miten rintalasta nousee ja laskee. Sitten lapset asetuivat lattialle selälleen ja saivat asetella pienet pehmopuput vatsansa päälle. Pupun kerrottiin olevan vatsan päällä kuin veneessä, meren laineilla. Pupulle annettiin loivia laineita hengittämällä tasaisesti ja myrskysäätä hengittämällä nopeasti. Osalla tunnelmaa tehostettiin musiikin avulla. Rentoutuksen jälkeen keskustelimme lasten kanssa hengityksen rauhoittavasta vaikutuksesta. Yhden pienryhmän veti toinen varhaiskasvattaja, joka toimi materiaalin ohjeen mukaan. Tunnetaitotuokiot toteutuivat hyvin samankaltaisina ohjaajasta riippumatta. Muun toiminnan lisäksi lapset piirsivät kolmannen varhaiskasvattajan kanssa tilanteen, jossa ei ole tuntunut hyvältä. Tämä oli hyvä lisä tunnetaitotuokioon. Lasten omat kommentit piirustuksen tapahtumasta kirjattiin piirustukseen.



Kuva 3, "Sillon kun joku huutaa"

Tunnetaitotuokiossa lapset muistivat hyvin tilanteita, joissa on ollut jokin kuvakorteissa nähty tunne. Vaikka tuokio toteutettiin pienryhmissä, osa lapsista ei jaksanut keskittyä toimintaan ja keskusteluun. Jokainen lapsi pyrittiin kuitenkin huomioimaan ja kaikki saivat puheenvuoron. Varhaiskasvattajan lämmin vuorovaikutus oli koetuksella, kahden lapsen villitessä toisiaan. Yksi lapsi osallistui omasta tahdostaan kahteen eri

pienryhmään ja sai siten tupla-annoksen tunnekortteja ja eri tunteiden tapaan liikkumista ja elehtimistä. Osa lapsista koki rentoutumisen haastavana, kun taas muutama lapsi oli nukahtaa rentoutushetkessä.

Tunnekorttien avulla kerätty palaute oli monipuolista. Osa näytti nauravaa korttia, osa vakavaa, jopa vihainen kortti pääsi mukaan palautteeseen. Ikäviä tunteita oli herättänyt kaverin häiritsevä käytös rentoutuksen aikana. Tulkitsin tilanteessa, että palautteen antaminen tunnekortteja käyttämällä oli hieman haastavaa. Palautteen pyytäminen ensin tunne- ja tilanekorttien käsittelemisestä ja sen jälkeen erikseen rentoutumishetkestä olisi todennäköisesti ollut parempi vaihtoehto, kuin pyytää palaute kerralla molemmista toiminnoista. Varhaiskasvattajien kesken keskustellessa todettiin, että rentoutumisharjoitus sujui rauhallisemmin, kun sen aikana kuunneltiin rauhoittavaa musiikkia. Tämä lisättiin tunnetaitotuokion ohjeistukseen.

Tunnetaitotuokion jakaminen kahdelle päivälle oli hyvä ajatus. Myrskymaalauksen toteutuminen minun poissa ollessani oli sujunut hyvin ja sen ohjeistuksessa ei ollut epäselvyyksiä. Myrskymaalauksen toteutettiin isossa ryhmässä, ryhmätilan lattialle levitettiin iso paperi, jonka ääressä lapset maalasivat. Maali/vesipurkkeja oli yksi jokaista väriä ja kasvattajat kierrättivät niitä. Alkuperäinen ajatus oli ollut, että lapset vaihtavat paikkaa seuraavan värin viereen toiminnan aikana, mutta toteutuksessa se oli osoittautunut haasteelliseksi. Värien kierrättäminen onnistui paremmin ja silloin lapset saivat myös maalata koko ajan samassa kohdassa ja jatkaa omaa maalaustaan eri väreillä, sen sijaan että olisivat jatkaneet jonkun muun aloittamassa kohdassa. Vesivärit vaativat varhaiskasvattajilta tarkkuutta, jotta vesipurkit eivät kaatuilleet lasten maalatessa. Maalauksen voi toteuttaa myös muilla väreillä. Tunnetaitotuokion sisältöön ei tehty muutoksia, mutta ohjeistukseen lisättiin, että toiminta voi olla hyvä jakaa useammalle päivälle.

Kolmas tunnetaitotuokio, superkorvat

Kolmas tunnetaitotuokio liittyy kuulemiseen keskittymiseen. Ryhmä askarteli superkorvia viikolla 5, maanantaina, minun poissa ollessani. Tehtävää oli alustettu kuuntelemalla tarkasti ääniä ja ääninäytteitä. Varhaiskasvattajat tekivät lapsille sopivan muotoisen päähi-neosan kartongista, ja lapset saivat itse toteuttaa niihin sellaiset korvat, kuin halusivat. Leikkaaminen oli osalle haastavaa, mutta koska valmista mallia ei ollut, jokainen sai aikaiseksi omanlaisensa korvat. Värittäminen tehtiin pääasiassa tusseilla ja se oli lasten

mielestä mukavaa puuhaa. Palautteen mukaan superkorvien askartelu oli hymynaamojen arvoinen.

Seuraavana päivänä retkellä pysähdyimme kuuntelemaan luonnon ääniä superkuulolla, korvia ei ollut mahdollista ottaa mukaan retkelle. Lapset maltoivat silti hyvin rauhoittua kuuntelemaan luontoa. Heille kerrottiin myös, että keskittyminen kuunteluun antaa Manteli-koiralle aikaa rauhoittua, jotta Turso-norsu ja Professori Pöllö saavat työrauhan vaikealta tuntuissa tilanteissa. Lapset olivat kuitenkin hieman malttamattomia kuuntelemaan tarkkaavaisuuden vaikutuksesta aivoihin ja kommentit ”tylsää”, ”mennään jo”, tulkittiin rakentavaksi palautteeksi.



Kuva 4, superkorvia

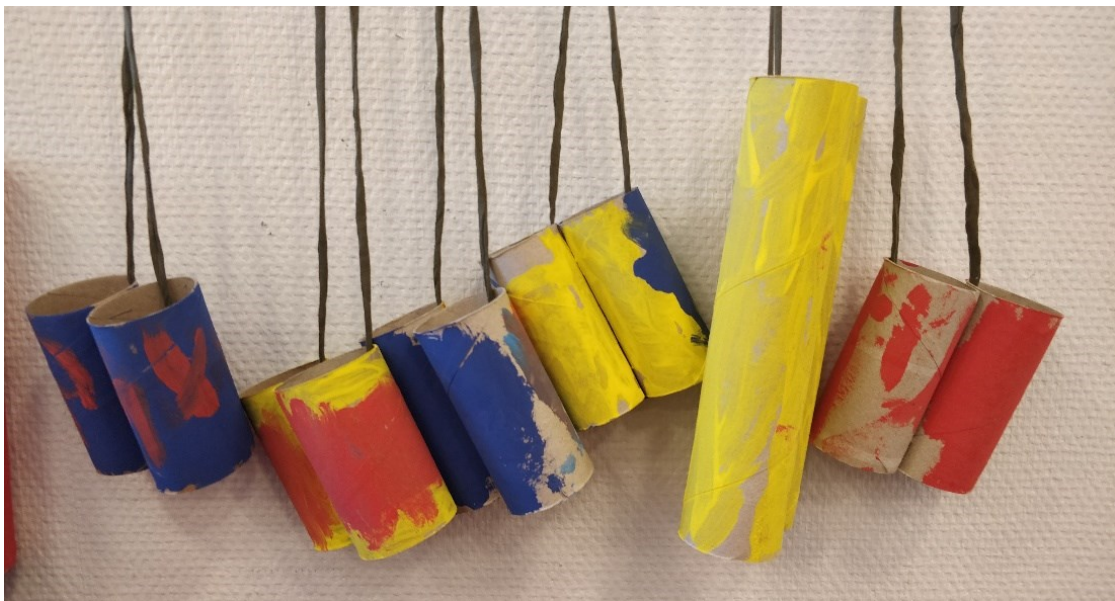
Keskiviikkona teimme sisätiloissa äänimaailmoja ja lapset saivat ottaa superkorvat käyttöön. Suureen tilaan oli kiinnitetty erilaisia maisemakuvia ja lasten tuli yhdistää äänet sopiviin maisemiin. Lapset keskittyivät yllättävänkin hyvin kuuntelemaan ääninäytteitä ja osasivat todella hyvin yhdistää äänet oikeisiin kuviin. Kuvissa oli mm. rantamaisema, lehmihaka, kaupunki, siivoustilanne ym. ja niihin haettiin ääninäytteet papunetistä. Lasten suullisen palautteen perusteella äänimaailmojen tunnistaminen oli ”ihan helppoa” ja ”mää tiesin heti, että se (ääni) kuuluu tohon” (kuvaan). Superkuuloa olemme käyttäneet ilman superkorviakin mm. ruokailutilanteiden rauhoittamiseen. Olemme kuunnelleet tarkasti, kun ruokakärret tulevat ja rauhoittuminen ennen ruokailua on onnistunut hyvin.

Superkuulon käyttö on helpompaa, kun sulkee silmät. Silloin lapset myös sulkevat pois näkyvät ärsykkeet ja keskittyvät tarkasti kuuntelemiseen.

Kokeilevan toiminnan jälkeen tunnetaitotuokioon lisättiin palautteen perusteella mahdollisuus käyttää eri materiaaleja, tilanteen ja saatavuuden mukaan. Materiaaliin lisättiin myös toimintavinkkejä ja yhteys aivohahmoihin.

Neljäs tunnetaitotuokio, superkiikarit

Superkiikareita askartelimme useana päivänä viikolla 6, koska lapsia oli poissa. Toimintapäivänä oli napakka pakkanen ja viima, emmekä päässeet ulos kiikaroimaan. Teimme sisälle kiikaroitavaksi ”radan”, jonka varrelle laitoimme pieniä kuvioita, joita lapset etsivät kiikareillaan. Tunnetaitotuokio toteutettiin pienryhmissä. Kuvioiden etsinnän jälkeen jäimme kukin omaan tilaan ja jokainen pienryhmän jäsen sai katsoa kiikareillaan jotakin kohdetta ja kuvailla sitä muille. Lapset jaksoivat kulkea rauhallisesti ja kiikaroida pieniä kohteita. He myös ilahtuivat kovin, kun löysivät kohteen. Ensimmäisten löytöjen kohdalla joku pahoitti mielensä, kun ei itse löytänyt mitään. Rohkaisevan kannustuksen avulla toiminta jatkui. Jokainen lapsi onnistui löytämään ainakin yhden kohteen. Lapset löysivät myös sellaisia kohteita, joita emme olleet lisänneet. Näistäkin löydöistä varhaiskasvat-taja antoi lapselle samanlaisen ihastuneen palautteen, kun varsinaisista etsittävästä koh-teista.



Kuva 5, superkiikareita

Oman kiikaroitavan kohteen kuvailu onnistui lapsilta yllättävän hyvin, vaikka osa paljasti heti alkuunsa, mitä katsoi. Lapset jaksoivat myös kuunnella kiikaroijan vihjeitä ja arvailla kohdetta. Oman kohteen kuvailussa jokainen lapsi sai yksilöllistä huomiota ja varhaiskasvattaja auttoi tarvittaessa kohteen kuvailussa kysymysvihjein, esim. "Onko se eläin?", "Onko siinä valkoista?", "Onko se pehmeä?". Jokainen lapsi sai arvailla kohdetta ja sen paljastuminen riemastutti kaikkia.

Superkiikareiden askartelusta lapset pitivät. Maalaaminen kuuluu ryhmän lasten lempipuuhiiin, joten kiikareiden tekeminen sai palautteeksi hymynaamoja. Maalin kuivuttua kiikarointipuuhat kuitenkin jakoivat mielipiteitä. Herkimmin mielensä pahoittavat lapset eivät pitäneet toiminnasta, koska eivät itse löytäneet kaikkia kohteita. Tämä palaute otettiin kuitenkin merkinä siitä, että itsesäätelytaitoja ja pettymyksen sietoa on hyvä harjoitella. Pettymyksen kohdatessa varhaiskasvattajalla oli myös hyvä mahdollisuus harjoitella kanssasäätelyä sensitiivisen vuorovaikutuksen keinoin.



Kuva 6, "Tulen iloiseksi kun..."

Kiikarointien jälkeen jokainen sai piirtää kuvan asiasta, josta tulee hyvälle mielelle. Lasten kommentit piirustuksesta lisättiin kuvaan. Keskustelimme myös siitä, että katseen

kohdistaminen ja ympäristön tarkkailu on vaikeaa, jos Manteli-koira hälyttää. Siksi on tärkeää opetella rauhoittumaan aiempien tunnetaitotuokioiden opeilla, hengittämällä ja kuuntelemalla. Vain silloin on mahdollista havainnoida ympäristöä tarkasti. (Mm. Sainio ym. 2020).

Tunnetaitotuokion kokeileva toiminta antoi näkemiseen keskittymiselle vielä lisäarvoa, kun lapset kokivat pettymystä toisten löytäessä aiemmin kiikaroitavat kohteet. Varhaiskasvattajan lämmin vuorovaikutus ja tuki pettymyksen kohdatessa oli lapselle tärkeää. Kannustus ja rohkaisu toiminnan jatkamiseen oli tarpeen erään lapsen lamaannuttua täysin pettymyksensä vuoksi. Kanssasäätelyn avulla pettymyksestä kuitenkin päästiin pian yli ja toiminta jatkui. Sen jälkeen löytyvä kiikaroitava kohde olikin valtavan riemun paikka.

Viides tunnetaitotuokio, satupiirtäminen



Kuva 7, Satupolku

Satupiirtämisen vuoro oli viikolla 7. Lapsia oli paljon poissa koko viikon, joten tunnetaitotuokioon osallistui noin puolet ryhmästä. Määrä oli oikein sopiva, olimme suunnitelleetkin tekevämme satupiirtämisen kahdessa pienemmässä ryhmässä. Kokoonnuimme salin lattialle suuren paperin ympärille. Piirsin paperin reunoja pitkin polun ja kerroin samalla,

että se on satupolku. Kyselin lapsilta, mitä polun varrella voisi näkyä, jokainen sai puheenvuoron. Enimmäkseen lapset ehdottivat erilaisia eläimiä ja totesimme yhdessä, että taidamme olla metsämaisemissa. Kerroin, että laulamme polkulaulua ja sen aikana lapset saavat kiertää polkua ja piirtää viivaa sitä pitkin. Kun laulu loppuu, saa piirtää paperille jotakin, jota polun varrella voisi nähdä. Teimme muutaman kierroksen, lapset kulkiivat rauhallisesti polkua pitkin ja keskittyivät piirtämiseen laulun loputtua. Vaikka joukossa oli luonteeltaan vilkkaampiakin lapsia, polulla kuljettiin rauhallisesti ja sovussa. Tuntui hyvältä, kun lapset tekivät projektia hyvässä yhteishengessä. Muutaman kierroksen jälkeen lapset saivat kertoa, mitä polun varrelle oli ilmestynyt. Jokainen sai puheenvuoron ja kirjasimme ylös tarinan polun varrelta. Lopuksi luimme sadun lapsille. He tunnistivat joukosta omat lauseensa ja ilme kirkastui jokaisella, kun oma lause luettiin.

Satupolun tarina:

"Täällä on myrsky. Ja jalkapallokenttä. Tonttu pelailee dominoa. Kävelys ihminen. Tonttu hymyilee ja katsoo sitä myrskyä. Se rakastaa myrskyä. Tääl kävelee hevonen. Myyrä ja joku kala etsii ruokaa. Mä tein myrskyt ja myös lentokoneen ja mehiläisen ja vettä. Mä tein tohon tota tontun, se ottaa koiraa kiinni. Se menee minun pensaikkooni! Tual on tota yks tonttu lenkillä. Mä oon piirtäny jonku hiiren, mikä hyppää sinne puskaan. Mä tein polulle kaks rusakkoo. Ja mä tein siihen viereen ukon. Mä tein yhen lepakon tähän, joka pelaa kahdella pallolla."

Lapset toimivat tehtävän ajan hyvin yhdessä, keskustelussa he pyysivät puheenvuoroa viittaamalla ja osasivat odottaa omaa vuoroaan. Polun kulkeminen ja piirtäminen sujuivat sovussa, varhaiskasvattajan ei tarvinnut puuttua itse tekemiseen. Kysyimme ainoastaan, että "jatketaanko", kun piirustukset näyttivät valmiilta. Sitten laulettiin taas ja lapset kulkiivat pitkin polkua. Tilasta tai kynistä ei tullut minkäänlaista kiistaa, vaan toiminta sujui yllättävän sopuisasti. Koko toiminta kesti 15–20 minuuttia.

Lasten palaute tunnetaitotuokiosta oli pelkkää hymynaamaa. Satupolku ja siihen liittyvä satu kiinnitettiin ryhmähuoneen oveen ja lapset kertoivat tuokiosta sekä vanhemmilleen, että toiminnasta poissa olleille lapsille. Tuokio oli niin mieluinen, että se toteutettiin uudelleen. Ryhmä jaettiin kahteen, mutta toiminta toteutettiin rinnakkain samassa tilassa. Sadutukset tehtiin kuitenkin erikseen, sadut luettiin koko ryhmälle.

Kuudes tunnetaitotuokio, karhunpoika sairastaa

Tämä tunnetaitotuokio toteutettiin viikolla 9, hiihtoloman siirtäessä suunniteltua toimintaa viikolla eteenpäin. Tunnetaitotuokiota valmisteltiin hieman jo edellisellä viikolla, kuuntelemalla ja harjoittelemalla laulua paikalla olevien lasten kanssa. Tunnetaitotuokio toteutettiin pienryhmissä ja jokainen lapsi sai valita itselleen roolin näytelmässä. Roolit jakautuivat hieman eri tavalla eri pienryhmissä, joka toteutti hienosti lasten osallisuutta. Näytelmää harjoiteltiin ensin pienryhmissä ja sen jälkeen jokainen pienryhmä esitti oman versionsa muulle ryhmälle. Oli hienoa huomata, miten erilaisia esityksistä tuli, vaikka näytelmää ohjaava laulu oli kaikissa sama. Lapset osallistuivat innokkaasti ja suorittivat roolinsa tarkasti. Näytelmien jälkeen keskustelimme siitä, miltä tuntui hoitaa sairasta karhunpoikaa ja miltä tuntui olla hoidettavana. Onko joku lapsista ollut joskus kipeänä, kuka on hoitanut ja miltä olisi tuntunut, jos kukaan ei olisikaan hoitanut. Aihe veti lapsia vakavaksi ja saimme mielestäni hyvää keskustelua ja pohdintaa aiheesta. Lapset pitivät näytelmän esittämisestä niin paljon, että toivoivat lisää näytelmien esittämistä. Lasten palaute näytelmästä oli siis positiivista. Jopa syrjäänvetäytyvät lapset pitivät toiminnasta, koska he pystyivät valitsemaan itselleen huomaamattomamman roolin. Esimerkiksi yhdessä näytöksessä vahtikoiria oli useampia, joista toiset olivat muita aktiivisempia kipeän nallen vartioinnissa.

Tunnetaitotuokioon käytettiin hieman rekvisiittaa, josta ei ollut mainintaa tunnetaitotuokion materiaalissa. Materiaaliin lisättiin, että pienikin rekvisiitta lisää lasten eläytymistä ja toiminnasta saadaan hieman ”elävämpi”, kun siihen lisätään näytelmään sopivia elementtejä

5.2.3 Varhaiskasvattajan vuorovaikutustaitojen kehittämisprosessi

Varhaiskasvattajan vuorovaikutustaitojen kehittämisprosessi lähti liikkeelle, kun pohdimme viikkopalaverissa dialogisen keskustelun muodossa lasten konfliktitilanteiden selvittämistä varhaiskasvatuksessa. Selkeää, yhteistä toimintamallia konfliktitilanteissa toimimiseen ei ollut. Kehittämisen tarve oli selkeä. Ideointivaiheessa mietimme koko seitsemänhenkisen työryhmän kanssa sitä, miten konfliktitilanteissa tulisi toimia. Kehittämistyön tavoitteeksi tarkentui pian varhaiskasvattajan vuorovaikutustaidot. Varhaiskasvattajan ja lasten välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen aloimme pohtia menetelmiä, joita olisi mahdollista toteuttaa varhaiskasvatuksessa.

Dialogiset keskustelut vuorovaikutuksen merkityksestä aloitettiin syyslukukauden alussa 2020. Keskusteluja käytiin sekä viikoittaisissa tiimipalavereissa, että arjen toiminnan lomassa käydyissä pohdinnoissa. Arkiset tilanteet toimivat hienosti keskustelunavauksina ja kaikki oman ryhmäni kolme varhaiskasvattajaa olivat todella sitoutuneita pohtimaan vuorovaikutuksen merkitystä ja sen kehittämistä. Koska varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen merkitys kulki keskustelussamme mukana päivittäin, tarkkaa aikataulua keskusteluille ja niiden sisällöille on mahdotonta kirjata. Dialogisten keskustelujen lisäksi aloin tutustua vuorovaikutuksen teoriaan ja erilaisiin vuorovaikutustapoihin. Teorian ja tutkimusten avulla laajensin tietoa vuorovaikutuksen merkityksestä varhaiskasvatustyössä. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu pohtia kehittämistyön merkitystä asiakkaan näkökulmasta. Kehittämistyöni merkitys asiakkaille, eli päiväkodissa oleville lapsille, on ilmeinen. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden vuorovaikutustaidot vaikuttavat suoraan lasten kohtaamiseen ja heidän kokemuksiinsa varhaiskasvatuksessa.

Lokakuun alussa kävimme ensimmäisen keskustelun erilaisista vuorovaikutustavoista. Keskustelimme tiimipalaverissa vuorovaikutukseen sitoutumisesta sekä erilaisista ohjaustavoista, joita Rautamies ym. (2018, 63–68) kuvaavat tutkimuksessaan hoivaavaksi, läsnä olevaksi, rohkaisevaksi, hassuttelevaksi sekä yhteisöllisyyttä rakentavaksi. Nämä kaikki ohjaustavat sisältävät lämpimän vuorovaikutuksen piirteitä. Kehittämistyön tavoitteeksi tuli lisätä lämmintä (sensitiivistä) vuorovaikutusta varhaiskasvatuksessa. Suunnitelman ensimmäisenä tavoitteena oli, että varhaiskasvattajat kiinnittävät huomiota omaan vuorovaikutukseensa ja siihen, miten se vaikuttaa tilanteisiin lapsiryhmässä. Oman vuorovaikutuksen itsearviointin seurauksena keskustelussa tuli esiin huomioita mm. siitä, miten levoton varhaiskasvattaja vaikuttaa koko lapsiryhmään niin, että lapsetkin ovat levottomampia. Myös varhaiskasvattajan rauhallinen olemus yhdistettiin lapsiryhmää rauhoittavaksi tekijäksi. Näitä havaintoja tehtiin enimmäkseen päiväkodin aamupalalla, kun työpari vaihteli eniten työvuorojen mukaan. Oman vuorovaikutuksen reflektointin myötä suunnitelmaan kuului, että jokainen alkaa kiinnittää huomiota omaan tapansa ohjata lapsia ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan (esim. kehonkieli, äänensävy, äänenvoimakkuus)

Varhaiskasvattajan oman vuorovaikutuksen arviointiin laadittu vuorovaikutuksen itsearviointilomake otettiin käyttöön marraskuussa 2020. Vuorovaikutuksen itsearviointilomake jaettiin kahden 3–6-vuotiaiden lasten ryhmän yhteensä viidelle aikuiselle (joista yksi toimi tässä vaiheessa vakituisena varhaiskasvatuksen lastenhoitajan sijaisena). Pienimpien lasten ryhmän varhaiskasvattajat jäivät pois työryhmästä lasten itsesätelyyn

liittyvän toiminnan kohdistuessa 3–6-vuotiaisiin lapsiin. Kävimme yhdessä läpi vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen sisällön ja ohjeet sen täyttämiseen. Viisiportainen asteikko koettiin selkeäksi ja vuorovaikutukseen sitoutumisen ääripäät olivat ymmärrettäviä. Vuorovaikutuksen itsearviointilomake otettiin lopulta kuitenkin käyttöön vain yhdessä ryhmässä, jossa toimi kolme varhaiskasvattajaa. Päiväkodin kolmen varhaiskasvattajan työniimi on kokenut arjessa useimmiten haasteita siirtymätilanteissa, ruokailutilanteissa ja lepohetkillä. Varhaiskasvattajat alkoivat tietoisesti havainnoida omaa vuorovaikutustaan näissä tilanteissa vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeella. Vuorovaikutuksen itsearviointilomake täytettiin kolmesti kehittämistyön aikana. Vuorovaikutuksen itsearvioinnin tarkoitus oli saada varhaiskasvattajat kiinnittämään huomiota oman vuorovaikutuksensa sensitiivisyyteen tai sen puutteeseen. Vuorovaikutuksen itsearvioinnin pohjalta jokainen pystyi havaitsemaan oman vuorovaikutuksensa piirteitä ja sen vaihtelevuutta eri tilanteissa. Vuorovaikutuksen itsearvioinnin perusteella jokaisella oli mahdollisuus löytää omat konkreettiset kehittämisen tarpeensa.

Varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen lisäksi otimme käyttöön Ahosen (2017) tutkimuksessa esitetyn kasvatustilanteiden keskustelurungon, joka on osana myös lasten toimintatuokioiden materiaalia. Kasvatustilanteiden keskustelurunkoa suunniteltiin käytettäväksi palautekeskusteluissa lasten kanssa. Suunnitelmaa alettiin toteuttaa heti ja kasvatustilanteiden keskustelurunko tulostettiin kaikkien nähtäville, sekä se otettiin käyttöön lasten välisen konfliktitilanteiden selvittämisessä. Kasvatustilanteiden keskustelurunkoa käytettiin palautekeskusteluissa lasten kanssa molemmissa päiväkodin 3–6-vuotiaiden ryhmissä.

Itsearviointilomakkeiden avulla arvioiduista vuorovaikutustilanteista käytiin keskustelua marraskuun lopulla. Ensimmäisen arvioinnin pohjalta käytiin kehittämistyön reflektiovaiheessa avointa, dialogista keskustelua tilanteista ja siitä, miten varhaiskasvattaja olisi voinut toimia toisin. Keskustelimme havainnoistamme ja arvioimme vuorovaikutusta ja sen merkitystä. Arvioinnissa vuorovaikutuksen kehittämiskohdiksi paljastui erityisesti lepotilanteet, joissa kasvattaja on usein yksin koko lapsiryhmän kanssa. Silloin on vaikea antaa aikaa ja lohtua kaikille lapsille ja vuorovaikutus lasten kanssa on lyhyttä ja käskävää: ”Nyt pää tyynyyn ja silmät kiinni!”, ”Ei pyöritä siellä sängyssä!”, ”Nyt hiljaa, kun toiset koittavat levätä!” Reflektoinnin pohjalta suunnittelimme uudenlaista, sensitiivisempää tapaa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa lepotilanteissa.

Varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen itsearviointien perusteella ruokailutilanteissa vuorovaikutuksen laatu vaihteli paljon tilanteen mukaan. Parhaimmillaan vuorovaikutus oli lämmintä ja rauhallista ruokapöytäkeskustelua lasten ja varhaiskasvattajien kesken.

Pahimmillaan varhaiskasvattajat keskustelivat keskenään, omassa pöydässään ja vaativat lapsilta hiljaisuutta ja ruokarauhaa. Varhaiskasvattajien keskinäinen keskustelu kuitenkin lisäsi lasten rauhattomuutta.

Siirtymätilanteissa vuorovaikutuksen laatu vaihteli myös jonkin verran tilanteen mukaan. Jos esimerkiksi eteisessä oli kerrallaan suuri joukko lapsia, vuorovaikutuksen laatu heikkeni usean lapsen tarvitessa apua yhtä aikaa. Lasten keskittyminen myös herpaantui herkemmin, kun tilassa oli kerrallaan useampia lapsia. Lapsen oma toiminta (esim. ulko-vaatteiden pukeminen) saattoi unohtua täysin, kun lapsi jäi seuraamaan muiden lasten tekemistä.

Lepotilanteita lähdettiin kehittämään lisäämällä niihin lasten yksilöllistä huomiointia. Tätä alettiin toteuttaa mm. peittelemällä jokainen lapsi omaan petiinsä ja samalla toivotellen hänelle ”kauniita unia ja... (lapsi sai itse toivoa millaisia unia, suosittuja ovat esim. merenneidon, dinosauruksen, monsteriautojen, yksisarvisten sekä toki äidin ja isin) ...kuvia”. Lämmintä vuorovaikutusta toteutettiin peittelytilanteessa kosketuksella, silmiin katsomisella ja hymyllä.

Ruokailutilanteissa tehtyjen havaintojen perusteella arvioimme toimintaamme ja teimme suunnitelman siitä, että jatkossa varhaiskasvattajat istuvat lasten kanssa, eivätkä keskenään omassa pöydässä. Suunniteltu toiminta vähensi myös varhaiskasvattajien keskinäistä keskustelua ja lisäsi automaattisesti kontaktinottoa samassa ruokapöydässä istuvien lasten kanssa. ”Sivutuotteena” lisääntyi myös lasten havainnointi, esim. ruokailuvälineiden käytön seuraaminen ja veitsen käyttöön ohjaaminen.

Siirtymätilanteiden aikataulua ja toimintaa alettiin suunnitella niin, että siirtymät olisi mahdollista tehdä pienryhmissä. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, että iltapäivällä ulos mentäessä kuivauskaapista oli jo valmiiksi tyhjennetty lasten siellä olleet varusteet omille paikoilleen. Silloin hanskojen ja pipojen etsimiseen ei kulunut turhaa aikaa pukemistilanteessa, vaan kaikki tarvittavat varusteet löytyivät oikealta, lapselle nimetyltä paikalta eteisestä. Näin toimien varhaiskasvattajalle jäi enemmän aikaa olla läsnä lapsille.

Varhaiskasvattajien tekemien vuorovaikutuksen itsearviointien perusteella tehdyt havainnot ja suunnitelmat toiminnan kehittämiseksi kirjattiin ylös ja niitä alettiin toteuttaa vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa. Uusi arviointi suunniteltiin tehtäväksi uuden toimintatavan oltua käytössä jonkin aikaa. Silloin arvioitiin toimintatavan merkitys, miten se on otettu käytäntöön ja onko sillä ollut merkittävää vaikutusta haastaviksi koettujen tilanteiden hallinnassa.

Kasvatuskeskustelurungon käyttöönotto osoitti nopeasti positiivisia tuloksia. Jo yhden lukuvuoden aikana keskustelurungon käyttö ja lämpimän vuorovaikutuksen huomioiminen keskusteluissa vaikutti helpottavan joidenkin lasten kontaktinottoa varhaiskasvattajaan, ja lasten keskustelutaito tilanteissa vapautui aiemmasta. Kun lapsella oli luottamus siihen, että oma näkemys tilanteesta tuli huomioiduksi ja konfliktin osapuolet pääsivät kertomaan oman kantansa asiasta, tulivat he luottavaisemmin keskustelemaan tilanteesta varhaiskasvattajalle.

Helmikuussa 2021 toteutimme toisen varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointin. Tämä arviointi vaikutti selvästi helpommalta, koska asiasta oli keskusteltu ja lämpimän vuorovaikutuksen piirteet olivat tulleet tutummaksi. Koska jokainen oli kiinnittänyt enemmän huomiota omaan vuorovaikutukseensa edellisen arvioinnin jälkeen, arvioinnin tekeminen oli tuttua ja sujuvampaa. Oma toimintaa arvioitiin nyt kuitenkin selvästi kriittisemmin, siksi arvioinnin tulokset eivät näyttäneet parannusta tapahtuneen. Uskon tämän kuitenkin johtuvan paremmasta tietoisuudesta omaan vuorovaikutukseen ja sen tarkemmasta arvioinnista. Edellinen arviointi on saatettu tehdä ylimalkaisemmin.

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden dialogisessa keskustelussa arvioitiin, että suunnitelman mukainen toiminta lepohetkillä, ruokailussa ja siirtymätilanteissa toteutui vaihtelevasti. Havaintomme olivat kuitenkin samansuuntaisia, kuin aiemmin ja pyrimme toimimaan tarkemmin suunnitelmien mukaan. Ruokailutilanteessa vaihdoin hieman istumajärjestystä, jotta varhaiskasvattajat mahtuivat paremmin lasten pöytiin syömään. Toisinaan se oli silti haastavaa, kun lapsiryhmän kaikkien lasten ollessa paikalla istumapaikkoja lasten pöydissä ei riittänyt kaikille varhaiskasvattajille. Siirtymätilanteiden toteuttamisessa haasteita toivat henkilökunnan sairaspöissaolot, jolloin siirtymiset pienryhmissä eivät onnistuneet ja tilanteet eteisessä olivat levottomia. Keskustelimme asiasta koko päiväkodin henkilökunnan kanssa ja suunnittelimme joustoja, jolloin toisesta ryhmästä olisi mahdollista saada apua siirtymätilanteisiin. Lepotilanteisiin suunnittelimme konkreettisia tapoja toteuttaa yksilöllistä huomiointia ja lämmintä vuorovaikutusta. Tunnetaitotuokioista saimme välineitä suunnitteluun. Mm. hengitykseen keskittyminen suunniteltiin otettavaksi käyttöön lepotilanteissa.

Kolmas varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointi tehtiin huhtikuun 2021 alussa. Tehdyissä arvioinneissa ja niiden reflektiivisessä palautekeskustelussa näkyi vuorovaikutukseen sitoutumisen lisääntyminen kaikissa kolmessa arjen tilanteessa.

5.3 Kehittämisaineiston dokumentointi ja tarkastelu

Syyslukukauden 2020 aikana tarve varhaiskasvatuksessa esiintyvillä lasten välisillä konfliktitilanteisiin keskittyvälle kehittämistyölle tuli selkeästi esiin kaikkien päiväkodin seitsemän varhaiskasvattajan puheessa. Aiheesta keskusteltaessa tuli esiin myös muut varhaiskasvatuksen arjen haastavat tilanteet, joihin toivottiin muutosta. Ongelmakohtiin keskittyvää toimintaa alettiin ideoida varhaiskasvatuksen työryhmässä. Työ aloitettiin kirjamalla ylös haastavia tilanteita, jotta tiedettäisiin, mihin kehittämistyössä pitäisi keskittyä. Esille nousivat tilanteet, joissa lapset eivät malta toimia varhaiskasvattajan ohjeiden mukaan. Näitä tilanteita olivat mm. lepotilanteet, joissa lapset eivät malttaneet hiljentyä leppäämään, siirtymätilanteet, joissa eteisessä hallitsi kaaos ja lapset keskittyivät aivan muuhun, kuin pukemiseen, sekä ruokailutilanteet, joista ruokarauha oli kaukana. Kaikki nämä tilanteet vaikuttivat varhaiskasvattajien mielialaa alentavasti ja herkästi tilanteissa komennettiin napakasti, useimmiten saamatta aikaan mitään muutosta.

Havainnot antoivat ajattelun aihetta ja pohdimme, voisiko tilanteisiin vaikuttaa varhaiskasvattajan omalla vuorovaikutuksella. Varhaiskasvatuksen henkilökunnasta koostuva työryhmä alkoi kiinnittää huomiota vuorovaikutuksen merkitykseen. Aluksi teimme havaintoja varhaiskasvattajan ohjausvuorovaikutuksen vaikutuksesta lapsiryhmään. Kirjattujen havaintojen perusteella päätelimme, että varhaiskasvattaja pystyy vaikuttamaan lapsiryhmän ilmapiiriin paljon sekä sanattomalla, että sanallisella vuorovaikutuksella. Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen arviointia varten otettiin käyttöön vuorovaikutuksen itsearviointiarviointilomakkeet. Myös Ahosen (2017) laatima kasvatustaloustieteen tutkimusrunko todettiin hyväksi tavaksi tukea varhaiskasvattajien sensitiivistä vuorovaikutusta ja kasvatustaloustieteen tutkimusrungon avulla olisi mahdollista yhtenäistää varhaiskasvattajien toimintatapaa lasten välisissä konfliktitilanteissa. Kasvatustaloustieteen tutkimusrunko tulostettiin kaikkien nähtävillä ja otettiin käyttöön.

Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearvioinnin rinnalle alettiin kerätä lapsen itesesäätelytaitoja tukevaa materiaalia tunnetaitotuokioita varten. Kokonaisuuden rakentamisessa tunnetaitotuokioiden kokeileva toiminta suunniteltiin varhaiskasvatusryhmän kevätlukukauden ohjelmaan. Tunnetaitotuokioita kokeiltiin ja niistä kerättiin palaute työtiimiltä ja toimintaan osallistuneilta lapsilta. Palautteet kirjattiin ylös ja niiden perusteella tehtiin muutoksia toimintaan. Osaa tunnetaitotuokioista kokeiltiin uudelleen ja niistä kerättiin myös uusi palaute. Kaikkia tunnetaitotuokioita ei kuitenkaan toistettu.

Varhaiskasvattajien tekemien vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeiden tuloksia tarkas- telimme tiimipalavereissa. Tarkoitus ei ollut arvioida tarkemmin toisten varhaiskasvatta- jien vuorovaikutustaitoja, joten lomakkeita ei kerätty, vaan ne jäivät varhaiskasvattajien omaan käyttöön. Jokainen kuitenkin kertoi keskusteluissa avoimesti omasta vuorovaiku- tuksestaan ja kehittämiskohdistaan. Suunnitelmat vuorovaikutuksen kehittämisestä kir- jattiin ylös ja testattiin. Varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen itsearviointi tehtiin lukuvuo- den 2020–2021 aikana kolme kertaa. Varhaiskasvattajat pystyivät vertailemaan oman vuorovaikutuksensa kehittymistä aiempien arviointien perusteella.

Kirjattuja suunnitelmia pyrittiin toteuttamaan ja arviointien perusteella niitä muokattiin ja tarkennettiin tarvittaessa. Vuorovaikutuksen kehittämistyössä toimintasuunnitelmat kes- kittyvät kolmeen arkiseen tilanteeseen, joissa koettiin eniten haasteita varhaiskasvatuk- sessa. Kehittämistyön prosessin etenemisessä näkyy yhden 3–6-vuoriain ryhmän var- haiskasvattajista koostuvan työtiimin sitoutuminen suunnitelmien noudattamiseen, yhtei- seen keskusteluun ja tietoiseen toiminnan kehittämiseen.

Lasten itsesääätelyä tukevien tunnetaitotuokioiden suunnittelussa ja kokeilussa tulee esille varhaiskasvatuksen yhden 3–6-vuoriain ryhmän varhaiskasvattajista koostuvan työtiimin kiinnostuneisuus asiaa kohtaan. Se näyttäytyy tarkentavina kysymyksinä tuoki- oista sekä yhteisenä ideointina tuokioiden kokeiluvaiheessa. Työtiimin jäsenet osallistui- vat tunnetaitotuokioiden pitämiseen koko ryhmän kanssa sekä pitivät itsenäisesti tunne- taitotuokioita pienryhmille. Työtiimin sitoutuminen toimintaan ja kiinnostus toiminnan ke- hittämiseen kulkivat mukana koko prosessin ajan. Se on tehnyt kehittämistyön toteutta- misesta mielekästä ja tuloksellista.

Koska kasvatustietokeskustelurunko otettiin käyttöön molemmissa 3–6-vuotiaiden ryhmissä, ja ryhmien välisiä tiimipalavereja oli haasteellista järjestää, jäi keskustelurungon arviointi hieman pinnalliseksi. Yhteisten ulkoilujen aikana ja kahvitauolla asiasta kuitenkin kes- kusteltiin, mutta kirjallinen dokumentointi jäi tekemättä. Rungon käytön koettiin kuitenkin vaikuttavan osaan lapsista niin, että he tulivat rohkeammin keskustelemaan varhaiskas- vattajan kanssa konfliktitilanteista.

6 TUNNETAITOMATERIAALI

6.1 Tunnetaitomateriaalin esittely

Kehittämistyön tuotoksena laadin kuusi tunnetaitotuokiota sisältävän ohjelman lasten itsesäätelytaitojen tukemiseksi ja varhaiskasvattajan vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Tunnetaitomateriaali sisältää tunnetaitotuokioiden lisäksi varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeen sekä kasvatuskeskustelurungon varhaiskasvattajan ja lapsen välisen kasvatuskeskustelun tueksi. Tunnetaitotuokioiden materiaalin liitteenä on kuvat aivoista ja aivohahmoista. Niiden avulla lapsille on mahdollista kertoa aivojen toiminnasta lapsentasoisesti. Materiaali sisältää monipuolisesti varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa tukevaa laaja-alaista toimintaa kädentaidoista keskittymisharjoitukseen ja draamaan. Kaikilla toiminnoilla on myös itsesäätelytaitoja tukeva tarkoitus.

Tunnetaitotuokiot on laadittu sellaisten kirjallisuudesta ja tutkimuksista poimittujen teorioiden mukaan, joilla on todettu olevan vaikutusta lasten itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Tunnetaitotuokioihin on liitetty myös ohjeita varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen huomioimiseksi ja ohjaamiseksi sensitiiviseen suuntaan.

Tunnetaitotuokiot on suunnattu 3–6-vuotiaille lapsille ja koko ohjelma on käyty läpi yhdessä lapsiryhmässä. Tunnetaitotuokioita on toteutettu sekä pienryhmissä, että isossa ryhmässä, ryhmän kolmen varhaiskasvattajan toimien vaihdellen ohjaajana. Toiminta on pyritty suunnittelemaan niin, että se on mahdollista toteuttaa varhaiskasvatuksen arjessa kuuden viikon jaksolla, yksi tunnetaitotuokio viikossa. Tunnetaitotuokioita on mahdollista jakaa useammalle päivälle, jos koko tunnetaitotuokiota ei pystytä toteuttamaan yhtenä päivänä. Tämä mahdollistaa tunnetaitotuokioiden toiston myös silloin, jos kaikki lapset eivät ole paikalla, kun toimintaa toteutetaan. Tunnetaitotuokioita on mahdollista toistaa myös ohjelmasta erillisinä. Se mahdollistaa eniten harjoittelua vaativan toiminnan keräämisen muista tunnetaitotuokioista riippumatta.

Ensimmäinen tunnetaitotuokio, aivohahmot

Jotta lapsi ymmärtäisi, mistä tunteet tulevat ja mitä aivoissa tapahtuu tunnereaktiossa, on hänelle annettava asiasta tietoa. Aivojen toiminnasta voi kertoa lapsentasoisesti aivohahmojen avulla. Itsesäätelytaitoja oppiakseen lapsen pitää opetella sammuttamaan

mantelitulmakkeen nopeat ja automaattisesti käynnistyvät reaktiot. Ymmärrys aivojen toiminnasta auttaa lasta mantelitulmakkeen kontrolloinnissa. (Sainio ym. 2020, 54.) Sainio ym. (2020) ovat keksineet aivojen tunnesäätelyyn vaikuttaville osille nimet ja roolit, joiden avulla on mahdollista kertoa aivojen toiminnasta lapsille. Manteli -koira hallitsee mantelitulmaketta, amygdalaa, ja aiheuttaa siellä ”häilytyksiä”, reagoimalla uhkaavaksi kokemiinsa tilanteisiin haukkumalla. Kirjastonhoitaja Turso -norsu kuvaa hippokampusta, joka tallettaa Manteli -koiran reaktioihin liittyviä tilanteita (uhkia, selviytymisen kokemuksia ja onnistumisia) arkistoihinsa. Professori Pöllö edustaa etuotsalohkoa ja osaa etsiä Turso -norsun kirjastosta oikeita tarinoita ja ohjaa siten lasta toimimaan harkitusti tilanteissa. (Sainio ym. 2020, 53–54.) Näihin aivohahmoihin tutustutaan ensimmäisessä tunnetaitotuokiossa ja niiden on tarkoitus jäädä ”elämään” arjessa.

Tunnetaitotuokiossa askarrellaan kimallepurkki, jonka tarkoitus on opettaa lasta pysähtymään ja rauhoittumaan hetkeksi. Pysähtyminen ja rauhoittuminen antavat aikaa havaita tunteitaan ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia. Pysähtyminen ehkäisee myös äärimmäisiä reaktioita ja mahdollistaa siten sosiaalisen kanssakäymisen. Tarkkaavuuden tietoinen kohdentaminen, esimerkiksi hileiden leijailuun astiassa, liittyy mielenhallinnan biologisiin prosesseihin, joita tarvitaan itsesäätelytaitojen kehittymisessä. Tarkkaavaisuuden tietoinen kohdentaminen myös suojaa stressikuormitukselta. (Sainio ym. 2020, 59–61.)

Toinen tunnetaitotuokio, tunnekortit

Toisessa tunnetaitotuokiossa sanoitetaan erilaisia tunteita kuvakorttien avulla. Yhdessä nimetään tunteita ja mietitään myös, millaisessa tilanteessa itsellä on ollut vastaava tunne. Tunteiden vaikutusta korostetaan elehtimällä ja liikkumalla tunteen mukaisesti, surullisesti, vihaisesti, iloisesti. Tunnelmaan pääsyä voi helpottaa sopivan musiikin avulla. Alustuksen jälkeen tehdään ”myrskymaalaukset”, jolloin lapset saavat maalata voimakkaan musiikin innoittamana. Myrskyisän tunnelman jälkeen tehdään vielä rauhoittava rentoutusharjoitus, jossa tunnustellaan omaa hengitystä ja pehmolelun avulla harjoitellaan syvää ja rauhallista hengittämistä.

Varhaiskasvatusikäisten kanssa tunteisiin tutustuminen kannattaa aloittaa tunteiden nimeämisestä. Kuvalliset tunnekortit ovat tässä hyvä apuväline. Kun lapsen tunteita nimetään arjen tilanteissa, hän oppii pian tunnistamaan niitä myös itse. Vahvojen tunteiden erottaminen toisistaan on kuitenkin alle kouluikäiselle vielä haasteellista ja esimerkiksi

kiukku ja suru on vaikea erottaa toisistaan ilman aikuisen tukea. (Ahonen 2017, 219–221.)

Tunteita sanoittamalla lapsi oppii ymmärtämään tunnesanan merkityksen ja tunteen yhteyden. Suuttumus tuntuu tältä ja voin imaista sen näillä sanoilla, pettymys tuntuu erilaiselta ja sille on oma sanansa. Harjoittelemalla lapsi alkaa myös oppia, mitä toinen ihminen mahdollisesti tuntee näyttäessään vihaiselta, iloiselta, surulliselta. (Jääskinen & Pellicioni 2017, 182.) Tunteiden tunnistaminen on edellytys tunteiden säätelyn oppimiselle. Kun lapsi oppii tunnistamaan tunteen vaikutuksen, sen miltä se tuntuu, hänellä on myös mahdollisuus oppia, miten tunteet tullessa tulisi toimia. (Sainio ym. 2020, 59.) Itsesäätelytaitojen oppimisen kannalta lapsen on tärkeä oppia tunnistamaan, millainen tunne johdattaa herkästi haitalliseen käytökseen. Siten hänen on mahdollista oppia säätelemään impulsiivista käytöstä ja nopeita reaktioita esimerkiksi vihan tunteen ilmestyessä. Tunteen tunnistaminen ennen välitöntä reaktiota on itsesäätelytaitojen kehityksessä olennaista. (Ahonen 2017, 236.) Tunteen tunnistaminen vaatii lapselta tietoista havainnointia ja rauhoittumisen taitoa, siihen lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta (Sainio ym. 2020, 59–60).

Musiikki ja maalaaminen ovat tapoja ilmaista ja käsitellä tunteita. Lapsen tunteiden ilmaisua voi vahvistaa mm. liikunnan, musiikin ja maalaamisen keinoin. (Jalovaara 2006, 69). Musiikki on yhteydessä monien kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Musiikki aktivoi useita aivoalueita ja musiikin vaikutukset vahvistavat aivojen hermoverkkoja. Musiikki vaikuttaa myös vireystilaan ja mielialaan. Musiikin käyttö varhaiskasvatuksessa tukee myös tunnetaitojen oppimista. (Sainio ym. 2020, 108.)

Tilanteet, joissa lasten pitää rauhoittua ja keskittyä johonkin tiettyyn asiaan hetkeksi, harjoittavat lapsen keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuuden kohdentamista. Hengitykseen keskittyminen ja rentoutuminen ovat tässä toimintahetkessä se rauhoittava elementti, jossa toiminta pysähtyy hetkeksi ja keskitytään vain hengittämiseen. Säännöllisesti toteutettuna pysähtymisen ja rauhoittumisen hetket vahvistavat lasten taitoja tarkkaavaisuuden kohdentamiseen. (Sainio ym. 2020, 69–71.)

Kolmas tunnetaitotuokio, superkorvat

Tässä tunnetaitotuokiossa lapset saavat askarrella itselleen ”superkorvat”, joilla on mahdollista kuulla pienimmätkin äänet. Korvien avulla lapsi voi keskittyä kuuntelemaan

ympäröiviä ääniä, silmät kiinni. Varhaiskasvatuksessa on mahdollista tuottaa erilaisia ääniä (esimerkiksi papunetin äänipankista) joita lapset voivat tunnistaa superkuulonsa avulla.

Kuunteluun keskittyminen jatkaa edellisen toimintahetken teemaa pysähtymisestä, rauhoittumisesta ja yhteen asiaan keskittymisestä. Omien superkorvien askarteluun saa käyttää myös luovuutta, koska valmista mallia ei ole. Konkreettiset superkorvat auttavat ensi alkuun lasta keskittymään kuulemiseen, myöhemmin superkuuloa voi käyttää jopa ilman superkorvia! Kädentaidolliset tehtävät vaativat myös itsesääätelytaitoja tukevia keskittymistä ja ohjeiden kuuntelua sekä noudattamista (Veijalainen 2020, 66).

Säännöllisesti arjessa käytettäessä ”supertaidot” vahvistavat lapsen kykyä pysähtyä, kohdentaa tarkkaavaisuutta ja rauhoittaa mieltä. Erilaiset tavat pysähtyä ja keskittyä antavat lapsille myös erilaisia mahdollisuuksia tarkkaavaisuuden harjoitteluun. (Sainio ym. 2020, 69.)

Neljäs tunnetaitotuokio, superkiikarit

Näkemiseen keskittyminen antaa vielä lisää välineitä tarkkaavaisuuden kohdentamiseen. Omien superkiikareiden tekeminen auttaa lasta rajaamaan näkökenttäänsä ja löytämään kohteita, joihin ei muuten välttämättä kiinnittäisi huomiota. Kiikarit on myös helppo ottaa mukaan retkelle, jossa tutkittavaa varmasti riittää.

Aisteihin keskittyvät harjoitukset antavat lapselle mahdollisuuden oppia rauhoittamaan mieltään stressitilanteissa. Aivohahmo Manteli-koiran hälyttäessä ihmisen kyky havainnoida ympäristön tapahtumia heikkenee. Säännöllisesti toistettuna keskittymisen kohdentamisen harjoitukset antavat lapselle ja varhaiskasvattajalle yhteisiä välineitä stressaavien tilanteiden avuksi. Rauhoittuminen palauttaa ihmisen kyvyn havainnoida ympäristöä ja toimia tarkoituksenmukaisesti. Rauhoittumisen harjoituksia, hengittämistä, kuuntelemista ja katselemista on mahdollista käyttää rajattomasti arjen erilaisissa tilanteissa ja näin vahvistaa lapsen mielenhallinnan taitoja. Ensin pienen hetken kerrallaan ja taitojen karttuessa pidempään. (Sainio ym. 2020, 69–75.)

Viiden tunnetaitotuokio, satupiirtäminen

Satupiirtäminen yhdessä ryhmän kanssa on viidennen toimintahetken teema. Samaa polkua piirtäen kulkeminen, laulun tahtiin, pysähtyminen piirtämään polulle asioita ja lopuksi polun tapahtumista kertominen vahvistavat ryhmän yhteishenkeä.

Vertaisryhmän tarjoama yhteys muihin lapsiin antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja (Ahonen 2017, 225). Ryhmään kuulumisen kokemus on itsesääätelytaitojen kehittymisen kannalta tärkeää. Se myös lisää lapsen turvallisuuden tunnetta ja auttaa sietämään stressiä. Yhdessä laulaminen ja liikkuminen synkronoivat aivot samaan tahtiin. Se vaikuttaa merkittävästi lasten yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Yhteinen toiminta lisää lasten kykyä empatiaan ja vahvistaa myös auttamisen halua ryhmän jäsenten välillä. (Sainio ym. 2020, 102–108.) Ryhmässä saadut kokemukset vaikuttavat vahvasti lapsen identiteetin kehittymiseen. Mitä enemmän positiivisia kokemuksia lapsi saa ryhmässä, sitä vahvemmaksi hänen itsetuntonsa muodostuu. Myös ikävillä kokemuksilla on vaikutusta. Siksi on tärkeää pyrkiä luomaan ryhmään hyvä yhteishenki, joka sallii kaikkien lasten olla osa ryhmää, omana itsenään. (Koivunen 2009, 52.) Varhaiskasvatuslakiin on kirjattu yhdeksi monista tavoitteista myös edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä kehittää yhteistyötaitoja (Opetushallitus 2018).

Kuudes tunnetaitotuokio, karhunpoika sairastaa

Kuudennen tunnetaitotuokion teemana on empatiakyvyn tukeminen. Karhunpojan hoivaaminen laulun tarinan mukaan ja itse karhun asemaan asettuminen, toisten hoivattavaksi tukee empatiakyvyn kehittymistä. Lapsella on jo hyvin varhaisessa ikävaiheessa mahdollisuus tuntea empatiaa, esim. pienikin lapsi voi itkeä toisen itkiessä (Jalovaara 2006, 27).

Kyky ottaa huomioon toiset ihmiset kuuluu yhtenä osana sosiaaliseen kanssakäymiseen. Leikin ja mielikuvituksen kautta on konkreettista arkea helpompaa lähestyä empatian tunnetta, kuvitella miltä toisesta tuntuu. (Kalland 2017, 144–148.) Lapsen voi empatiaa opetellessaan olla helpompi asettua draaman ja sadun keinoin esimerkiksi pehmonallen asemaan, kuin ajatella, miltä läheisestä ystävästä tuntuu (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71–72).

Taiteelliseen ilmaisuun liittyvä kuvitteluleikki mahdollistaa lapsen eläytymisen erilaisiin rooleihin, joihin hänellä ei arjessa ole mahdollisuutta. Roolissaan lapsi voi saavuttaa hyvinvoinnilleen tärkeitä mielihyvän ja pystyvyyden tunteita. Draaman merkitys oikeudenmukaisuuden ja toisten huomioon ottamisen opettelussa on tärkeä. (Ruokonen 2017, 121–135.)

Draaman keinoin lapselle on mahdollista opettaa empatiaa ja yhteistyökykyä. Roolien kautta lapset käsittelevät erilaisia tunteita eläytyessään rooleissaan erilaisiin tilanteisiin. Draaman avulla on mahdollista harjoitella tilanteita turvallisesti, koska roolistaan voi poistua, jos se tuntuu epämuikavalta. (Helenius ja Lummelahdi 2014, 124–128.)

6.2 Vuorovaikutuksen itsearviointilomake sekä kasvatust keskustelurunko

Tunnetaitomateriaalin liitteenä olevaa vuorovaikutuksen itsearviointilomaketta on mahdollista käyttää tunnetaitotuokioiden yhteydessä. Tunnetaitomateriaalin liitteenä se on tulostettavissa ja käytettävissä kaikissa tilanteissa, joissa vuorovaikutusta tapahtuu. Tunnetaitotuokioiden ajatuksena on tuoda varhaiskasvattajille ja lapsille yhteisiä keinoja ja ”yhteinen kieli” arjen haastaviin vuorovaikutustilanteisiin ja näissä tilanteissa vuorovaikutuksen itsearviointia voi käyttää omien vuorovaikutustaitojensa kehittämiskohtien huomaamiseksi.

Varhaiskasvattajat arvioivat omaa vuorovaikutustaan vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeella. Vuorovaikutuksen itsearviointilomake voi auttaa työntekijöitä huomioimaan sellaisia asioita omassa vuorovaikutuksessaan lasten kanssa, joita he eivät muuten tulisi ajatelleeksi. Kehittämistyön aikana varsinkin rutiininomaisuus ja sääntöihin ja rajoituksiin nojautuminen havaittiin asioiksi, joihin ei tule kiinnitettyä tarpeeksi huomiota. Rutiinit ja säännöt tuovat turvallisuutta arjen toimintaan ja siksi niistä pidetään kiinni, vaikka toisinaan joustavuudella olisi mahdollista päästä parempaan lopputulokseen.

Tunnetaitomateriaaliin liittyvää kasvatust keskustelurunkoa varhaiskasvattaja voi käyttää lämpimän vuorovaikutuksen ja kanssasäätelyn harjoittelun tukena. Kasvatust keskustelurunko ohjeistaa, miten kannattaa edetä keskustelussa lasten kanssa, jotka tarvitsevat apua ja tukea itsesäätelyä vaativassa tilanteessa. Kasvatust keskustelurunko ohjaa varhaiskasvattajaa käymään lasten välisen konfliktitilanteen rauhallisesti läpi sitä koskevien osapuolten kanssa ja miettimään yhdessä parempia toimintatapoja vastaaviin tilanteisiin.

Kasvatuskeskustelussa ei syyllistetä ketään, vaan pyritään miettimään hyväksyttäviä toimintatapoja tilanteisiin, joissa helposti syntyy konflikteja.

6.3 Tunnetaitomateriaalin arviointi

Lasten itsesäätelytaitojen tukemisen ja varhaiskasvattajien oman vuorovaikutuksen vahvistamisen yhdistelmä muodostui tätä kehittämistyötä tehdessäni hieman haastavaksi kokonaisuudeksi. Kumpikin osa-alue olisi tarvinnut ihan oman ohjelmansa. Pyrin kuitenkin yhdistämään nämä yhteen ohjelmaan, jotta opinnäytetyöni laajuus ei täysin riistäytyisi käsistä. Molemmat osa-alueet ovat tärkeitä ja toivon, että olen löytänyt sopivat menetelmät molempien osa-alueiden tukemiseen ja huomiointiin.

Tunnetaitotuokioiden kokeilevan toiminnan jälkeen työtiimini antoi paljon positiivista palautetta tuokioiden monipuolisuudesta ja helppokäyttöisyydestä. Vuorovaikutuksen itsearvioinnin liittäminen tunnetaitotuokioiden toteuttamiseen oli ensin vaikeaa, mutta kun tuokioita päästiin toteuttamaan ja niiden sisältöjä oli mahdollista käyttää myös arjen tilanteissa, yhteys vuorovaikutuksen ja tunnetaitotuokioiden välillä löytyi. Aivohahmot tulivat osaksi vuorovaikutusta ja niiden yhdistämisen arjen haastaviin tilanteisiin koettiin helpottavan arjen tilanteita. Lapset oppivat myös nopeasti aivohahmojen ”tehtävät” ja suurin osa lasten palautteesta myös muuta tunnetaitomateriaalia koskien oli positiivista ja innostunutta. Lapset osallistuivat tunnetaitotuokioihin mielellään ja vaikuttivat oppivan tunnetaitoihin liittyviä asioita. Tunnetaitotuokioiden ohjaamisessa varhaiskasvattajan oma innostuneisuus ja kyky innostaa lapsia osallistumaan toimintaan vaikuttaa paljon tuokion onnistumisen kokemukseen.

Työtiimini arvioi tunnetaitotuokioiden sisältöä selkeäksi ja kattavaksi. Monipuolisuus koettiin hyväksi asiaksi, mutta osa tunnetaitotuokioiden sisällöistä oli vaikea toteuttaa yhden päivän aikana. Tuokioista ei kuitenkaan haluttu karsia mitään pois, vaan palautteen perusteella lisäsin kokonaisuuteen ”käyttöohjeet”, jossa ohjataan varhaiskasvattajia jakamaan toimintaa tarvittaessa useammalle päivälle. Näin toimimme itsekkin ja toiminnan monipuolisuuden vuoksi se onnistui hyvin pedagogiikan säilyessä laaja-alaisena. Tunnetaitotuokiot sisältävät askartelua, musiikkia, liikuntaa, draamaa, yhteistyötaitojen harjoittelua. Tunnetaitotuokioiden toimintaa voi toteuttaa sisällä ja ulkona, isossa tai pienryhmässä. Tunnetaitotuokiot ovat tarkoituksellisesti joustavia ja toteutuksessa on mahdollista käyttää vaihtelevasti saatavilla olevaa materiaalia ja ympäristöä. Sain positiivista palautetta siitä, että tunnetaitotuokiot eivät ole liian jäykästi suunniteltuja, vaan

varhaiskasvatuksen työntekijällä, lapsilla ja toimintaympäristöllä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan.

Tunnetaitotuokioiden joustavuus vaatii varhaiskasvattajalta hieman luovuutta toteutukseen, kun kaikkea ei ole käsikirjoitettu valmiiksi. Omassa kolmen varhaiskasvattajan työtiimissäni tämä ei ollut ongelma, päinvastoin. Ymmärrän kuitenkin, että osa työntekijöistä saattaa toivoa strukturoidumpaa kokonaisuutta toiminnan toteuttamiseen. Itse halusin toteuttaa tunnetaitotuokiosuunnitelman niin, että sitä on mahdollista hieman muokata tilanteen ja välineiden mukaan. Minun mielestäni se lisää mahdollisuuksia materiaalin käyttöön, kun kaikki tuokit eivät ole liian tiukasti määriteltäviä. Päiväkoteja ja varhaiskasvattajia on erilaisia ja vaikka tämä malli sopi omalle tiimilleni, se ei tarkoita, että se sopii kaikille. Toivon kuitenkin, että suunnittelemani tunnetaitotuokit olisi mahdollista ottaa käyttöön muissakin yksiköissä.

Tunnetaitomateriaaliin liittyvä vuorovaikutuksen itsearviointilomake koettiin selkeäksi ja helpoksi täyttää. Enemmän haastetta tuntui tuottavan se, että kehittämistyön vuorovaikutusta arvioitiin arjen tilanteissa, eikä kehittämistyöhöni liittyvien toimintatuokioiden yhteydessä. Perusteluni tähän toteutukseen on se, että tukea tarvittiin nimenomaan arjen tilanteisiin ja siksi minusta oli tärkeää havainnoida vuorovaikutusta juuri näissä tilanteissa, joihin tukea tarvittiin. Oman vuorovaikutuksen arviointi herätti kolmen varhaiskasvattajan työtiimissäni aluksi vastustusta. Vuorovaikutuksen itsearviointi koettiin ensin ehkä turhaksi ja aikaa vieväksi. Keskustelut varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen merkityksestä pehmensivät kuitenkin asennoitumista ja kun kyseessä ei ollut toisten vuorovaikutuksen tiukka seulonta, ajatus vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeista meni läpi. Pelko toisten puuttumisesta omiin vuorovaikutustaitoihin liittyi varmasti ensireaktioon vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeesta. Vuorovaikutuksen itsearviointilomake koettiin kuitenkin selkeäksi ja helpoksi täyttää ja sen avulla työtiimini oppi kiinnittämään huomiota sellaisiin seikkoihin, joita ei ollut tullut aiemmin ajatelleeksi.

Havaintojen ja palautteen perusteella vuorovaikutuksen itsearviointilomaketta ei tarvinnut muuttaa, vaan alkuperäinen laatimani lomake toimi hyvin. Se auttoi varhaiskasvattajia havainnoimaan omaa toimintaansa ja arvioimaan sekä kehittämään omia vuorovaikutustaitojaan. Oman toiminnan arviointi ja reflektointi sekä keskustelut aiheesta auttoivat yhden varhaiskasvatusryhmän kolmen hengen työryhmää kehittämään yhdessä sellaisia vuorovaikutustaitoja ja toimintatapoja, jotka tukevat lasten itsesäätelyyn liittyviä taitoja.

Kasvatuskeskustelurunko todettiin sellaisenaan hyväksi tueksi lämpimän vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Kasvatuskeskustelurungon käyttö on antanut selkeän ohjeen siitä, miten lämmintä vuorovaikutusta voi toteuttaa varhaiskasvatuksessa, varsinkin lasten välisissä konfliktitilanteissa. Kasvatuskeskustelurungon käyttö on antanut kahden varhaiskasvatusryhmän yhteensä kuudelle varhaiskasvattajalle tilaisuuksia harjoitella omaa sensitiivistä vuorovaikutustaan ja uskon tämän harjoittelun tukeneen hyvin sensitiivisen vuorovaikutuksen menetelmien oppimisessa. Kasvatuskeskustelut ovat mielestäni tukeneet lämpimän vuorovaikutuksen käyttöönottoa arkisissa tilanteissa enemmän kuin pelkkä vuorovaikutuksen itsearviointi.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön arviointi

Tunnetaitotuokioiden tarkoitus oli herätellä varhaiskasvattajan huomiota omiin vuorovaikutustaitoihinsa ja tuoda varhaiskasvattajille ja lapsille yhteisiä menetelmiä arkisiin vuorovaikutustilanteisiin. Omassa kolmen varhaiskasvattajan työtiimissäni oli selkeästi havaittavissa varhaiskasvattajien huomion kiinnittyminen omaan tapaan olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa ja huomiota kiinnitettiin erityisesti niihin tilanteisiin, joita vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeella tarkasteltiin (ruokailu-, lepo- ja siirtymätilanteet). Ahosen (2017) tutkimuksessa mainittuja sensitiivisen vuorovaikutuksen piirteitä alkoi näkyä varhaiskasvattajien vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Selkeimpiä muutoksia varhaiskasvattajan vuorovaikutuksessa olivat myönteisen äänensävyn käytön lisääntyminen ja katsekontakti vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Myös aito läsnäolo ja lapsen kuuntelu lisääntyivät prosessin aikana.

Lasten konfliktitilanteissa oli nähtävissä kasvatustilanteiden ohjeistamia toimintatapoja kahden varhaiskasvatusryhmän yhteensä kuuden varhaiskasvattajan toiminnassa. Tilanteessa olleet lapset pyydettiin useammin keskustelemaan tilanteesta yhdessä, tuomitsematta heti yhtä lasta syylliseksi. Tilanne saatiin aiempaa useammin selvitettyä hyvässä hengessä ja leikki pääsi jatkumaan sen sijaan, että riitapukarit olisi erotettu toisistaan eri leikkeihin. Oman, kolmen varhaiskasvattajan työtiimini puheissa, arkisissa tilanteissa mainittiin myös usein mm. Manteli-koira, joka liittyy lasten ja varhaiskasvattajien yhteisen kielen käyttöön aivojen toiminnasta. Kehittämistyöhön kuuluvien tunnetaitotuokioiden luomat välineet ja yhteiset toimintatavat auttoivat myös lämpimän vuorovaikutuksen kehittämisessä omassa työtiimissäni. Aivohahmojen käyttö tunteellisia tilanteita käsiteltäessä ja tunnetaitotuokioihin palaaminen antoivat varhaiskasvattajille ja lapsille yhteisen ymmärryksen tapahtuneesta ja se helpotti sensitiivisen vuorovaikutuksen toteuttamista.

Omassa varhaiskasvatusryhmässäni tunnetaitotuokioissa esitelty hengitykseen keskittyminen on auttanut lapsia rentoutumaan ja rauhoittumaan lepotilanteessa, jolloin päiväleuvolla on alusta asti hiljaisempaa, eikä varhaiskasvattajan ole tarvinnut puuttua häiritsevään käytökseen. Yksi tärkeimmistä lapsen itsesäätelyä tukevista asioista on huomioida jokaista lasta yksilöllisesti päivän aikana. Tähän on ollut paras tilaisuus päiväleuvolle

mennessä ja suurin muutos vuorovaikutuksessa on tapahtunut juuri lepotilanteissa, joissa ensimmäisten vuorovaikutuksen itsearviointien mukaan vuorovaikutus oli kaikkein vähiten sensitiivistä. Kehittämistyön myötä lasten peittelystä on muodostunut omassa varhaiskasvatusryhmässäni tärkeä rutiini, joka merkitsee lapsille paljon. Jos lapsen yksilöllinen peittely unohtuu, hän pyytää sitä.

Tunnetaitotuokioissa opittu superkuulon käyttö on toiminut oman varhaiskasvatuksen lapsiryhmäni kanssa hyvin odotustilanteiden rauhoittamiseksi. Kuuntelemiseen keskittyminen on vaikuttanut selkeimmin ruokailutilanteissa. Kun varhaiskasvattaja ennen komensi lapsia olemaan hiljaa, nyt riittää, kun hiljaisella äänellä kehottaa kuuntelemaan esimerkiksi käytävältä kuuluvia ääniä, ruokailuvälineiden kilahduksia tai näkkileivän rouskutusta. Varhaiskasvattajien istuminen lasten joukossa ruokapöydissä on lisännyt selvästi ruokailutilanteiden rauhallisuutta ja lämmintä vuorovaikutusta lasten ja varhaiskasvattajien välillä. Lasten kanssa samassa pöydässä istuminen auttaa myös varhaiskasvattajaa havainnoimaan tilannetta paremmin ja varhaiskasvattajan läsnäolo lisää jo itsessään lasten turvallisuuden tunnetta. (Rautamies ym. 2018). Rauhallinen ruokapöytäkeskustelu on vaikuttanut ryhmän koko ilmapiiriin, ja keskustelusta on tullut helppo ja luonnollinen tapa ryhmässä. Hiljaisemmatkin lapset ovat pikkuhiljaa avautuneet keskusteluun ja tuovat aiempaa rohkeammin esiin oman kantansa asioissa ja tulevat aktiivisemmin kertomaan varhaiskasvattajalle asioista muissakin tilanteissa. Varhaiskasvattajan oma keskittyminen kuuntelemiseen auttoi selvästi myös lapsia rauhoittumaan ja kuuntelemaan. Kuulemiseen keskittyminen on tunnetaitotuokiossa opittu yhteinen tapa ja se lisäsi selvästi lämpimän vuorovaikutuksen elementtejä varhaiskasvatusryhmän ruokailutilanteessa.

Siirtymätilanteissa toiminta pienryhmissä on parantanut tilannetta varsinkin eteisessä ja vuorovaikutus on lämpimämpää. Kun eteisessä on kerrallaan vähemmän lapsia, varhaiskasvattajalla on enemmän aikaa havainnoida lasten tilannetta ja tarjota tukea sitä tarvitsevalle. Tunnetaitojen harjoittelu samanaikaisesti varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen kehittämisen kanssa on myös vaikuttanut eteistilanteisiin, ja yhteistyötaitojen noustua enemmän esille lapset tarjoavat oma-aloitteisesti apua toisilleen mm. haalarin vetoketjun kiinnittämisessä, lahkeiden laittamisessa kenkien päälle ja hanskojen pukemisessa.

Vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeiden täyttäminen ei sujunut täysin suunnitellusti. Aikataulu vuorovaikutuksen itsearviointien tekemiseksi sovittiin yhdessä heti kehittämistyön alkuvaiheilla. Työyhteisössä arviointien täyttämistä piti kuitenkin muistutella ja lopulta se jäi vain oman ryhmäni kolmen varhaiskasvattajan työkaluksi. Vaikka

arviointikaavake koettiin selkeäksi, sen täyttäminen vaikutti haastavalta. Oman vuorovaikutuksen arviointi ja reflektointi toivat esiin sellaisia toimintatapoja, joita varhaiskasvattajat eivät välttämättä halunneet myöntää käyttävänsä. Kehittymistä ei kuitenkaan voi tapahtua, jos ei ensin tunnista omia kehityskohtiaan. Muistuttelun ja patistelun myötä vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeita kuitenkin täytettiin ja niiden pohjalta kävimme rakentavia keskusteluita, joiden avulla pystyimme kehittämään toimintaamme yhdessä.

Kasvatuskeskustelurunko vaikutti olevan hyvä tuki sensitiivisen vuorovaikutuksen harjoittelulle. Kasvatuskeskustelurungon käytön myötä ja varhaiskasvattajien lämpimän vuorovaikutuksen lisääntyä arjen tilanteissa lapset ovat oppineet miettimään sopivia toimintatapoja konfliktitilanteiden ratkaisemiseen ja neuvottelemaan lasten ja varhaiskasvattajan kanssa erilaisista toimintamahdollisuuksista konfliktitilanteissa ja sen jälkeen. Kasvatuskeskustelurungon käyttö on lisännyt lasten aloitteellisuutta keskusteluun, jopa konfliktitilanteissa, jossa ovat itse toimineet väärin. Varhaiskasvattajan lämmin vuorovaikutus vaikuttaisi rohkaisevan lapsia rehellisyyteen, kun pelkoa syyllistämisestä ei ole.

Tunnetaitotuokioiden avulla saimme tavoitteiden mukaisesti yhteisiä menetelmiä lasten ja varhaiskasvattajien väliseen vuorovaikutukseen. ”Superaistien” käyttö lisääntyi arjen tilanteissa. Tarkkaan kuuntelemalla ja näkemiseen keskittymisellä saatiin rauhoitettua tilanteita, joissa aiemmin käskeminen ja komentaminen olivat olleet pääasialliset tavat saada lapset keskittymään toimintaan. Varhaiskasvattajan omasta mielentilasta ja jakamisesta riippuu kuitenkin vielä paljon, muistuvatko opitut tavat mieleen, vai tuleeko automaattisesti käytettyä vanhaa toimintatapaa. Asenteet muuttuvat tutkitustikin hitaasti ja uuden toimintatavan käyttöön ottaminen ja ”automatisoituminen” vaativat aikaa. Lukuvuoden kestäneessä prosessissa muutokset asenteissa kuitenkin alkoivat jo hieman näkyä ja uusia toimintatapoja sekä lämpimän vuorovaikutuksen piirteitä käytettiin arjessa aiempaa enemmän.

Tunnetaitotuokioiden kokeileva toiminta auttoi työtiimiäni ymmärtämään ja kehittämään teorialiedosta koostettua kokonaisuutta ja käytännön tekeminen auttoi näkemään tunnetaitotuokioissa sellaisia kehittämisen kohtia, joita ei kokeilematta olisi välttämättä huomannut ajatella. Dialogiset keskustelut toimivat hyvin kehittämistyön tukena sekä tunnetaitotuokioita kokeillessa, että varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämisessä itsearviointilomakkeen nostaessa esiin varhaiskasvattajan huomioita omasta vuorovaikutuksestaan. Oman, kolmesta varhaiskasvattajasta koostuvan työtiimini rohkea palaute sekä ideat ja oivallukset toiminnan kehittämiseksi nousivat dialogisten keskustelujen

helmiksi, joiden perusteella tunnetaitotuokioita kehitettiin edelleen. Keskustelujen perusteella jokainen löysi myös kehittämisen kohtia omassa vuorovaikutuksessaan ja kannustavan työtiimin tuella lämmin vuorovaikutus tiimissämme lisääntyi kehittämistyön edetessä.

Työtiimini antamassa palautteessa tuli esiin aidon läsnäolon lisääntyminen lapsiryhmässä, sekä aikuisten että lasten välillä. Asioihin suhtauduttiin myös useammin huumorilla, eikä kaikista rutiineista oltu ihan niin tarkkoja, joustavuus lisääntyi. Palautteessa nostettiin esiin myös arjen pedagogiikan lisääntyminen toimintatuokioiden tarjoamien välineiden myötä. Tunteiden nimeäminen, aivohahmojen käyttö, sekä huomion kiinnittäminen lasten mielenkiinnon kohteisiin sekä niistä keskustelu lisääntyivät arjen toiminnassa. Hetkeen pysähtyminen sai enemmän huomiota ja kiire ja hoputtaminen jäivät vähemmälle. Silti ehdittiin tehdä kaikki tarvittava.

Vuorovaikutustaidoista keskustelu ja näiden taitojen kehittäminen lisäsivät työtiimissäni luottamusta toisia työntekijöitä kohtaan sekä loivat uskallusta ideointiin ja luovuuteen. Kiireettömyys antoi tilaisuuden hetkessä elämiseen ja se vahvisti myös lasten osallisuutta ja uskallusta ideointiin. Työtiimin tuki ja kannustus lisääntyivät, ”huonojakin” ideoita uskallettiin esittää ja niistä saatettiin yhdessä kehittää jotakin toimivaa, tai sitten ne todettiin porukalla toteuttamiskelvottomiksi. Asioista keskusteltiin enemmän myös lasten kanssa ja luoviakin ideoita mietittiin yhdessä. Lapset saivat varhaiskasvattajien lämpimästä vuorovaikutuksesta ja aidosta, kuuntelevasta läsnäolosta tukea omille ajatuksilleen ja ideoilleen. Lapset rohkaistuivat selkeästi tämän kehittämistyön aikana tuomaan esille omia ajatuksiaan ja ottamaan kontaktia varhaiskasvattajiin selvittämistä vaativissa tilanteissa. Osalla lapsista impulsiivinen käytös väheni ja sen sijaan haettiin varhaiskasvattajalta tukea tilanteen selvittämiseen.

Kehittämistyöhöni kuuluvat toimintatuokiot saivat työryhmältäni positiivista palautetta. Kokonaisuuden todettiin olevan valmis paketti, jota on helppo toteuttaa. Juuri tämä oli ajatukseni toimintahetkiä suunnitellessani. Sain suoraa ja rehellistä palautetta tuokioista ja kehitimme niitä yhdessä testauksen ja palautteen perusteella. Tunnetaitotuokioissa käytettyjä tilanne- ja tunnekortteja olisi ollut mahdollista käyttää enemmänkin varhaiskasvatuksen arjessa. Tunnetaitotuokioiden materiaalissa näin kehoitetaan myös tekemään. Käytännössä asia kuitenkin tuntuu helposti unohtuvan arjen tiimellyksessä. Tunne- ja tilankekortteja olisi ehkä mahdollista pitää enemmän esillä ja lastenkin saatavilla, jotta lapset voisivat myös oma-aloitteisesti osoittaa tunteitaan ja tilanteita korttien

avulla. Varsinkin lapset, joilla on haastetta puheentuottamisessa, voisivat hyötyä saata-
villa olevista tunne- ja tilannekorteista.

7.2 Ammatillinen kasvu ja kehittämisen etiikka

Kehittämistyön prosessin aikana olen oppinut todella paljon lapsen itsesääätelytaidoista ja niiden kehittymisestä sekä itsesääätelytaitojen merkityksestä arjen toimintaan. Työs-
kentely tämä kehittämistyön parissa on ollut erityisen hedelmällistä, kun olen voinut
tehdä sitä pitkällä aikavälillä (yhden lukuvuoden) omalla työpaikallani, varhaiskasvatuk-
sen yksikössä. Tuttujen lasten, perheiden ja työtiimin kanssa on ollut luonnollista työs-
kennellä. Aikaa ei ole kulunut ihmisiin tutustumiseen ja ”valmiissa” työtiimissä on ollut
helppo puhua vaikeistakin asioista. Palautetta on voinut antaa luontevasti ja luottamuk-
sellisesti puolin ja toisin. Vuorovaikutuksen itsearviointilomakkeiden täytöstä muistuttelu
onnistui myös hyvin, kenenkään asiasta suuttumatta. Vuorovaikutuksen itsearviointilo-
makkeita ei voinut myöskään jättää täyttämättä, koska olin jatkuvasti läsnä ja muistutte-
lemassa, että kehittämistyön kannalta vuorovaikutuksen itsearviointeja on välttämätöntä
tehdä, jotta oman vuorovaikutuksen kehittymistä voi seurata. Kehittämistyön edetessä
palautteen antaminen ja rakentava keskustelu ovat auttaneet minua ymmärtämään pa-
remmin omaa arvomaailmaani ja ihmiskäsitystäni. Olen oppinut arvostamaan myös mui-
den mielipiteitä ja kunnioittamaan erilaisia tapoja ajatella. Toisenlaisten näkökulmien
huomiointi on laajentanut osaamistani työssäni ihmisten kanssa.

Ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen asiakkaaseen kuuluu sosio-
nomin kompetensseihin ja koen, että oman vuorovaikutuksen itsearvioinnilla minun on
ollut mahdollista kiinnittää huomiota siihen, miten voin omalla toiminnallani ja vuorovai-
kutuksellani vaikuttaa yhteistyön onnistumiseen ja luottamuksellisen asiakassuhteen ra-
kentumiseen. Kehittämistyön prosessin aikana on ollut yllättävää oppia, miten paljon var-
haiskasvattaja voi omalla vuorovaikutuksellaan vahvistaa tai vahingoittaa lapsen it-
sesääätelytaitojen kehittymistä. On ollut todella kasvattavaa tehdä työtä tämän prosessin
parissa ja oppia sitä, miten omien vuorovaikutustaitojensa kehittämällä voi vaikuttaa
paljon lasten sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittymiseen.

Oman vuorovaikutuksen sensitiivisyyden huomioiminen on muuttanut omaa tapani olla
vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Uskoin jo aiemmin käyttäväni enimmäkseen sensitiiv-
vistä vuorovaikutusta, ja toki näin olikin. Vuorovaikutuksen itsearviointi auttoi kuitenkin
minua löytämään kehittämiskohtia, joihin olen kiinnittänyt nyt entistä enemmän

huomiota. Lasten tunnetuokioihin kuuluvaa pysähtymistä, harkintaa ja sitten vasta reagoitua olen oppinut käyttämään aiempaa paremmin. Se on muuttanut vuorovaikutustapaani lempeämmäksi, myös tilanteissa, joissa aiemmin korotin ääntäni. Sensitiivinen vuorovaikutus tukee myös parhaiten lasten itsetunnon kehittymistä ja lasten lämmin kohtaaminen noudattaa sosionomin ja varhaiskasvattajan ammattieettisiä periaatteita parhaalla mahdollisella tavalla.

Toimivan työtiimin merkitys korostui työtä tehdessäni. Työparinani alusta asti toiminut varhaiskasvattaja on ollut korvaamaton tuki ja kannustaja työtä tehdessäni. Hänen rauhallinen läsnäolonsa, kiinnostuneisuutensa työtäni kohtaan ja vankkaan työkokemukseen perustuvat pohdintansa ja ajatuksensa ovat antaneet minulle valtavasti voimaa ja tarmoa. Tiimiimme vuodenvaihteessa liittynyt varhaiskasvattaja tarttui toimintatuokioiden kokonaisuuteen aidolla mielenkiinnolla. Hän esitti tarkentavia kysymyksiä ja pohti tuokioiden sisältöä, hän tutustui materiaaliin perusteellisesti ja ehdotti muutoksia ja lisäyksiä. Olen työtiimilleni äärettömän kiitollinen, ilman heitä tämä työ ei olisi onnistunut. Itse olen oppinut sen, miten tärkeä osa työtä on toimiva työtiimi, jonka kanssa on hyvä tehdä töitä.

Vaikeinta tämän työn tekemisessä on ollut omien tuotosten antaminen muiden tutustuttavaksi. Olen itse ollut innoissani, kun olen saanut materiaalia valmiiksi, mutta kuitenkin olen (turhaan) pelännyt saavani kritiikkiä työstäni. Haastavaa oli myös tunnetaitotuokioiden kokeileva toiminta, koska pelkäsin, että lapset eivät ole yhtään kiinnostuneita aiheista, joista kerromme. Nämä pelot osoittautuivat kuitenkin turhiksi. Palautetta toki olen saanut ja toiminut niiden mukaan, muokannut tekstiä, lisännyt tai poistanut asioita, tarkentanut yksityiskohtia.

Koen että olen oppinut kehittämistyöni aikana luottamaan tekemiseeni aiempaa enemmän. Itsevarmuutta on tuonut tunnetaitotuokioiden onnistunut toteutuminen ja työtiimin vankkumaton tuki. Koen oppineeni myös johtajuutta, kun olen suunnitellut ja aikatauluttanut työtäni sekä ohjannut työtiimiäni tunnetaitotuokioiden toteuttamiseen. Olen myös oppinut, että kokonaistilanteella on vaikutusta ja siksi minusta riippumattomista syistä tunnetaitotuokioiden kokeileminen kutistui kahden ryhmän sijasta vain yhteen varhaiskasvatuksen ryhmään. Joustavuus kuuluu työelämään ja sekä omat että muiden rajat tulee huomioida.

Aiheena varhaiskasvattajien vuorovaikutustaitojen kehittäminen on minun mielestäni tärkeä. Varhaiskasvattaja pystyy omilla vuorovaikutustaidoillaan tukemaan pienten lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä ja antaa siten lapsille eväitä pitkälle elämään. Lapset

viettävät nykyään paljon aikaa varhaiskasvatuksessa, oman kodin ulkopuolella, muiden, kuin omien vanhempiensa kanssa. Siksi vastuuta lasten kasvatuksesta pitää myös jakaa. Varhaiskasvattajan tehtävä on tukea vanhempia kasvatustehtävässään. Myös vanhempien kohtaaminen vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja. Luottamuksellisen suhteen luominen lasten vanhempiin helpottaa yhteistä kasvatustyötä ja antaa hyvän pohjan keskustella myös haastavista asioista. Joko niin, että vanhempi haluaa keskustella varhaiskasvattajan kanssa tai päinvastoin. Omien vuorovaikutustaitojen kehittäminen ei siis koskaan mene hukkaan! Eettisestikin tarkasteltuna vuorovaikutustaitojen kehittäminen on tärkeää. Lasten itsesääätelytaitojen tukeminen ja hyvä suhde lapsen vanhempiin ovat taitoja, joita voi vahvistaa omia vuorovaikutustaitojaan kehittämällä.

Kehittämistyöni aihealue oli laaja. Jälkeenpäin ajateltuna ehkä liiankin laaja. Olisin voinut keskittyä ainoastaan varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämiseen tai lasten ja varhaiskasvattajien yhteistyön kehittämiseen. Olen kuitenkin tyytyväinen, että tein tämän työn sellaisena, kuin se on. Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittäminen ja lasten itsesääätelytaitojen tukeminen ovat niin tiiviissä yhteydessä toisiinsa, että suppeampi lähestyminen asiaan olisi jättänyt minut vaille useita tärkeitä tietoja, joita pystyn hyödyntämään työssäni varhaiskasvattajana. Omalla työpaikalla toteutettuna tämä kehittämistyö on opettanut minua paljon enemmän, kuin lyhyemmän työjakson aikana olisin voinut oppia. Lapsilta saatu palaute ja lasten luottamus siihen, että minä osaan auttaa, ovat lämmittäneet kaikkein eniten ja antaneet uskoa omaan ammattitaitoon.

7.3 Kehittämistyön jatkoideat

Kehittämistyössäni ei seurattu tarkemmin yksittäisten lasten toimintaa tai sen muutoksia kehittämistyön aikana. Tällaisen tutkimuksen avulla olisi mahdollista selvittää, onko yhden lukuvuoden kestäväällä kehittämistyöllä vaikutusta lasten toimintaan esimerkiksi konfliktitilanteissa. Kehittämistyöni aikana oli todettavissa, että konfliktitilanteissa lapset hakivat herkemmin apua varhaiskasvattajilta, ja ”oman käden oikeus” väheni. Jäin miettimään, voisiko varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämisellä olla mitattavaa merkitystä esimerkiksi lasten impulsiivisuuden vähenemiselle. Tällaisesta kehityksestä olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa. Varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen merkitystä voisi tutkia myös lasten myötätuntoista toimintaa painottamalla. Nurhonen (2017) on tehnyt tutkimuksen lasten myötätuntotoeista. Myötätuntotekoina tutkittiin auttamista, lohduttamista, jakamista ja mukaan ottamista. Olisi mielenkiintoista tutkia, lisääntyvätkö

myötätuntoteot varhaiskasvatuksessa itsesääteilyä tukevan toiminnan ja varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen kehittymisen myötä.

Työtä tehdessäni ja aiheen teoriaan tutustuessani tuli selväksi, että temperamentti vaikuttaa ihmisen toimintaan ja reaktioihin. Jäin työtä tehdessäni miettimään, miten paljon varhaiskasvattajan temperamentilla on vaikutusta vuorovaikutustapoihin ja niiden kehittämiseen. Onko olemassa tiettyä temperamenttipiirrettä, joka sopisi muita paremmin varhaiskasvatustyöhön? Onko tietynlaisten temperamenttipiirteiden omaavien varhaiskasvattajien helpompaa tai vaikeampaa sisäistää sensitiivisen vuorovaikutuksen piirteitä. Onko toisille luonnollisempaa käyttää lämmintä vuorovaikutusta ja onko toisten tehtävä enemmän työtä oppiakseen toimimaan sensitiivisesti lasten kanssa. Tällaistaikin olisi ehkä mahdollista tutkia.

Olisi myös mielenkiintoista tehdä kehittämistyöni mukainen vuorovaikutuksen itsearviointi samalle työryhmälle esimerkiksi kahden vuoden kuluttua ja havainnoida, mihin suuntaan vuorovaikutus on muuttunut vai onko muuttunut lainkaan. Toimintatapojen muuttuminen pysyväksi vaatii useita toistoja ja herkästi ajan kuluessa saatetaan palata vanhaan toimintamalliin. Mietinkin työryhmässä toimiessani myös sitä, vaikuttiko oma läsnäoloni ja innostuneisuuteni tästä projektista työtiimiini niin, että he sitoutuivat toimintaan. Mitä jos olisin antanut materiaalin jollekin työryhmälle ja kehottanut toimimaan ohjeiden mukaan. Olisiko työryhmä toiminut yhtä sitoutuneesti ilman toiminnan ”johtajaa”.

Työryhmän vuorovaikutustaitojen seuranta-arvioinnin lisäksi olisi mielenkiintoista tavata lapsia, joiden kanssa varhaiskasvattajat ovat työskennelleet projektin aikana (sekä sen jälkeen). Lasten toiminnan seuraaminen voisi antaa viitteitä siitä, miten itsesääteilyä tukeva toiminta on vaikuttanut heidän itsesääteilytaitojensa kehittymiseen. Varsinkin ne lapset, jotka tarvitsevat paljon tukea ja kanssasääteilyä, saattaisivat antaa paljon hyödyllistä tietoa varhaiskasvattajan vuorovaikutuksen kehittämisen vaikutuksista.

LÄHTEET

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

Ahonen, L., 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere university press

Aro, T. ja Laakso, M-L. (toim.). 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo; Bookwell OY

Folkhälsan. 2020. DAGIS-projektet, (ökad hälsa och välbefinnande i förskolan). Grupp Ray, C. & Roos, C. Viitattu 24.3.2021. Saatavilla: <https://www.folkhalsan.fi/forskning/programmet-for-folkhalsoforskning/grupp-roos/>

Greenberg, M. 2016. The stress-proof brain. Master your emotional response to stress using mindfulness & neuroplasticity. Oakland; New Harbinger

Hakkarainen, A., 2012. Lasten vertaissuhteet ja niiden tukeminen päiväkodissa Kohteena lapset, joilla on itsesäätelyn pulmia. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto

Helenius, A. ja Lummelahti, L. 2014. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö-Tammi

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

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

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere; Hämeen kirjapaino oy.

Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitinen, I. ja Ollikainen, S. (toim.) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Tampere; Kirjapaino Hermes oy.

Koivunen, P-E. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus

Laaksonen, A. 2019. Kanssasäätely päiväkodin siirtymä- ja siivoustilanteissa Tehtävän loppuunsaattamisen ja pettymyksistä yli pääsemisen kannattelua. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden maisteriohjelma. Varhaiskasvatus

Lahtinen, A. ja Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä; PS-Kustannus

Larmo, A. 2017. Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. Teoksessa Laitinen, I. ja Ollikainen, S. (toim.) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Tampere; Kirjapaino Hermes oy.

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. ja Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim: 2003;119(6):459–465.

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H ja Laakso, M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Raportit ja selvitykset 2017:17

- Nurhonen, L. 2017. Kertomuksia 3–5-vuotiaiden myötätuntoteoista. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto
- Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a
- Pekkala, E., 2020. Viitattu 5.10.2020. Saatavilla: <https://peda.net/p/eevapek/6-jakso/oltth/vjr/1v>
- Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: LK-Kirjat
- Pihjala, P. 2012. "Susta ei tuu koskaan mitään". Sosioemotionaalisten vaikeuksien näyttämöllä. Teoksessa H. Silvennoinen & P. Pihlaja (toim.) Rajankäyntiä. Tutkimuksia normaaliuden, erilaisuuden ja poikkeavuuden tulkinnoista ja määrittelyistä. Turku: University of Turku
- Rautamies, E., Koivula, M. ja Vähäsantanen, K. 2018. Lastentarhanopettaja lasten autonomian tukijana varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research 7. 53–75.
- Ray, C.; Figueredo, R.; Vepsäläinen, H.; Lehto, R.; Pajulahti, R.; Skaffari, E.; Sainio, T.; Hiltunen, P.; Lehto, E.; Korkalo, L.; Sääksjärvi, K.; Sajaniemi, N.; Erkkola, M.; Roos, E. 2020. Effects of the Preschool-Based Family-Involving DAGIS Intervention Program on Children's Energy Balance-Related Behaviors and Self-Regulation Skills: A Clustered Randomized Controlled Trial. Nutrients 2020, 12, 2599
- Ruokonen, I. 2017. Lapsen musiikillinen maailma. Teoksessa: Hujala, E. ja Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Sainio, T., Pajulahti, R. ja Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., ja Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Shanker, S. ja Barker, T. 2016. Self-reg. How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life. New York: Penguin books
- Siegel, D.J ja Bryson, T.P. 2018. The yes brain. How to cultivate courage, curiosity, and resilience in your child. New York: Bantam books
- Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY
- Sipilä, T. 2019. Lapsen ja kasvattajan kohtaamisia varhaiskasvatuksen aamupiireillä ja lounastuokioilla. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto
- Toikko, T. ja Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print
- Veijalainen, J., 2020. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 93. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia

Tunnetaitotuokiot lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen – varhaiskasvatuksen 3–6-vuotiaille

Tunnetaitotuokioihin liittyvät linkit (toimivat 5/2021):

[kaveritaitokortteja](#)

[Laulupiirtäminen](#)

[karhunpoika sairastaa](#)

Tunnekortit: <https://www.familyboost.fi/tunteiden-tunnistaminen-tuo-onnen/>

4.1.2021

Tunnetaitotuokiot lasten itsesäätelytaitojen tukemiseksi

- Varhaiskasvatuksen 3–6-vuotiaille



Veera Karlsson
TURKU AMK

SISÄLLYS

1 Sensitiivinen vuorovaikutus	3
1.1 Kasvat keskustelun runko	4
2 Johdanto toimintaan	5
3 Ensimmäinen tunnetaitotuokio.....	6
3.1 Aivojen toiminta.....	6
3.2 Havainnollistava harjoitus	7
3.3 Tehtävä: Kimallepurkki rauhoittumiseen	8
4 Toinen tunnetaitotuokio	9
4.1 Tunteisiin ja tuntemiseen tutustuminen.....	9
4.2 Tehtävä: Myrskymaalauk	9
4.3 Tehtävä: Hengitykseen keskittyminen.....	10
4.3.1 Rentoutumisharjoitus.....	10
5 Kolmas tunnetaitotuokio	12
5.1 Kuulemiseen keskittyminen.....	12
5.2 Tehtävä: Superkorvien askartelu	12
6 Neljäs tunnetaitotuokio	14
6.1 Näkemiseen keskittyminen	14
6.2 Tehtävä: Kiikareiden askartelu.....	14
7 Viides tunnetaitotuokio.....	16
7.1 Pysähtyminen.....	16
7.2 Tehtävä: Laulu piirtäminen.....	16
8 Kuudes tunnetaitotuokio	18
8.1 Toisen kohtaaminen, empatia	18
8.2 Tehtävä: Karhunpoika sairastaa	18
Lähteet.....	20
9 LIITTEET	A
9.1 Liite 1: Itsearviointin havainnointilomake.....	A

	2
9.2 Liite 2: Aivot.....	B
9.3 Liite 3: Aivohahmot.....	0
9.4 Liite 4: Tunnekortit.....	1
9.5 Liite 5: Alku- ja loppuloruja.....	2

1 SENSITIIVINEN VUOROVAIKUTUS

Hyvin sujuvissa tilanteissa lasten itsesääätelytaitoihin ei juurikaan kiinnitetä huomiota. Kun lapsen heiveröiset itsesääätelytaidot eivät riitä tilanteen hallintaan, itku, uhma ja kiukuttelu kyllä huomataan. Näissä tilanteissa varhaiskasvattajan sensitiivinen vuorovaikutus auttaa lasta pääsemään tilanteesta eteenpäin ja oikeanlainen itsesääätelyn tuki ja tunteen kanssasääätely auttaa lasta kehittämään omia tunteita- ja tunnetaitojaan. (Sainio ym. 2020, 21–26.) Lasten itsesääätelytaidot liittyvät useisiin muihin taitoihin, joita lapsi tarvitsee varhaiskasvatuksessa ja myöhemmin elämässään. Siksi varhaiskasvattajien olisi hyvä osata tukea itsesääätelytaitojen kehittymistä. (Veijalainen 2020, 54.) Parhaiten lapsen itsesääätely- ja tunnetaitoja tukee varhaiskasvattajan sensitiivinen vuorovaikutus. Se vaatii varhaiskasvatuksen työntekijältä vahvaa sitoutumista vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Kyky rohkaista ja kehua sekä tunnistaa lapsen tarpeita liittyy lämpimän vuorovaikutukseen. (Ahonen 2017, 71–75.) Lämmin vuorovaikutus näkyy varhaiskasvattajan toiminnassa aitona läsnäolona. Osaava varhaiskasvattaja on olemassa lapsia varten ja lasten kanssa oleminen on näkyvästi tärkeää. Taitava varhaiskasvattaja hyväksyy lapsen juuri sellaisena, kuin hän on eikä lähde rajaamaan lapsen toimintaa vaan osaa motivoida lasta positiivisin keinoin. (Ahonen 2015, 109–113.) Kannustus ja myönteinen palaute ovat vahvimpia keinoja vaikuttaa lapseen ja tukea itsesääätelyn kehittymistä (Aro & Laakso 2011, 222–223).

Tämän materiaalin tarkoitus on auttaa varhaiskasvattajaa arvioimaan omaa vuorovaikutustaan ja kehittämään sitä sensitiiviseen suuntaan. Vuorovaikutuksen itsearviointiin tarkoitettu kaavake on materiaalin liitteenä ja sitä on tarkoitus käyttää oman vuorovaikutuksen itsearviointiin tunnetaitotuokioissa. Materiaalin toinen tarkoitus on antaa varhaiskasvattajille välineitä tunnetaitojen opettamiseen lapsille. Tunnetaitotuokioiden avulla on mahdollista löytää menetelmiä, joilla lapsi ja varhaiskasvattaja tunnistavat vuorovaikutuksen haasteita ja löytävät yhteisiä keinoja niistä selviämiseen.

Arjen tilanteissa materiaalin avulla opittuja taitoja on mahdollista käyttää kasvatustilanteiden tukena. Lapsen rauhoittaminen voi onnistua tuokioissa opittuja yhteisiä menetelmiä käyttämällä ja varhaiskasvattajan sensitiivisen vuorovaikutuksen tuella. Kasvatustilanteiden apuna voi käyttää Ahosen (2017) laatimaa runkoa, jonka voi seuraavalta sivulta tulostaa kaikkien nähtävillä. Keskustelurunkoon liittyy turvallisen keskusteluympäristön luominen ja lapsen toiminnasta keskustelu yhdessä lapsen kanssa, tuomitsematta häntä. Tilanne käydään rauhallisesti läpi sitä koskevien osapuolten kanssa ja mietitään yhdessä parempia toimintatapoja vastaaviin tilanteisiin. Kasvatustilanteissa ei syyllistetä ketään, vaan pyritään miettimään hyväksyttävissä toimintatapoja tilanteisiin, joissa helposti syntyy konflikteja. Keskustelurungon käyttö luo yhtenäisiä toimintatapoja varhaiskasvattajille ja tukee sensitiivistä vuorovaikutusta.

1.1 Kasvatuskeskustelun runko

Kasvatuskeskustelun runko:

1. Luodaan lämmin ja turvallinen vuorovaikutusta ruokkiva ilmapiiri
2. Selvitetään yhdessä keskustellen, mitä tilanteessa tapahtui.
3. Kartoitetaan, mitä lapsi teki tilanteessa.
4. Pohditaan, miksi lapsi toimi tilanteessa, kuten toimi.
5. Arvioidaan, miten lapsen toiminta vaikutti muihin.
6. Keskustellaan, miten tilanne olisi voitu ratkaista paremmin.
7. Laaditaan suunnitelma vastaavanlaisten tapahtumien varalle.

2 JOHDANTO TOIMINTAAN

Tunnetaitotuokiot on "testattu" lapsiryhmässä ennen niiden virallista julkistamista. Lapset ovat olleet iältään 3–6-vuotiaita. Olen ollut itse mukana kokeilevassa toiminnassa ja vastannut palautteeseen ja tarkentaviin kysymyksiin. Osan tuokioista olen ohjannut itse, mutta toimintaa ovat ohjanneet myös muut varhaiskasvattajat, "käsikirjan" mukaan toimien. Toimintaa on tehty vaihtelevasti suuressa ryhmässä ja pienryhmissä. Jokainen ohjaaja on saanut toteuttaa toimintaa omaan tyyliinsä, sensitiivinen vuorovaikutus huomioiden.

Osa tunnetaitotuokioista on jaettu kahdelle tai useammalle päivälle, lasten jaksamisen, muun ohjelman tai lasten poissaolojen vuoksi. Tarkoitus on käydä ohjelmaa läpi niin, että siitä käsitellään yksi tunnetaitotuokio viikossa. Toiminnan jakaminen useammalle päivälle on siis täysin mahdollista. On myös mahdollista käydä sama tuokio läpi uudelleen, jos siltä tuntuu. Aikataulu voi joustaa tilanteen mukaan ja itse tuokioitakin on mahdollista toteuttaa joustavasti. Ajatuksenani on ollut, että liian tiukat ja tarkat toimintaohjeet vaikeuttavat ohjelman läpikäymistä.

Tunnetaitotuokioissa toteutettaviin askarteluihin ei ole olemassa valmiita malleja ja kaavoja, vaan jokainen voi toteuttaa niitä mahdollisuuksien ja oman luovuuden mukaan. Tarkoituksena tässä on se, etteivät liian tiukat ohjeistukset rajoita ohjelman toteuttamista. Ajatuksena on myös vahvistaa lasten osallisuutta ja antaa heille mahdollisuus suunnitella esimerkiksi omat superkorvansa ja toteuttaa ne haluamallaan tavalla.

Ohjelman tarkoitus on luoda yhteisiä välineitä lapsille ja varhaiskasvattajille itsesäätelytaitoa vaativissa tilanteissa toimimiseen. Ohjelmassa opeteltuja taitoja tuleekin käyttää arjen tilanteissa aina, kun mahdollista. Oman vuorovaikutuksen arviointiin on hyvä palata säännöllisesti ja pyrkiä ottamaan käyttöön sensitiivisen vuorovaikutuksen tapoja lasten kanssa. Tämänkin oppii harjoittamalla ja samalla kun lapset harjoittelevat itsesäätelyn taitoja, varhaiskasvattajat opettelevat tukemaan näiden taitojen vahvistamista, omia vuorovaikutustaitojaan kehittämällä. Tavoitteena on, että toimintatavat muuttuvat pikkuhiljaa pysyviksi ja luonnollisiksi.

Toiminnot ja käsitteet on pyritty suunnittelemaan niin, että niihin on helppo palata ja että ne jatkossa jäisivät pysyväksi osaksi päiväkodin arkea ja että lapsille jäisi toimivia tapoja itsesäätelyä vaativiin tilanteisiin myös siirtyessään päiväkodista koulumaailmaan.

3 ENSIMMÄINEN TUNNETAITOTUOKIO

Tunnetaitotuokiot on hyvä aloittaa ja lopettaa laululla tai lorulla. Se auttaa lapsia hahmottamaan toiminnan aloituksen ja lopetuksen. Tunnetuokioihin liittyvät laulut ja lorut myös kertovat lapsille, että kyse on tunnetuokion toiminnasta. Materiaalin lopussa on liitteenä muutamia loruja, joita voi käyttää. Voitte myös käyttää teille ennestään tuttuja lauluja ja loruja toiminnan alussa ja lopussa.

Ensimmäisen tunnetaitotuokion tavoitteena on, että lapset oppivat ymmärtämään, mitä aivoissa tapahtuu tunnereaktiossa. Sekä varhaiskasvattajat että lapset oppivat, että aikuisen tuella lapsen on mahdollista pysähtyä hetkeksi, jotta suuret tunnereaktiot saadaan hallintaan ja siihen johtaneet tilanteet käsiteltyä. Hilepulloon keskittyminen, aikuisen tuella, antaa konkreettisen välineen rauhoittumiseen ja lapsi oppii pikkuhiljaa rauhoittumaan, myös ilman hilepulloa. Aikuisen tuki ja kanssasäätely ovat tärkeitä!

3.1 Aivojen toiminta

Tässä tunnetaitotuokiossa tutustutaan lapsentasoisesti aivojen toimintaan ja aivohahmoihin. Sainio ym. (2020) ovat luoneet aivohahmot, Manteli-koiran, Turso-norsun ja Professori Pöllön, joiden avulla on mahdollista kertoa lapsille aivojen toiminnasta. Tulosta tuokiota varten kuvat aivoista ja aivohahmoista, (liitteet 2 ja 3). Kerro aivoista ja aivohahmoista lapsille seuraavaa tekstiä mukaillen.

Aivoissa on manteliumake (amygdala), joka toimii vahtikoiran lailla, se havaitsee muutokset ympäristössä ja varoittaa vaarasta. Kuten vahtikoira, se ilmoittaa pelottavista ja ikävistä tilanteista haukkumalla. Manteli-koira on aina valppaana, se tarkkailee ympäristöä, tunnistaa vaaroja ja on aina valmis reagoimaan epäilyttäviin asioihin. Hälytyksen kytkeydyttyä päälle Manteli-koiran hälytys (vapauttaa stressihormonia elimistöön ja) aiheuttaa ihmisessä "taistele tai pakene" -reaktion. Jos nämä eivät ole mahdollisia, kolmas keino reagoida on jähmettyminen.

Turso-norsu edustaa hippokampusta, eli aivotursoa. Turso-norsu on aivojen kirjastonhoitaja, joka arkistoi tapahtumia ja muistoja. Se tallentaa erityisesti uhkiin ja niistä selviytymiseen liittyviä muistoja, jotka auttavat ihmistä selviämään erilaisista tilanteista. Turso-norsu pystyy kuitenkin toimimaan vain rauhallisena. Manteli-koiran haukkuessa villisti, Turso-norsu ei pysty etsimään arkistoistaan selviytymiskeinoja ja hyviä toimintatapoja tilanteeseen. Rauhoittuessaan Turso-norsu pystyy etsimään tietoa, jolla hän voi auttaa etuotsalohkossa asustelevaa professori Pöllöä rauhoittamaan hermostuneen Manteli-koiran.

Professori Pöllö pystyy siis rauhoittamaan Manteli-koiran, kunhan löytää Turso-norsun kirjastoista oikeat tiedot. Professori Pöllö pystyy myös muokkaamaan Turso-norsun kirjastosta löytyviä tarinoita niin, että Manteli-koira oppii, missä tilanteissa hälytys on tarpeen, ja milloin voi pysyä ihan rauhallisena. (Sainio ym. 2020.)

Lasten etuotsalohko ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi, että he pystyisivät itse analysoimaan tilannetta realistisesti. Tämän vuoksi he reagoivat nopeasti ja voimakkaasti Manteli-koiran hälytyksiin. Siksi lapsi tarvitsee vielä aikuisen apua rauhoittuakseen. Manteli-koiran ja Turso-norsun rauhoittumiseksi opimme keinoja seuraavissa tuokioissa. Manteli-koiran hälytyksen tehoa voimme kuitenkin tarkastella Daniel J. Siegelin (teoksessa Sainio ym. 2020) kehittämällä käsimallilla, jolla lapsi voi ymmärtää aivojen osien välisiä yhteyksiä. (Sainio ym. 2020.)

3.2 Havainnollistava harjoitus

Pyydä lapsia taivuttamaan peukalonsa keskelle kämmentä ja puristamaan sitten muut sormet peukalon päälle nyrkkiin. Kädestä on nyt muodostunut pään malli, jossa kasvot sijaitsevat peukalon päälle taitettujen sormien edessä ja takaraivo selkäpuolella. Lapsia voi auttaa tämän hahmottamisessa niin, että piirretään keskisormen ja nimettömän kynsiin silmät. (Sainio ym. 2020.) Voitte myös kiinnittää silmät esim. hiuslenkkiin ja pujottaa sen sormiin niin, että silmät jäävät nimettömän ja keskisormen keskikohtaan. Näin asiaan on myös helppo palata erilaisissa tilanteissa ja lapset voivat käyttää silmiä leikeissään.

Lapsen käden ollessa nyrkissä, peukalo jää muiden sormien alle piiloon. Peukalo edustaa tässä manteliumaketta, Manteli-koiraa ja Turso-norsun kirjastoa hippokampusta. Muut sormet ovat professori Pöllön aluetta, etuotsalohkoa. Kun pyydät lapsia heiluttelemaan peukaloa, he huomaavat sen vaikuttavan muihin sormiin peukalon ympärillä. Mitä napakampi on professori Pöllön ote, sitä paremmin se pystyy hillitsemään Manteli-koiran levottomuutta ja pitämään Turso-norsun arkistot siistinä. Kuitenkin jos Manteli-koira riehaantuu täysin, ote lipeää, eikä professori Pöllöllä ole mahdollisuuksia pitää Manteli-koiran hepulia aisoissa. (Sainio ym. 2020.)

Käsimallia on mahdollista käyttää muistutuksena missä ja milloin vain, jos näyttää siltä, että lapsen itsesäätely on pettämässä. Keskittyminen "Manteli-koiran" rauhoittamiseen muiden sormien avulla saattaa riittää levottoman tilanteen katkaisemiseen.

3.3 Tehtävä: Kimallepurkki rauhoittumiseen

Tarvitset:

-tiivisti suljettavan astian, esim. muovinen virvoitusjuomapullo

-lämmintä vettä

-kimalleliimaa

-liimaa kannen/korkin tiivistämiseen

Jokainen lapsi voi tehdä oman rauhoittumispurkin, tai sitten voitte tehdä ryhmälle yhteisen. Astiaan laitetaan lämmintä vettä ja kimalleliimaa. Joukkoon voi lisätä myös esim. paljetin tai muun isomman "hileen". Kansi/korkki suljetaan tiiviisti, liimataan tarvittaessa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.)

Kimalleliima ei välttämättä liukene heti veteen, vaan muodostaa ensin hauskan madon, joka seikkailee astiassa. Ajan myötä hileet kuitenkin erkanevat.

Tähän tehtävään voi palata esimerkiksi käyttämällä kimallepurkkia rauhoittumiseen ennen aamupiiriä tai ruokailua. Astiaa heilautetaan niin, että kimalteet lähtevät liikkeelle. Lapset seuraavat hiljaa ja rauhallisesti hengitellen kimalten vajoamista astian pohjalle. Lapsille voi kertoa myös, että kimallepurkin rauhoittava vaikutus rauhoittaa myös Manteli-koiraa ja sivot saavat levätä hetken kimalten vajoamista katsellessa. Kimalten vajoaminen purkin pohjaan ei kestä kovinkaan kauan ja suurin osa lapsista jaksaa keskittyä asiaan sen ajan. Tämä on hyvä pohja tuleville harjoituksille, joissa tarvitaan keskittymistä.

4 TOINEN TUNNETAITOTUOKIO

Tämän tunnetaitotuokion tavoitteena on, että lapset oppivat nimeämään ja tunnistamaan tunteita, niin omiaan, kuin toisenkin. Tilannekorttien avulla herätellään empatiaa, kun mietitään yhdessä, miltä itsestä tuntuisi vastaavassa tilanteessa. Rentoutuminen ja hengittämiseen keskittyminen antavat lapsille ja varhaiskasvattajille keinoja arjen haastaviin tilanteisiin. Hengittämiseen keskittymällä on mahdollista (hilepurkin tapaan) pysähtyä ja rauhoittua hetkeksi, jolloin on aikaa miettiä tilannetta ja toimia harkiten. Lapsi ei kuitenkaan pysty tähän yksin, vaan taitoja harjoitellaan aikuisen kanssasäätelyn tuella.

Tämä tunnetaitotuokio voi olla tarpeen jakaa useammalle päivälle. Tunne- ja tilannekortteja on mahdollista (ja suositeltavaa) käyttää monenlaisissa tilanteissa. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on tärkeä taito ja kuvakortit kannattaakin ottaa jokapäiväiseen käyttöön, arjen eri tilanteisiin.

4.1 Tunteisiin ja tuntemiseen tutustuminen

Tulosta tunnekortit, (liite 4.) tai käytä muita löytämiäsi tunnekorsteja. Esim. mieli.fi -sivustolta löytyy myös [kaveritaitokortteja](#), joissa on erilaisia tunteita herättäviä tilanteita. (<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>).

Anna lapsen tunnistaa ja nimetä kortissa olevia tunteita, auta tarvittaessa. Pohtikaa yhdessä, millaisessa tilanteessa tunne esiintyy ja ovatko lapset tunteneet korteissa olevia tunteita. Mitä silloin tapahtui? Mikä sai lapsen tuntemaan sillä tavalla? Miettikää yhdessä, miltä esim. iloinen ihminen näyttää, miten hän puhuu, miten liikkuu. Poikkeako se surullisen tai vihaisen ihmisen ulkonäöstä, äänenkäytöstä, eleistä? Missä ja miten tunne tuntuu ihmisessä? Minkä värinen tunne voisi olla, millainen musiikki sitä kuvastaa? (Ahonen 2017.) Kulkekaa tilassa iloisesti, surullisesti, vihaisesti jne. Tunteita vahvistamaan voitte käyttää tunnetilaan sopivaa musiikkia.

4.2 Tehtävä: Myrskymaalauk

Tarvitset:

-Paksua paperia

-Vesivärit, sormivärit, pehmeät liidut tai jotain muuta vastaavaa, helposti käsiteltävää väriä

-Myrskyisää musiikkia

Tämä tehtävä tarvitsee väljän tilan. Paperit ja värit voivat olla lattialla, jotta lapsilla on tarpeeksi tilaa liikkua ja maalata paperin joka kohtaan. Värien roiskumiseen kannattaa varautua. Laita voimakas musiikki soimaan ja anna lasten maalata vapaasti musiikin tuomia tunnelmia. Maalausten kuivuttua voitte keskustella niiden tunnelmasta ja miten musiikki vaikutti maalaamiseen. Musiikkimaalausta kannattaa kokeilla myös iloisella tai surullisella musiikilla ja vertailla maalausten värimaailmaa sekä tunnelmia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.)

Lapsille voi kertoa, että aivot reagoivat erilaisiin tunnelmiin ja se vaikuttaa kaikkeen toimintaan. "Myrskyn" jälkeen voitte yhdessä miettiä, miltä voimakas musiikki tuntui ja vaikuttiko se värien valintaan ja maalaamiseen. Mitenkähän eri aivohahmot reagoivat musiikkiin; pelästyikö Mantelikoira? Löysikö Turso-norsu musiikkiin sopivan värikartan maalaukseen? Harkitsiko Professori Pöllö, mitä kuvioita paperille päätyisi?

4.3 Tehtävä: Hengitykseen keskittyminen

Hengityksen merkitys tunteidenhallinnassa on tärkeää, seuraavilla harjoituksilla lapsi tulee tietoisemmaksi omasta hengityksestään ja oppii tarkkailemaan sitä.

Lapset istuvat tai makaavat mukavassa asennossa. Pyydä lapsia keskittymään omaan hengitykseensä:

-Hengitä rauhallisesti ja kiinnitä huomio omaan nenääsi, tunnetko ilmavirran, kun hengität sisään ja ulos?

-Hengitä rauhallisesti ja kiinnitä huomio rintakehääsi. Nouseeko ja laskeeko se hengityksen mukana?

-Hengitä rauhallisesti ja kiinnitä huomio vatsaasi. Pyöristyykö se sisä hengityksen aikana? Miten vatsan käy, kun hengität ulospäin? (Sainio ym. 2020.)

4.3.1 Rentoutumisharjoitus

Pyydä lapsia asettumaan selinmakuulle ja anna jokaiselle pehmolelu, jonka he saavat laittaa vatsansa päälle. Kehota lapsia tarkkailemaan, miten lelu liikkuu hengityksen mukana. Kuvitelkaa, että lelu kelluu pehmeillä aalloilla ylös ja alas. Voit laittaa taustalle rauhoittavaa musiikkia ja himmentää valoja. (Sainio ym. 2020.)

Hengittämisen rauhoittavaan vaikutukseen voi palata aina, kun lapsi joutuu ns. tunnekaappauksen valtaan. Kun hengittämistä on harjoiteltu ja sen rauhoittava vaikutus on tullut tutuksi, on lapsen helpompi olla aktiivisesti mukana tilanteessa. Varhaiskasvattajan ohjaus ei välttämättä mene perille, jos asiaa ei ole harjoiteltu aiemmin. Kun sekä lapsella, että aikuisella on samaa tietoa hengittämisen rauhoittavasta vaikutuksesta ja asiaa on harjoiteltu, lapsella on paremmat mahdollisuudet onnistua rauhoittumisessa, aikuisen sensitiivisen ohjauksen tuella. (Ahonen 2017, 219.)

Lapsille voi kertoa hengitykseen rauhoittavasta vaikutuksesta ja siitä, että Manteli-koiraa on mahdollista rauhoittaa hengitykseen keskittymällä. Silloin Turso-norsu saa taas kirjastonsa järjestykseen ja Professori Pöllöllä on mahdollisuus auttaa lasta toimimaan oikein haastavassa tilanteessa. Hengitykseen keskittymiseen lapsi tarvitsee vielä aikuisen ohjausta! Kun asiaa on yhdessä käyty läpi, lapsella on parempi mahdollisuus ymmärtää aikuisen ohjeita arjen tilanteissa.

5 KOLMAS TUNNETAITOTUOKIO

Kuuntelemiseen keskittymisen tavoite on sama, kuin hilepurkillä ja hengitykseen keskittymisellä. Rauhoittuminen ja harkinta. Kun näitä taitoja käytetään ja toistetaan arjessa, aikuisen avulla, lapsi oppii käyttämään niitä myös itse. Monipuoliset keinot pysähtymiseen ja rauhoittumiseen antavat enemmän mahdollisuuksia arjen erilaisiin tilanteisiin ja käytännön toimintaan lasten yksilöllisten piirteiden mukaan.

5.1 Kuulemiseen keskittyminen

Aistien käyttöön keskittyminen voi auttaa lasta haastavassa tilanteessa. Superkoira Mantelin hälytys saattaa sulkea ympäröivän maailman pois, mutta aistiin keskittyminen voi rauhoittaa mieltä stressitilanteessa ja palauttaa lapsen takaisin hetkeen. (Sainio ym. 2020.) Tässä tunnetaitotuokiassa opetellaan kuuloon keskittymistä.

Tarkkaa kuuntelua on mahdollista harjoitella milloin ja missä vain, eikä harjoitus vaadi tarvikkeita tai valmistelua. Esimerkiksi odotustilanteissa voi kehottaa lasta kuuntelemaan tarkasti, mitä ääniä ympärillä kuuluukaan. (Sainio ym. 2020.) Kuuluuko ohiajavan auton ääni sisälle, erottaako naapuriryhmän puheesta sanoja, tikittääkö kello? Voiko oman hengityksen tai sydämenlyönnit kuulla, jos pistää silmät kiinni ja keskittyy ihan vain kuuntelemaan.

5.2 Tehtävä: Superkorvien askartelu

Tarvitset:

-kartonkia

-nitojan

-liimaa, teippiä, tarroja

-kangasta, maalia, hilettä tai mitä tahansa, mistä korvat voi tehdä ja millä niitä voi koristella

Tehkää lapsille nitomalla pään koon mukaan kartongista kehys, johon korvat on mahdollista kiinnittää. (Myös leveä kuminauha käy, jos sellaista on saatavilla). Korvien muodon, värin, koristelun ja materiaalin saa jokainen itse päättää saatavilla olevan materiaalin mukaan. Nämä korvat päässä kuulee aivan ihmeellisiä asioita. Voitte kuunnella, mitä kaikkea erikoiskorvilla kuuleekaan ja lapset voivat kertoa, oliko erilaista kuunnella ääniä superkorvilla, kuin omilla korvilla. (Sainio ym. 2020.)

Tähän tehtävään on mahdollista palata esimerkiksi hälyisässä tilanteessa, jossa lapsia pyydetään kuuntelemaan tarkasti, mitä kaikkea kuuluukaan, jos vain maltamme kuunnella. Superkorvilla voi kuulla myös kaverin hyvän tuulen tai vahtikoira mantelin säikähtämisen, kun kovaääninen ajoneuvo ajoi päiväkodin ohi. Tarkka kuuntelu ja rauhallinen hengittäminen auttavat Manteli-koiraa rauhoittumaan ja saavat Turso-norsun arkistot järjestykseen.

Superkorvat on mahdollista ottaa mukaan, vaikka retkelle tai päiväkodin yhteiseen tapahtumaan, jolloin lapsi saattaa kiinnittää paremmin huomiota kuulemaansa. Kuulluista asioista on hyvä myös keskustella ja pohtia, kuultiinko samoja asioita. Jos kuunteleminen jää yksin lapsen vastuulle, ei kuuntelemiseen keskittymisellä ole pidemmän päälle merkitystä lapselle. Aikuisen on myös tärkeä pysähtyä superkorvillaan kuuntelemaan lasta.

6 NELJÄS TUNNETAITOTUOKIO

Kuten aiemmissa tuokioissa, keskittyminen tiettyyn aistiin auttaa lasta rauhoittumaan tilanteessa ja toimimaan harkitummin. Pelkkä kehottaminen toimintaan ei kuitenkaan vielä riitä, vaan varhaiskasvattajan tehtävänä on tukea lapsen toimintaa olemalla mukana tilanteessa. Lapsen tarpeen tunnistaminen, osallistava tukeminen ja innostaminen ovat sensitiivisen vuorovaikutuksen piirteitä. Pysähtyminen ja keskittyminen auttaa aivohahmoja keskittymään omaan toimintaansa.

6.1 Näkemiseen keskittyminen

Kuulemiseen keskittyminen onnistuu hyvin sulkemalla silmät. Näkemiseen keskittyminen vaatii tarkkaavaisuutta ja häiriötekijöiden poissulkemista. Aluksi näkemisen harjoitusta voi tehdä esim. pyytämällä lapsia etsimään ympäristöstä punaisia esineitä. Tai pyöreitä, isoja, pehmeitä ym. esineitä. Tehtävää voi helpottaa kehottamalla lapsia tarkastelemaan asioita käsistä tehtyjen kiikareiden avulla. (Sainio ym. 2020.)

6.2 Tehtävä: Kiikareiden askartelu

Tarvitset:

- Paperirullien hylsyjä
- Värejä, tarroja tms. kiikareiden koristeluun
- Lankaa
- Liimaa

Lapset saavat valita kaksi hylsyä kiikareiden askartelua vasten. Ensin hylsyä kannattaa koristella. Kiikareiden kuivuttua liimataan/sidotaan ne langalla yhteen kiikareiksi. Langasta kannattaa tehdä myös hihna, jonka varassa kiikarit kulkevat kaulalla. Parasta on käyttää kiikareita luontoretkellä, mutta myös päiväkodin ympäristössä on paljon kiikaroitavaa. Ajatuksena on, että lapsi katsoo kiikareilla tarkasti jotakin kohdetta ja kuvailee sitä. Toiset lapset yrittävät löytää saman kohteen omien kiikareidensa näkökenttään toisen lapsen vihjeiden avulla. Sisätiloissa lapsi voi katsoa ensin kohdetta, sulkea sitten silmänsä ja kuvailla muille, mitä katsoi. Toiset yrittävät löytää kuvaillun kohteen. (mukaillen Sainio ym. 2020.)

Edellisellä kerralla askarrellut korvatkin voi ottaa mukaan, jotta vihjeiden kuunteleminen onnistuu paremmin.

Käytännön työssä supernäköä voi käyttää arjen tilanteissa. Toisinaan lapsi ei löydä tuolin alle joutunutta sukkaa tai hiekkalaatikon reunalla olevaa lapiota. Silloin voi yhdessä lapsen kanssa tehdä esim. käsistä superkiikarit ja yrittää löytää kohde. Varhaiskasvattajan katsoessa kiikareillaan, lapsi pyrkii löytämään saman suunnan ja näin leikin varjolla löytyy kadonnut esine. Tähän tehtävään on mahdollista palata myös, kun lapselta jää huomaamatta jokin pieni asia, joka saattaa vaikuttaa paljonkin hetkeen. Superkiikareilla on mahdollista nähdä asiat tarkemmin, esimerkiksi aamuinen känkkäränkkä, joka nyt usuttaa ottamaan kaverilta lelun tai niillä voi havaita esim. toisen tarvitsevan apua lapasten pukemisessa.

7 VIIDES TUNNETAITOTUOKIO

Yhdessä laulaminen ja liikkuminen synkronoivat aivot samaan tahtiin. Se vaikuttaa merkittävästi lasten yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Yhteinen toiminta lisää lasten kykyä empatiaan ja vahvistaa myös auttamisen halua ryhmän jäsenten välillä. (Sainio ym. 2020, [102-108](#).) Satupiirtämisen tavoite on lisätä lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun kaikki ovat saman toiminnan äärellä, samassa tahdissa. Piirtämisen jälkeen satupolun tapahtumista voi "saduttaa" lapsia, jolloin on mahdollista antaa lapsille yksilöllistä huomiota, jokaisen kertoessa vuorollaan, mitä satupolun varrella näkyikään. Yhteinen satu polun varrelta on hieno yhteistyön tulos!

7.1 Pysähtyminen

Lapset ovat hyviä näkemään pieniä ja ihmeellisiä asioita, varsinkin luonnossa liikkeessään. Tätä toimintahetkeä varten olisikin hyvä lähteä luontoon katselemaan ja kuuntelemaan. Retkellä on aikuisenkin hyvä opetella näkemään leppäkerttu heinikossa, pieni kukka ojan pientareella tai erikoisen värinen kivi matkan varrella. Tarttukaa herkästi lapsen näkemiin asioihin ja ihmetelkää niitä yhdessä. Varatkaa retkelle aikaa sen verran, ettei ole kiire jatkaa eteenpäin tiettyyn kohteeseen, vaan keskittykää löytämään pieniä asioita, kuunnelkaa tarkkaavaisesti ympäristöä, vaikka aiemmin askarreltuja korvia apuna käyttäen ja katselkaa tarkasti pieniä yksityiskohtia, itsetehdyillä kiikareilla.

7.2 Tehtävä: [Laulupiirtäminen](#)

"Polkua pitkin, polkua pitkin, minä kävelen. Polkua pitkin, polkua pitkin, kunnes jotain näen."

Kuunnelkaa opetushallituksen sivuilla olevalta videolta laulupiirtämiseen kuuluva laulu (<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kielten-rikas-maailma-materiaali>). Voitte myös laulaa sanat itsekeksimällänne nuotilla tai keksiä kokonsaan oman laulun, jonka varrella voitte piirtää polulla näkyviä asioita. Varatkaa tehtävää varten tilaa lattialta, isokokoinen paperi sekä lapsille kynät, väriliidut toimivat tässä hyvin. Piirrä paperin reunoja myöten polveileva polku. Lapset kulkeva laulun aikana kiertäen paperia ja piirtäen samalla viivaa polulle. Laulun tauottua he pysähtyvät ja piirtävät polun varteen joko retkellä näkemäänsä asioita tai mielikuvitusjuttuja. Kun polun varrella on riittävästi piirroksia, käykää yhdessä läpi, mitä kaikkea polun varrella näkyikään. (Opetushallitus 2020.)

Tähän harjoitukseen kasvattajan on hyvä palata silloin, kun tuntuu olevan liian kiire nähdä ja ihmetellä lapselle tärkeitä, pieniä asioita. Kaunis kivi haalarintaskussa saattaa löytyä juuri silloin, kun pitäisi saada vaatteet reippaasti päälle ja lähteä ulos. Etana lehden päällä kiinnostaa juuri sillä

hetkellä, kun olisi kiire sisälle syömään. Lapselle annettu huomio, kiven ja etanan ihailu hetken yhdessä, opetta hänelle, että pienilläkin asioilla on merkitystä ja osoittaa lapselle, että aikuinen on kiinnostunut hänelle tärkeistä asioista. Se tukee lapsen itseluottamusta ja kiinnostusta maailmaan.

Aikuisen positiivinen suhtautuminen lapsen aloitteisiin, lämmin olemus ja pienetkin huomionosoitukset toimivat arjessa tunnetaitojen oppimisen tukena. Kyykistyminen lapsen tasolle, ihmettelemään pieniä asioita, on yksi sensitiivisen vuorovaikutuksen toteuttamisen tapa, joka voi muuttaa lapsen uhmakkaan olemuksen positiiviseksi maailman ihmettelyksi. (Ahonen 2017, 89.)

8 KUUDES TUNNETAITOTUOKIO

Tämän tuokion tavoite on herätellä lasten kykyä empatiaan. Lapsen voi empatiaa opetellessaan olla helpompi asettua draaman ja sadun keinoin esimerkiksi pehmonallen asemaan, kuin ajatella, miltä läheisestä ystävystä tuntuu (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71–72). Tämä tuokio voi olla hyvä jakaa useammalle päivälle. Empatiaan liittyviä asioita tapahtuu päiväkodin arjessa päivittäin, ja tähän tuokioon on mahdollista palata aina, kun arjessa tilanteissa tulisi huomioida myös toiset.

8.1 Toisen kohtaaminen, empatia

Empatia on taitoa ymmärtää, miltä toisesta tuntuu. Empatiaa on mahdollista harjoitella leikin ja mielikuvituksen kautta. (Kalland 2017, 144.) Toinen tunnetaitotuokio, tunteisiin ja tuntemiseen tutustuminen, sisältää linkin [tilannekortteihin](#), joiden avulla on mahdollista miettiä, miltä tilanteessa olevista lapsista tuntuu. Miltä tuntuu esimerkiksi leikin ulkopuolelle jätetystä lapsesta tai miltä tuntuu olla se lapsi, joka jättää toisen leikin ulkopuolelle.

Empatiaa voi harjoitella leikin ja näytelmän avulla (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71–72). Tunnetaitotuokioissa voi olla mukana esimerkiksi pehmolelu tai muu vastaava "maskotti", joka kiinnostaa lapsia. Maskotti voi kertoa oman elämänsä tilanteista, ihanista ja ikävistä. Lapset osallistuvat yleensä mielellään keskusteluun maskotin elämän tilanteista. Tilanteet ovat samaistuttavia, eivätkä kuitenkaan liity keneenkään lapsen henkilökohtaisesti. Maskotin avulla on mahdollista käydä läpi vaikkapa pihassa tapahtunut riita, kohdistamatta tilannetta juuri tiettyihin lapsiin.

8.2 Tehtävä: Karhunpoika sairastaa

Opetellaan ensin yhdessä lastenlaulu; [karhunpoika sairastaa](#), löytyy YouTubesta mm. osoitteesta: https://www.youtube.com/watch?v=r8wwC_OSLOI

Suunnitellaan lasten kanssa näytelmä, jossa hoidetaan sairasta pehmonallea laulun sanojen mukaan. Myös lapset voivat vuorollaan toimia nallena ja olla hoivattavana. Näytelmän jälkeen keskustellaan siitä, miltä tuntui hoitaa sairasta nallea ja miltä tuntui olla hoidettavana. Miltä olisi tuntunut, jos kukaan ei olisi hoitanut? (Kouki 2020.) Näytelmään kannattaa ottaa mukaan rekvisiittaa, esimerkiksi nallen ja vahtikoiran korvia, maitomuki, liinoja patjaksi ja peitoksi yms. Rekvisiitta auttaa lapsia eläytymään paremmin tarinaan.

Tähän tehtävään on mahdollista palata esimerkiksi silloin, jos joku lapsista jätetään leikin ulkopuolelle. Voidaan muistella yhdessä sairaan nallen hoitamista ja miltä tuntuu, kun toinen auttaa ja ottaa huomioon. Miltä itsestä tuntuisi jäädä yksin? Empatiaan on myös varhaiskasvattajan hyvä palata, kun lapsi tarvitsee apua itsesäätelytaitojensa tukemiseen. Varhaiskasvattajan empaattinen, lämmin vuorovaikutus auttaa lasta kokemaan itsensä arvokkaaksi ja lämmin suhde varhaiskasvattajaan helpottaa tilanteen "haltuun ottamista" vahvisten samalla lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. Lapselta ei voi vaatia sellaisia taitoja, joita hänen ei ole vielä mahdollista hallita. Siksi itsesäätelytaitojen tukeminen on tärkeää ja hyvä keino niiden vahvistamiseen on aikuisen sensitiivisen vuorovaikutuksen taito (Ahonen 2017, 71–75).

LÄHTEET

Kannen kuva: Viisivuotiaan lapsen piirustus "Sillo kun sisko kiusas". Piirustuksen aiheena: "Silloin ei tuntunut hyvältä..."

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

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere university press

Aro, T. ja Laakso, M-L. (toim.). 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo; Bookwell OY

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

Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitinen, I. ja Ollikainen, S. (toim.) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Tampere; Kirjapaino Hermes oy.

Kouki, M. 2020. 20.11.2020. Sosiaali- ja kasvatustieteiden lehti. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön ohjauskeskustelu.

Opetushallitus 2020. Kielten rikas maailma -materiaali. Viitattu 11.2020. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kielten-rikas-maailma-materiaali>

[Peda.net](https://peda.net/). 2020. Lauluja: Liinalaulu. Tule ystäväksi näin. Aamupiirilauluja elokuussa.

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: LK-Kirjat

Sainio, T., Pajulahti, R. ja Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä, PS-Kustannus

Siivonen, N. 2018. Perhepäivät -kodin ja varhaiskasvatuksen nivelvaiheen vahvistaminen. Hyvinkään kaupunki, perhepäivät, käsikirja.

The FamilyBoost oy. 2020. Tunteiden tunnistaminen tuo onnen. Tunnekortit. Saatavilla: <https://www.familyboost.fi/tunteiden-tunnistaminen-tuo-onnen/>

Veijalainen, J., 2020. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 93. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia]

9 LIITTEET

9.1 Liite 1: Itsearviointin havainnointilomake

Kasvattajan vuorovaikutukseen sitoutumisen arviointi	5	4	3	2	1	
Sensiitivisyys						
Myönteinen äänensävy						Negatiivinen äänensävy
Myönteiset eleet ja katsekontakti						Töykeät eleet, ei katsekontaktia
Lämmin ja osoittaa kiintymystä						Kylmä ja etäinen
Kunnioittaa ja arvostaa lasta						Ei kunnioita lasta
Rohkaisee ja kehuu						Kritisoi ja torjuu lapsen
Tunnistaa lapsen tarpeet ja huolenaiheet						Ei ole myötämielinen lapsen tarpeille
Kuuntelee ja vastaa lapselle						Ei kuuntele tai vastaa lapselle
Rohkaisee lasta luottamaan						Puhuu toisille lapsesta ikään kuin hän ei olisi läsnä
Aktivointi						
Energinen ja elävä						Puuttuu energia ja into
Motivoi lasta						Rutiinomainen
Sovittaa yhteen lapsen kiinnostuksen ja havainnot						Ei sovita yhteen lapsen kiinnostusta ja havaintoja
Rikastaa toimintaa selkeästi						Puuttuu rikkaus ja selkeys, on sekava
Stimuloi keskustelua, vuoropuhelua ja aktiivisuutta						Supistaa, vähentää vuoropuhelua ja aktiivisuutta
Autonomia						
Sallii lapsen valita ja kokeilla, tulee valintoja						Ei anna lapsen valita ja kokeilla

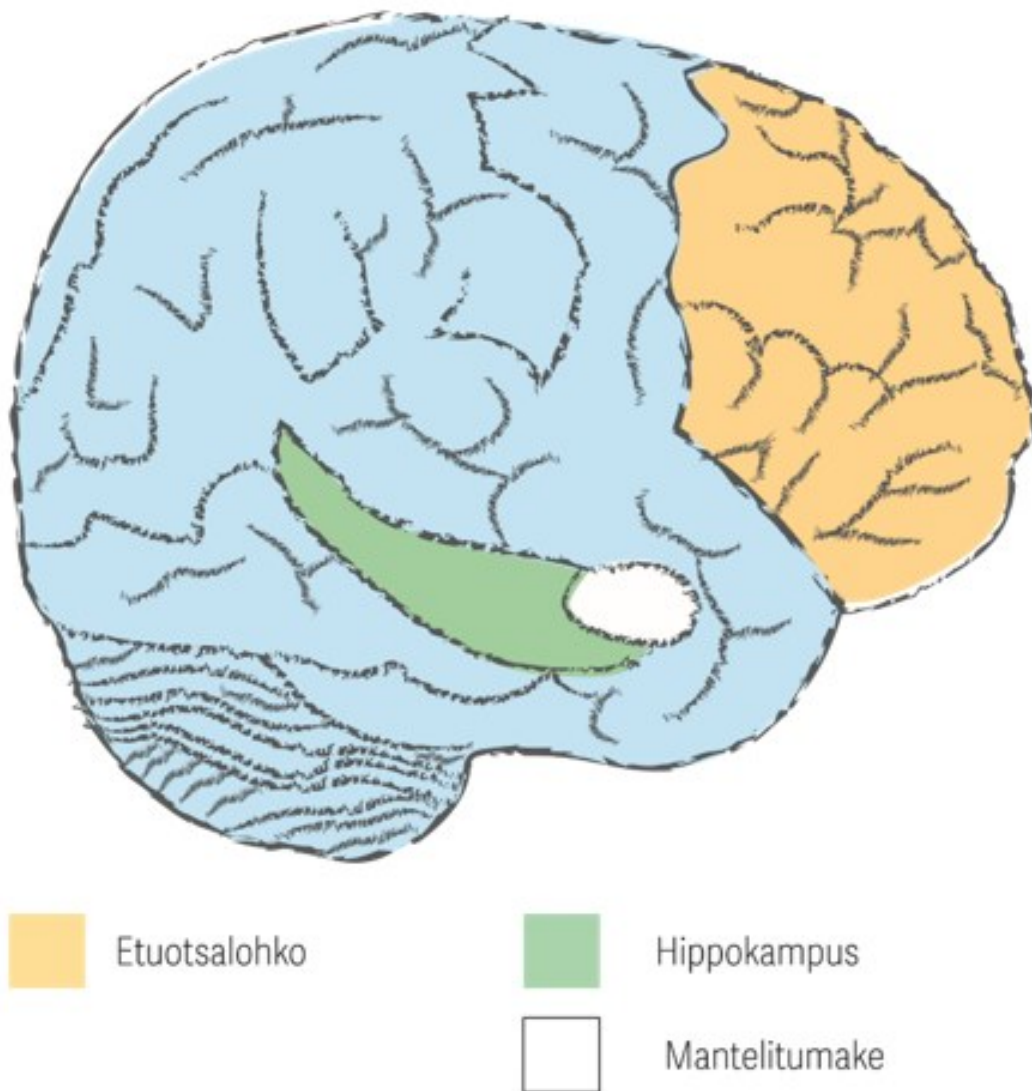
Muokattu taulukoksi teoksesta; Ahonen, L., 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere university press

9.2 Liite 2: Aivot

Kuva: Outi Penttinen

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesääätelyä.

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.



9.3 Liite 3: Aivohahmot



Kuva: Outi Penttinen

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä.

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

9.4 Liite 4: Tunnekortit



9.5 Liite 5: Alku- ja loppuloruja

Kierrän, kuljen näin.

Mis on ystäväin?

Mä liinan hälle levitän,

ja poskeansa silitän.

Sä oot mun ystäväin.

Tule ystäväksi näin

Kaveriksi nimittäin,

Meillä hauskeempaa on käsikkäin.

Kädet yhteen lyön,

Jaloillani tömistän,

Sitten lopuksi näin pyörähdän/hypähdän!

Hui!

Taputaputallaa

Taputaputallaa,

taivahan alla,

ei ole toista,

(lapsen nimi) moista

Taputaputallaa (Jalka- ja käsirummut antavat rytmin)

(Peda.net.2020)

Yy, kaa, koo, nee, vii (tömistyksiä tahdissa)

ollaan ystävii (neljä taputusta, kädet ylös).

Kavereita kaikki (taputus olkapäille)

Matti sekä Maikki (neljä tasahyppyä).

Yhdessä me päätetään (pyöritään)

ettei kukaan yksin jää (piiri pieneksi ja yhteishali).

(Siivonen, N. 2018.)