



Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaalin sekä ohjaajan oppaan tuottaminen esikouluikäisten ryhmälle

Tutkimuksellinen kehittämistyö

Hanna-Mari Suojanen

Pihla Sormunen

Tiia Virtanen

Opinnäytetyö, AMK

Syyskuu 2021

Sosiaali- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutti

Suojanen, Hanna-Mari & Sormunen, Pihla & Virtanen, Tiia

Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaalin sekä ohjaajan oppaan tuottaminen esikouluikäisten ryhmälle.
Tutkimuksellinen kehittämistyö.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Syyskuu 2021, 107 sivua.

Sosiaali- ja hyvinvointialat. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö, AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Opinnäytetyö koostuu raporttiosuudesta, joka muodostettiin teoretietoon pohjautuen sekä tuotetusta materiaalista ”Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaali – ohjaajan opas”. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä päiväkotipiike Meritähden sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman kanssa. Tarve materiaalille nousi yhteistyötahojen puolelta ja päiväkodissa tarve lasten itsesäätely- ja tunnetaitojen tukemiselle nähdään käytännön työssä. Opinnäytetyö kehitettiin välineeksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijoille sekä päiväkodin henkilökunnalle itsesäätely- ja tunnetaitojen opetusohjelman toteuttamista varten.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ohjausmateriaali esikouluikäisten lasten itsesäätely- ja tunnetaitojen ohjaamista varten. Tarkoituksena oli yhdistää opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmaan niin, että opiskelijaryhmä voi hyödyntää materiaalia ja toteuttaa ohjauksen Meritähden esikouluryhmässä. Materiaali sisältää kuusi teemaa sisältävän opetusohjelman tunne- ja itsesäätelytaitojen vahvistamiseen ja konkreettisia menetelmiä näiden taitojen opettamiseen esikouluikäisille lapsille. Materiaali koottiin teoretietoon nojaten sekä vahvasti hyödyntämällä Leah M. Kuyperin the Zones of Regulation -menetelmän periaatteita. Materiaalin tuottamisen edellytyksenä oli tutkia mistä kaikista eri kokonaisuuksista itse- ja tunnesäätely koostuu, millainen on näiden taitojen normaali kehitys erityisesti lapsuudessa ja millaisilla keinoilla näitä taitoja voidaan tukea ryhmämuotoisesti. Vastauksia näihin kysymyksiin tuodaan esille teoria- ja tutkimustietoon nojaten opinnäytetyön raporttiosuudessa.

Materiaali pyrittiin kohdentamaan erityisesti esikouluikäisille lapsille mukaillen itsesäätely- ja tunnetaitojen normaaleja kehitysvaiheita. Materiaaliin valitut opetusmenetelmät pyrittiin valitsemaan niin, että ne ovat lapsia innostavia, leikinomaisia ja tukevat ryhmäytymistä. Tärkeää myös oli, että materiaalin aktiviteetit ovat mahdollisia toteuttaa päiväkotiympäristössä ja tarvittavat välineet löytyisivät joko päiväkodista valmiiksi tai ovat materiaalin mukana tulostettavina liitteinä.

Avainsanat (asiasanat)

The Zones of Regulation, tunnetaidot, itsesäätely, tunnesäätely, vireystila, varhaiskasvatus, toimintaterapia, päiväkodit.

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Suojanen, Hanna-Mari & Sormunen, Pihla & Virtanen, Tiia

Producing an instructor's manual about self-regulation and emotional skills for a preschool group.

A research-based development study.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, September 2021, 107 pages

Health and Welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

The aim of this practice-based thesis was to produce an instructor's manual for teaching self-regulation and emotional skills in a group of preschool aged children. The thesis was developed in cooperation with day-care Pilke Meritähhti and occupational therapy programme of Jyväskylä University of Applied Sciences. The need for this study was recognised by the professionals at the day care who work with children daily.

This thesis consisted of two parts: the report and the instructor's manual. The report was based on theoretical information and research explaining the different aspects involved in self- and emotional regulation as well as the normal development of these skills especially in early childhood. A big emphasis in the report is given to the theoretical framework called the Zones of Regulation developed by Leah M. Kuypers. This theoretical background is essential in understanding the different methods used in teaching these skills to children.

Based on the report, an instructor's manual for teaching self-regulation and emotional skills was developed. The manual describes a teaching programme consisting of six different themes that can be used to teach self-regulation and emotional skills in a group of preschool aged children. The manual includes different activities where children learn various tools to help them regulate their emotions and behaviour. The development of the material was done in a way that the activities and order of the themes follows the milestones of normal self-regulation and emotional skills development. The activities chosen in the material aim to be easy to execute in a day care environment, exciting for the children as well as to improve the group dynamic.

Keywords/tags (subjects)

The Zones of Regulation, emotional skills, self-regulation, sensory integration, early childhood education, occupational therapy, day care centres.

Miscellaneous (Confidential information)

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	4
3	Teoreettiset käsitteet	5
3.1	Itsesäätelytaidot.....	5
3.2	Tunnesäätely ja tunnetaidot	7
3.3	Vireystila.....	9
4	Itsesäätelytaitojen kehitys	10
4.1	Itsesäätelytaitojen kognitiivinen kehitys.....	10
4.2	Kouluvuosiä edeltävä kehitys.....	11
4.3	Kouluiän kehitys	12
5	Teoreettiset viitekehukset	12
5.1	The Zones of Regulation.....	13
5.1.1	The Zones of Regulation -menetelmän periaatteet	13
5.1.2	The Zones of Regulation -menetelmän sisältö	14
5.1.3	The Zones of Regulation -menetelmän näyttöönperustuvuus	15
5.2	Kognitiivinen viitekehys toimintaterapiassa	17
5.3	Transaktionaalinen malli (TMO).....	18
6	Itsesäätely- ja tunnetaitojen merkitys	18
7	Kehittämistyön toteutus	20
7.1	Kehittämistyön menetelmät	21
7.2	Kehittämistyön aineisto ja sen keruu.....	25
7.3	Kehittämistyön aineiston analyysi	27
8	Kyselylomakkeen tulokset	28
9	Pohdinta	29
9.1	Luotettavuus ja eettisyys	32
	Lähteet	34
	Liitteet	37
	Liite 1. Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaali – ohjaajan opas.....	37
	Liite 2: Kyselylomake	103

Taulukot

Taulukko 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit	26
---	----

Kuviot

Kuvio 1. Itsesäätely ja sen lähikäsitteet	7
Kuvio 2. Tunnetaitojen kehittymisen vaiheet	8
Kuvio 3. Kehittämistyön prosessikaavio spiraalimallin pohjalta	23
Kuvio 4. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia	33

1 Johdanto

Tunteiden säätely on ollut keskeinen teema tutkimuksissa jo kymmenien vuosien ajan (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 119). Tunne- ja itsesäätelytaidot ovat vahvasti yhteydessä sosiaalisiin taitoihin, vahvempiin metakognitiotaitoihin sekä motorisiin taitoihin. Heikot itsesäätelytaidot puolestaan ovat yhteydessä lapsen tarpeeseen saada erityistä tukea myöhemmin. (Veijalainen, Reunamo & Alijoki 2017.) Kehittyneellä tunteiden säätelyllä on todettu olevan yhteys koulumenestyksen kanssa ja taitavasti tunteitaan säätelevät lapset sopeutuvat paremmin koulumaailmaan ja toimivat paremmin koulu- ja esikouluryhmissä. Hyvät lähtökohdat oppimiseen ja kouluun sopeutumiseen taas vuorostaan antavat eväitä menestykseen myöhemmissä elämän vaiheissa. (Nurmi ym. 2015, 121; Klenberg, Närhi, Husberg, Slama & Määttä 2020, 10.)

Hyvillä tunne- ja itsesäätelytaidoilla on merkitystä myöhempisiin elämänvaiheisiin, kuten mielenterveyteen ja taloudelliseen asemaan (Boekaerts, Pintrich & Zeidner 2000, 572). Ilmiö ei ole uusi, vaan tunnetaitojen opetukselle on aina ollut tarvetta. Kuitenkin nykyään ilmiö tunnustetaan paremmin ja sen merkitys hyvinvoinnille ymmärretään myös paremmin. Muiden taitojen, kuten akateemisten taitojen kehittäminen ja rakentaminen on helpompaa hyvien tunnetaitojen päälle. (Virtanen 2021.)

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen yhteistyökumppaneina toimivat Jyväskylässä sijaitseva Pilke Päiväkoti Meritähti sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyössä kehitettiin toimintaohjeet sekä materiaali päiväkodin tarpeisiin esikouluryhmän itsesäätely- ja tunnetaitojen ohjaamiseen. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tarkoituksena on, että toinen opiskelijaryhmä perehdyttää päiväkodin henkilökuntaa ohjausmateriaalin pohjalta ja ohjaa itsesäätely- ja tunnetaitoryhmää esikoulussa lukukauden ajan Covid-19 tilanteen sallimalla aikataululla.

Opinnäytetyön menetelminä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyössä hyödynnettiin vahvasti Yhdysvaltalaisen Leah. M Kuypersin kehittämän The Zones of Regulation -menetelmän periaatteita ja toimintaideoita. Menetelmä toimii opinnäytetyön viitekehyksenä Anne Fisherin & Abbey Marterellan (2019) Transaktionaalisen mallin lisäksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toimintaterapeuttisesta näkökulmasta etsien ja soveltaen näyttöön perustuvia käytännön menetelmiä esikouluikäisten tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin.

2 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa Meritähti-päiväkodin esikouluryhmän lasten itsesäätely- ja tunnetaitoja, kehittää henkilökunnan itsesäätely- ja tunnetaito-osaamista sekä lisätä tietoisuutta siitä, miten toimintaterapeuttista osaamista voidaan hyödyntää päiväkotiympäristössä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää materiaali itsesäätely- ja tunnetaitoryhmän toteutukseen sekä ohjaajan opas the Zones of Regulation-menetelmään ja muuhun valittuun aiheeseen pohjautuen. Opinnäytetyö mahdollistaa toisen opiskelijaryhmän osallistumisen esikouluryhmän ohjaamiseen opinnäytetyössä muodostettujen materiaalin ja ohjaamiskontekstin avulla. Myös päiväkoti saa käyttöönsä opinnäytetyössä muodostetun materiaalin tunne- ja itsesäätelytaitojen ohjaamisen avuksi (liite 1). Opinnäytetyön tekijöiden ammatillinen osaaminen laajentuu tutustumalla itsesäätely- ja tunnetaitojen teoriaan ja terminologiaan sekä laajemmin The Zones of Regulation -menetelmään, kognitiiviseen viitekehykseen sekä Fisherin ja Marterellan (2019) transaktionaaliseen malliin.

Seuraavat tutkimuskysymykset ohjaavat opinnäytetyön etenemistä:

- Millaisen oppaan opinnäytetyön tekijät pystyvät tuottamaan päiväkodille esikouluikäisen lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen, kun lähteenä hyödynnetään kirjallisuuskatsausta ja the Zones of Regulation -menetelmää?
- Miten päiväkodin yhteyshenkilö arvioi oppaan sisältöä ja käytettävyyttä?

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Pilke päiväkoti Meritähti ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyön toteutusta varten otettiin yhteyttä yhteistyökumppaneihin, ja he kokivat aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Opinnäytetyön yhtenä tärkeänä näkökulmana on tuoda esiin materiaaliin valittujen interventiokeinojen ja menetelmien kirjavuutta ja käytettävyyttä esikouluryhmässä sekä näyttöön perustuvuutta.

3 Teorettiset käsitteet

Käsitteiden määrittely on olennaista, jotta kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valikoituvat tutkimukset ovat tarkoituksenmukaisia. Suomalaisen asiasanasto- ja ontologiapalvelun mukaan Suomessa käytetyimmät termit ovat itsesäättely (self-regulation) ja tunnetaidot (emotional skills) (Finto – Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu n.d.) Luvut 3, 4, 5 ja 6 on koostettu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksia hyödyntäen.

3.1 Itsesäättelytaidot

Laajasti määriteltynä itsesäättelytaidot kuvaavat kykyä säädellä omaa sisäistä tilaa, ajatuksia, tunteita sekä käyttäytymistä. Itsesäättely voidaan jakaa automaattiseen sekä tahdonalaiseen itsesäättelyyn. Automaattisella itsesäättelyllä viitataan automatisoituneisiin reaktioihin, kuten esimerkiksi puheäänien voimistamiseen meluisassa ympäristössä keskustellessa. Tahdonalaisen itsesäättelyn avulla kontrolloidaan myös automaattisia reaktioita, kuten erilaisten tilanteiden herättämiä tunne-reaktioita. (Klenberg ym. 2020, 11.) Kun halutaan tukea itsesäättelytaitoja, tulee tarkastella nimenomaan tahdonalaista itsesäättelyä, sillä siihen voidaan vaikuttaa omaksumalla uusia toimintatapoja, muuttamalla toimintaympäristöä sekä vahvistamalla taitoja (Klenberg ym. 2020, 12). Kuypers (2011, 3) määrittelee itsesäättelyn sensoristen tarpeiden, tunteiden sekä impulssien säätelyksi ympäristön asettamien vaatimusten mukaisesti sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. The Zones of Regulation-menetelmän mukaan kolmen neurologisen osa-alueen yhteistyö on välttämätöntä itsesäättelyn toteutumiseksi: aistitiedon käsittely, toiminnanohjaus sekä tunnesäättely (ks. kuvio 1). Nämä kolme osa-aluetta ovat riippuvaisia toisistaan. Jos jollain näistä kolmesta alueesta on haasteita, myös itsesäättely on heikompaa. (Kuypers 2011, 6.)

Itsesäättelytaidot sisältävät siis tunnesäättelyn, joka viittaa ihmisen kykyyn mukauttaa tunnetilan voimakkuutta tarkoituksenmukaiseen toimintaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42). Tunnesäättely voidaan nähdä osana itsesäättelytaitoja ja käsitteet ovat myös osittain päällekkäiset. Itsesäättely on laaja käsite, joka käsittää emotionaalisia osa-alueita, kuten tunteiden säätelyn, mutta myös kognitiivisia osa-alueita, kuten tarkkaavaisuutta ja vireystilan säätelyä. (Veijalainen ym. 2017, 90.) Kuypers viittaa näihin itsesäättelyn kognitiivisiin osa-alueisiin edellä mainitulla käsitteellä toiminnanohjaus, jolla tarkoitetaan kognitiivisia prosesseja sekä omien ajatusten ja toiminnan tietoista

kontrollia. Itsesäätelyn kannalta oleellisimpia kognitiivisia toimintoja ovat: tarkkaavaisuuden ylläpito, työmuisti, metakognitiiviset taidot, joustava ajattelu, suunnittelukyky sekä impulssikontrolli. (Kuypers 2011, 5.) Myös Klenberg ja kumppanit (2020, 14) kertovat toiminnanohjauksen rakentuvan samoista komponenteista, mutta rajaavat toiminnanohjauksen rakentumisen kolmeen perustoimintoon, joita ovat työmuisti, inhibitio ja joustavuus (shifting).

Kuypers (2011) tuo määritelmässään esille vahvan taustansa toimintaterapeutina ja hänen määritelmänsä eroaa muista liittämällä itsesäätelyyn vahvasti aistitiedon käsittelyn. Aistitiedon käsitteilyllä tarkoitetaan sensoristen reseptorien tulkitsemaa informaatiota, kuinka hyvin tätä aistitietoa käsitellään ja jäsenellään mahdollistaen tarkoituksenmukaisen toiminnan. Aistitiedon käsittelyyn liittyy myös kyky säädellä aistiärsykkeiden määrää, jottei aistiärsykkeiden määrä ole ylivoimaista. (Kuypers 2011, 4.) Aistimuksia voidaan jaotella kolmeen eri kategoriaan: eksteroseptiiviset aistimukset, proprioseptiiviset aistimukset sekä interoseptiiviset aistimukset (Ayres 2008, 74–75). Eksteroseptiiviset aistimukset kertovat kehon ulkopuolelta tulevasta aistitiedosta. Tähän liittyviä aisteja ovat näköaisti (visuaalinen aisti), kuuloaisti (auditiivinen aisti), makuaisti (gustatorinen aisti), hajuaisti (olfaktorinen aisti) sekä tuntoaisti (taktiilinen aisti). Proprioseptiiviset aistimukset kertovat kehon liikkeestä sekä asennoista. Näitä ovat kehon asennosta sekä liikkeestä kertova proprioseptiivinen aisti, sekä vestibulaarinen aisti, joka kertoo painovoimasta, tasapainosta sekä pään liikkeistä. Interoseptiivista aistitietoa antaa viskeraalinen aisti, joka kertoo kehon sisäisistä aistimuksista. (Ayres 2008, 74–75.)

Siinä missä Kuypers (2011) määrittelee itsesäätelyn osa-alueiksi aistitiedon käsittelyn, toiminnanohjauksen sekä tunnesäätelyn, lähestyvät Klenberg ja muut (2020, 10–12) itsesäätelyn määrittelyä suunnan, motivaation sekä kapasiteetin osa-alueiden avulla. Ensimmäinen osa-alue suunta, tarkoittaa tavoitteita, sääntöjä sekä normeja. Ne voivat esimerkiksi olla ympäristön asettamia sääntöjä tai omia tavoitteita, joita kohti käyttäytymistä, tunteita tai ajatuksia säädellään. Toinen osa-alue on motivaatio, joka voi olla ulkoista tai sisäistä. Samoin itsesäätelyyn voidaan myös vaikuttaa sisäisen sekä ulkoisen motivaation avulla. (Klenberg ym. 2020, 12–13.) Ulkoinen palkkio, esimerkiksi tarra, voi auttaa antamaan muille työrauhan tunnilla. Sisäinen motivaatio esimerkiksi matematiikan tehtävämonistetta kohtaan suuntaa motivaation laskujen laskemiseen antaen muille työrauhan. Kolmas alue on kapasiteetti, jolla tarkoitetaan itsesäätelyyn tarvittavia tietoja sekä taitoja.

Kapasiteettiin ja itsesäätelyyn liitetään keskeisesti toiminnanohjauksen taidot, joita käytetään itsesäätelyn välineenä. (Klenberg ym. 2020, 13.)



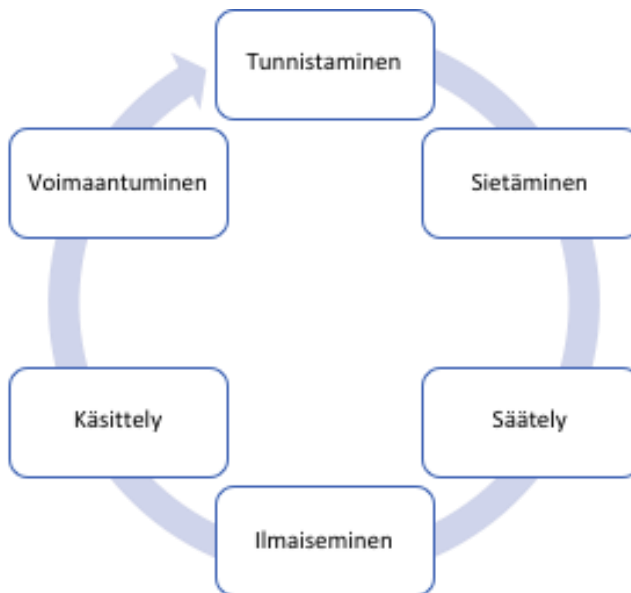
Kuvio 1. Itsesäätely ja sen lähikäsitteet

3.2 Tunnesäätely ja tunnetaidot

Tunnesäätely on ihmisen kyky vaikuttaa käyttäytymiseen, jonka jo kehossa virittynyt tunne saa aikaan (Tompuri 2016, 27). Kuypers määrittelee tunteiden säätelyn kyvyksi kontrolloida omia tunne-reaktioita tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä sisältää tunnereaktioiden arviointia, tarkkailua sekä mukauttamista. (Kuypers 2011, 6). Tunnesäätely kehittyy muiden tunnetaitojen pohjalta, joita ovat taito tunnistaa tunteita itsessä ja muissa sekä sietää erilaisia tunteita. Tunnesäätelyn pohjalta kehittyy myös kyky ilmaista ja purkaa tunteita rakentavalla tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34.)

Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 36–47) kuvaavat tunnetaidot kuudessa eri vaiheessa (ks. kuvio 2). Ensimmäinen vaihe tunnetaitojen kehityksessä on tunteen tunnistaminen. Tämä edellyttää ymmärrystä oman kehon tuntemuksista ja kykyä yhdistää kehossa aistittu tunne sitä vastaavaan tundesanaan. Tunteiden nimeämisen lapset oppivat aikuisilta ja usein jo pelkästään kyky nimetä oma tunnetila rauhoittaa tunnereaktiota. Seuraava vaihe prosessissa on tunteiden sietäminen, joka on

yleensä vaiheista kaikkein haastavin. Tunteiden sietäminen edellyttää kykyä olla reagoimatta tunteiden aiheuttamiin impulsseihin vaan ainoastaan tarkkailla niitä. Kun tunnetta siedetään tietoisesti se antaa meille enemmän aikaa tunneärsykkeen ja sille reagoinnin välillä, jolloin meillä on enemmän aikaa miettiä ja tietoisesti valita millä tavalla tunneärsykkeeseen reagoimme. Kolmas vaihe: tunteen säätely tapahtuu silloin, kun tunne on jo virittynyt kehossa ja vaikutamme siihen, kuinka voimakkaan reaktion tunne saa käyttäytymisessämme aikaan. Säätelyllä pyritään saavuttamaan sellainen olotila, jossa toiminta tunteen kanssa on rakentavaa. Tunteen säätelyssä auttavia keinoja ovat esimerkiksi hengitys, kosketus ja mielikuvituksen käyttö rauhoittumiseen. Tunteen säätelyn jälkeen, neljännessä vaiheessa tapahtuu tunteen ilmaiseminen. Tunnetta voidaan ilmaista sanoittamalla, kehon ja liikkeen kautta tai erilaisilla luovilla menetelmillä. Viimeisissä vaiheissa tunnetila puretaan kehosta ja voidaan lopulta saavuttaa voimaantuminen, jolloin ihminen kokee varmuutta omista tunnetaidoistaan ja niiden avulla toimimisesta erilaisissa tilanteissa. Voimaantumista tukee positiivinen palaute, kokemuksista kertynyt varmuus, onnistumisten kokemukset ja ymmärrys omasta itsestä (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Tunnetaitojen kehittymisen vaiheet (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 3)

Tunteiden säätely on ollut keskiössä useissa tutkimuksissa viimeisten vuosikymmenten aikana. Lapset oppivat säätelemään tunteitaan vähitellen, muun kehityksen mukana ja tyypillisessä kehityksessä keinot tunteiden säätelyyn opitaan kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. (Nurmi ym. 2015, 118.) Pieni vauva säätelee tunteitaan primitiivisillä reaktioilla, kuten kääntyy epämiellyttävästä tilanteesta pois. 2–3-vuotias lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan jo moninaisemmin käyttäen kehonkieltä ja sanoja. Tunteiden säätely tapahtuu kuitenkin enemmän toiminnan kuin ajattelun kautta. Tämän ikäinen lapsi saattaa esimerkiksi heittäytyä lattialle itkemään ja sitä kautta purkamaan pettymystään. 5–7-vuotiaan lapsen opittuja tunteiden säätelykeinoja testataan esi- koulu- ja kouluryhmissä, jossa korostuvat muiden lasten kanssa toimiminen ja sosiaaliset taidot. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.) Sosiaalisten suhteiden onnistuminen lapsen elämässä ja sosiaalisten taitojen kehitys edellyttää lapselta tunnetaitoja, kuten tunteiden säätelyä eli kykyä ymmärtää omia tunteitaan ja ilmaista niitä tilanteen mukaisella tavalla (Nurmi ym. 2015, 61).

3.3 Vireystila

Vireystila voidaan ajatella ikään kuin aktivaatitasona tai toimintavalmiutena. Vireystilan säätelyllä kuvataan ihmisen kykyä saavuttaa, ylläpitää ja muuttaa vireystilaa kyseiseen toimintaan sopivaksi. (Tompuri 2016, 23–24.) Vireystila on yhteydessä tunteiden säätelyyn, sillä tunteiden säätely vaikeutuu, mikäli ihmisen vireystila ei ole optimaalisella tasolla. Tunnesäätely ja vireystila ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. Ne kuitenkin tarkoittavat eri asioita, sillä vireystila voi esimerkiksi olla korkea ilman, että tunnetila on korkea. Tällainen tunteiden osalta rauhallinen, mutta vireystilaltaan valpas tila onkin usein optimaalinen toimimiseen (Tompuri 2016, 24). Kaikkiin kohtaamiimme asioihin liittyy aina jonkinlainen tunnereaktio. Heränneet tunteet voivat olla miellyttäviä, epämiellyttäviä tai neutraaleja ja jaottelu tapahtuu aivojen tiedostamattomissa osissa automaattisesti. Tarvittaessa stressijärjestelmämme aktivoituu nostaen vireystilan äärimilleen, joka on ihmisen eloonjäämisen kannalta välttämätöntä. Tunnereaktio mahdollistaa kehomme valmiuden uhkaavien tilanteiden varalta. (Tompuri 2016, 26–27.)

4 Itsesäätelytaitojen kehitys

Tässä luvussa esitellään, kuinka itsesäätelytaidot kehittyvät yleisellä tasolla kehityskausittain vauvaiästä taaperoiikään, koulua edeltäviin ikävuosiin sekä kouluikäisiin lapsiin. Itsesäätelytaitoja, niihin liittyvää kognitiivista ja vuorovaikutuksellista kehitystä sekä biologista perustaa itsesäätelytaitojen kehittymiseen voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Keskeisiä kehityspsykologisia teorioita itsesäätelyyn liittyvästä varhaisesta kognitiivisesta kehityksestä ovat Aron ja Määtän (2011, 43) mukaan: itsesäätelyn varhaisen kehityksen viisi vaihetta Kopp (1982), Barkleyn (1997, 2001, 2004) hybridimalli, sekä Vygotskin (1962, 1978) puheen toimintaa ohjaava merkitys sekä tehtävä (funktio). Klenberg ja muut (2020, 36–37) puolestaan lähestyvät itsesäätelyn kehitystä teoksessaan perimän ja ympäristön vaikutuksen kautta, sekä jäsentävät itsesäätelyn kehittymisen mekanismeja perustoiminnoista monimutkaisempiin säätelymekanismeihin.

4.1 Itsesäätelytaitojen kognitiivinen kehitys

Itsesäätelyn kehitystä voidaan jaotella karkeasti toimintoihin ja valmiuksiin, joita lapsella on ennen puheen kehittymistä sekä vastaaviin itsesäätelyyn liittyviin toimintoihin sekä kykyihin, joita lapsi alkaa ohjalla puhutun kielen avulla (Aro 2011, 21). Ensimmäiseksi mainitussa, ennen puhuttua kieltä kehittyvissä itsesäätelytoiminnoissa, korostetaan inhibition sekä representationaalisen, eli kielestä riippumattoman muistin merkitystä. Representationaalinen muisti mahdollistaa erilaisten tapahtumasarjojen muistiin painumisen, jolloin lapsi pystyy jäsentämään ympäröivää maailmaa, luoden turvallisuuden sekä ennustettavuuden tunnetta. (Aro 2011, 21.)

Aron (2011, 21) mukaan itsesäätelyn keinot laajentuvat, kun lapsi pystyy luomaan vähitellen laajentuvan kielellisen vuorovaikutuksen ympäristönsä kanssa. Aro (2011, 22) kertoo tekstissään, miten Vygotsky (1962) sekä Luria (1982) kuvaavat, kuinka hoitajien puhe on vähitellen muuttunut lapsen omaksi puheeksi. Kehityksen edetessä lapsen puhe muuttuu sisäiseksi, lapsen toimintaa ohjaavaksi puheeksi, joka toimii lopulta lapsen oman säätelyn välineenä. Tämä ilmiö kuvaa jälkimmäistä, puheen kehittymisen jälkeen tapahtuvan itsesäätelyn kehityksen luonnetta.

4.2 Kouluvuosia edeltävä kehitys

Aron (2011, 23) mukaan vauvaiässä itsesäätely näkyy muun muassa kykynä rauhoittaa itseään sekä aktivaation hakemisena uusien virikkeiden kautta. Ensimmäisen elinvuoden aikana alkavat kehittymään myös itsesäätelyn kannalta keskeiset kognitiiviset kyvyt: havaintokyvyt, tarkkaavaisuus, kyky muodostaa yhteyksiä asioiden välille sekä inhibitiokyky. Inhibitiokyvyllä tarkoitetaan kykyä estää ensisijaista toimintaa ja aloittaa uusi toiminta. Myös Nurmi ja muut (2015, 30) korostavat inhibition merkitystä itsesäätelyn sekä toiminnanohjauksen kehittymisen edellytyksenä. Motoristen taitojen lisäksi mahdollisuus liikkua sekä tutkia ympäristöä kehittävät havainnointi- ja tiedonkäsittelytaitoja, jotka puolestaan luovat pohjaa kognitiiviselle sekä kielelliselle kehitykselle, ja sitä kautta itsesäätelytaitojen myöhemmälle kehitykselle (Nurmi ym. 2015, 32, 34).

Ensimmäisen ikävuoden aikana alkaa kehittyä tahdonalainen hallinta, joka mahdollistaa kykyä noudattaa muiden antamia ohjeita (Aro 2011, 24). Vahva kiinnostus ympäristöä kohtaan vie itsesäätelytaitojen kehitystä eteenpäin. Onkin tärkeää luoda lapselle turvallinen ympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus tutustua ympäristöön itsenäisesti sekä kokeilla omia rajojaan. Selkeiden ja toistuvien käyttäytymis- sekä toimintamallien luominen antaa lapselle mahdollisuuden harjoitella käyttäytymisen säätelyä. (Aro 2011, 25.)

Kolmannen ikävuoden jälkeen tunteiden säätelyssä tapahtuu nopeaa kehitystä. Tämä on suurelta osin kielellisten taitojen kehityksen ansiota, jonka seurauksena tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen kehittyvät. (Aro 2011, 25.) Neljään–viiteen ikävuoteen mennessä lapselle on kehittynyt mielen teoria. Mielen teorialla tarkoitetaan käsitystä siitä, että jokaisella yksilöllä on omat tunteet, ajatukset sekä tietoisuus. Mielen teorian kehittyminen mahdollistaa sen, että lapsi ymmärtää, etteivät muut ajattele samalla tavalla kuin hän, sekä jokaisen toimintaan vaikuttaa yksilön omat tunteet ja halut. Mielen teoria kehittyminen auttaa ennakoimaan muiden ihmisten toimintaa sekä ymmärtämään syytä toiminnan taustalla. (Aro 2011, 25.)

4.3 Kouluiän kehitys

Kouluikään saavuttaessa lapsen tietoisuus ympäristön vaatimuksista sekä omista taidoista sekä kyvystä vaikuttaa toimintaansa kasvaa. Myös metakognitiiviset taidot kehittyvät. (Aro 2011, 28.) Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan erilaisia kognitiivisia prosesseja kuten ajatuksia ja muistitoimintoja. Metakognitiolla tarkoitetaan kykyä tarkastella ja ymmärtää omia kognitiivisia taitoja, sekä yleistä ymmärrystä kognitiivisten taitojen rakentumisesta. (Nurmi ym. 2015, 102.) Metakognitiivisten taitojen kehittyminen mahdollistaa aiempaa tavoitteellisempaa toiminnan suunnittelua ja tiedon soveltamista (Aro 2011, 28).

Tarkkaavaisuuden kehitys on osa itsesäätelyn kehitystä. Valppaus- ja vireystilan säätely on tarkkaavaisuuden osatoiminto, jota tarvitaan myös kouluympäristössä sekä oppimisessa. Eksekutiivinen tarkkaavaisuusmekanismi kehittyy 6–7 ikävuoden aikana, siirryttäessä keskilapsuuteen. Eksekutiivinen aivoverkosto on myös yhteydessä myönteisten sekä kielteisten tunteiden säätelykykyyn, visuaalisen tarkkaavaisuuden säätelyn sekä kognitiivisten tehtävien suorittamisen lisäksi. (Nurmi ym. 2015, 113.) Itsesäätelyn kehitystä kouluiässä voi vaurioittaa Nurmen ja muiden mukaan (2015, 114) jatkuva tunneviritys, joka on kielteinen tai ahdistava, sekä stressi, joka voi olla yhteydessä liian usein koettuihin epäonnistumisiin tai riittämättömyyden tunteisiin.

5 Teoreettiset viitekehykset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksellista kehittämistyötä ohjaavat viitekehykset sekä mallit. Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen (2016, 207) esittelevät teoksessaan Kielhofnerin (2009) sekä Meltonin ja kumppaneiden (2009) ajatuksia viitekehysten sekä mallien tarkoituksesta toimintaterapiassa. Viitekehysten sekä mallien tavoitteena on ohjata terapeutin arviointia, tavoitteenasettamista sekä terapian toteutusta. Ne tarjoavat terapeuteille yhteisen käsitejärjestelmän, jonka avulla ilmiöitä voi tarkastella, sekä yhteisen kielen asiakkaan toiminnallisten tarpeiden ilmaisuun. Ne tarjoavat tutkittua tietoa ja ohjaavat etsimään tarkoituksenmukaista ja laadukasta tutkimustietoa työnsä tueksi. (Hautala ym. 2011, 207.)

5.1 The Zones of Regulation

The Zones of Regulation on Leah M. Kuypersin kehittämä kognitiiviseen lähestymistapaan perustuva menetelmä, jonka avulla pyritään vahvistamaan itse- sekä tunnesäätelyn taitoja (Kuypers 2011, 1). The Zones of Regulation toimii ajattelua ohjaavana viitekehystenä, jonka avulla tunnetilojen sekä vireystilan säätelyn taitoja opetetaan ja otetaan käyttöön arkitilanteissa (Kuypers 2011, 8). Menetelmän avulla opitaan löytämään ja käyttämään itselle sopivia työkaluja, joiden avulla opitaan tunnistamaan vireystilaan vaikuttavia tekijöitä, sekä voidaan vaikuttaa itsesäätelyn osa-alueisiin: toiminnanohjaukseen, aistitiedon käsittelyyn sekä tunnesäätelyyn (Kuypers 2011, 3).

Menetelmä on kehitetty alun perin lapsille, joilla on neurobiologinen häiriö, kuten esimerkiksi autismin kirjon häiriö (ASD), aktiivisuuden ja ylivilkkouden häiriö (ADHD) tai mielenterveyden häiriö, kuten ahdistuneisuushäiriö. Kuypersin mukaan menetelmästä hyötyvät kuitenkin kaikki, joilla on haasteita itsesäätelyssä. Menetelmää voidaan hyödyntää 4-vuotiaista ylöspäin yksilö- ja ryhmäinterventioissa. Menetelmän käyttöä voivat ohjata esimerkiksi kasvatuksen ammattilaiset, toimintaterapeutit, puheterapeutit, psykologit tai vanhemmat. (Kuypers 2011, 2–3.)

Menetelmä pohjautuu muun muassa kognitiivis-behavioraalisten menetelmien (CBT) periaatteisiin. Siinä hyödynnetään erilaisia kognitiivisia strategioita, joiden avulla voidaan oppia itsereflektiota omista tunteista, toiminnasta sekä kuinka tulkitsemme muita sekä ympäristöämme. Tämän lisäksi opettamisstrategiat on valittu The Zones of Regulation -menetelmään vastaamaan neurobiologisia häiriöitä (esim. ASD, ADHD) omaavien yksilöiden ainutlaatuisia oppimispiirteitä. (Kuypers 2011, 168.) Menetelmässä hyödynnetään Michelle Garcia Winnerin Social Thinking® -konseptia sekä ILAUGH-mallia. Muita menetelmän taustalla vaikuttavia teorioita sekä malleja ovat muun muassa Simon Baron-Cohenin systeemiteoria, Uta Frithin (1989) sentraalinen koherenssiteoria sekä Prizantin sekä muiden (2006) SECRETS® -malli. (Kuypers 2011, 169–170.)

5.1.1 The Zones of Regulation -menetelmän periaatteet

The Zones of Regulation menetelmä sisältää 18 oppituntia. Tunneilla harjoitellaan kasvojen ilmeiden sekä tunteiden tunnistamista itsessä sekä muissa. Näiden lisäksi harjoitellaan tunnistamaan omaan itsesäätelyyn sekä vireystilaan vaikuttavia tekijöitä. Vireys- ja tunnetiloja konkretisoidaan ja niiden tunnistamista harjoitellaan väriviuhkan värien, eli neljän vyöhykkeen avulla. (Kuypers 2011,

8–9.) Menetelmän avulla opetellaan tietoisesti säätlemään omia toimintoja, sekä opettelemaan erilaisten työkalujen käyttöä oman vireystilan säätelyyn. (Kuypers 2011, 2.)

Menetelmä soveltuu käytettäväksi yksilöterapiassa ja ryhmämuotoisessa terapiassa. Yhteistyö lähipiiriin ja sekä menetelmän omaksuminen lähiympäristöön on tärkeää, jotta menetelmän periaatteet sekä sanasto siirtyvät asiakkaan luonnollisiin ympäristöihin. Näin asiakkaan lähiympäristö voi tukea lasta harjoittelemaan tavoiteltuja taitoja, auttaa lasta tulemaan tietoiseksi tunteistaan sekä käyttämään väriviuhkaa ja erilaisia työkaluja omien tunteidensa sekä vireystilojensa tunnistamisessa ja säätelyssä. (Kuypers 2011, 12.)

Tunteita ja vireystiloja havainnollistavassa väriviuhkassa on neljä eri väriä, kategoriaa, jotka kuvaavat vireys- ja tunnetilojen eri tasoja (Kuypers 2011, 8). Sininen väri kuvaa alhaista vireystilaa, jota kuvaavat muun muassa tunnetilat väsynyt, alakuloinen, surullinen tai tylsistynyt. Vihreä väri kuvaa vireystilaa, joka on optimaalinen oppimiselle. Vihreää väriä kuvaavia tunteita ovat iloisuus, keskittyneisyys, rauhallisuus. Vihreällä värillä vireys- sekä tunteiden säätely on omassa hallinnassa. (Kuypers 2011, 9.) Keltainen väri kuvaa ylävireistä vireystilaa. Tätä kuvaavia tunteita ovat muun muassa turhautuneisuus, innostuneisuus, hassuttelu tai pelko. Keltaisella värillä koetaan vielä jokseenkin oman vireys- ja tunnetilojen säätelyn hallintaa, kuitenkin huomattavasti heikommin kuin vihreällä värillä. Punainen väri kuvaa äärimmäistä ylivilittyyneisyyttä, jolloin oman vireystilan ja tunnetilojen säätely ei ole enää omassa hallinnassa, vaan yksilö on menettänyt itsehallinnän. Punainen väri kuvaa muun muassa tunnetiloja raivo, paniikki, viha, äärimmäinen suru tai riehaantuneisuus. Väriviuhkan käytössä ja värien merkitysten konkretisoinnissa on tärkeää korostaa, että kaikki värit ovat sallittuja, eikä toinen väri ole huonompi tai parempi kuin toinen. Jokaiselle värille on omat tilanteensa, joissa ne ovat hyväksytyjä ja odotettuja. (Kuypers 2011, 9.)

5.1.2 The Zones of Regulation -menetelmän sisältö

Ensimmäisillä oppitunneilla tullaan tutuiksi käytettävien värien sekä väriviuhkan käytön kanssa. Tavoitteena on laajentaa tunnesanastoa, opetella tunnistamaan tunteita kasvojen ilmeistä, sekä konkretisoida, kuinka oma käyttäytyminen vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin. (Kuypers 2011, 17.) Käytettyjä aktiviteetteja menetelmässä ovat esimerkiksi kasvobingo, värien merkitystä selkeyttävät askartelutehtävät, sekä ryhmätehtävät, joissa yhdessä keskustellaan ja pohditaan aiheeseen

liittyviä tilanteita ohjatusti (Kuypers 2011, 26, 37, 50). Seuraavassa teemassa tunnustetaan, millaiset tilanteet ja asiat saavat yksilön siirtymään väriltä toiselle, eli mitkä asiat ovat omia syyttimiä, ja kuinka omat värit näyttäytyvät ulospäin (Kuypers 2011, 62, 73, 92). Teemassa käsitellään myös, kuinka omat värit vaihtelevat päivän aikana, ja millaisissa tilanteissa yksilö on yleensä tietyllä värillä. Tässä voidaan hyödyntää esimerkiksi lomaketta, johon lapsi saa itse merkitä päivän aikana, millaisissa tilanteissa on milläkin värillä. (Kuypers 2011, 86–87.)

Seuraavassa teemassa tutustutaan erilaisiin työkaluihin, joiden avulla väriltä voidaan siirtyä toiselle, eli säätelemään viireys- ja tunnetilaa (Kuypers 2011, 17). Työkalut jaetaan kolmeen: rauhoittumisen keinot, ajattelun keinot sekä sensoriset työkalut (Kuypers 2011, 104). Työkalujen käyttöä harjoitellaan käytännössä erilaisissa arkitilanteissa ja toimivat työkalut kootaan omaan työkalupakkiin (Kuypers 2011, 17). Sensorisia työkaluja ovat esimerkiksi painopeitot, aistilaatikot, vahan puristelu ja erilaiset stressilelut, musiikin kuuntelu tai kuulosuojainten käyttö. Muita toiminnallisia sensorisia keinoja ovat muun muassa seinäpunnerrukset, kiipeily, roikkuminen ja keinuminen. (Kuypers 2011, 109.) Rauhoittumisen keinoja ovat esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset, hieronta tai oman rauhoittumispaikan löytäminen ja käyttäminen (Kuypers 2011, 113). Ajattelun keinoja ovat esimerkiksi ongelman suhteuttaminen ongelman suuruutta mittaavan asteikon avulla, sekä erilaisiin tilanteisiin suhtautumisen avulla, jossa apuna ”sisäinen valmentaja” sekä ”sisäinen kriitikko”. Ajattelun keinoissa harjoitellaan myös Michelle Garcia Winnerin Social Thinking® -konseptistä joustoaivon ja kiviaivon käyttöä ajattelun tukena. (Kuypers 122, 127, 131.) Viimeisellä oppitunnilla juhlistetaan yhdessä opittuja taitoja (Kuypers 2011, 161).

5.1.3 The Zones of Regulation -menetelmän näyttöönperustuvuus

The Zones of Regulation -menetelmä on laajalti käytetty, mutta tutkimustieto menetelmään liittyen on rajallista (Quale 2019). Tarkastelluissa tutkimuksissa The Zones of Regulation -menetelmästä oli jossain määrin tutkitusti hyötyä, mutta tulokset ovat joiltain osin epäjohdonmukaisia. Menetelmän vaikuttavuutta on tutkittu lähinnä laadullisin menetelmin kasvatustieteiden ja kouluympäristön kontekstissa.

Ochockin, Freyn, Pattersonin, Herronin, Beckin & Dupperin (2020) amerikkalaisen tutkimuksen tavoitteena oli arvioida intervention vaikuttavuutta häiritsevän käyttäytymisen vähentämisessä sekä itsesäätelyn parantamisessa ala-asteikäisillä lapsilla, joilla oli todettu häiritsevää käyttäytymistä. Tutkimus toteutettiin satunnaistettuna kontrolloituna kokeena, johon osallistui 63 lasta. Kuusi viikkoa kestäväan interventioon valittiin 12 oppituntia The Zones of Regulation -menetelmästä. Tutkimuksen tuloksena oli, etteivät muutokset häiritsevässä käyttäytymisessä olleet tilastollisesti merkittävät (Ochocki ym. 2020, 13). On kuitenkin otettava huomioon, että menetelmää ei toteutettu kokonaisuudessaan niin laajasti tai joustavalla aikavälillä, kuin Kuypers on manuaalissaan menetelmän käytön suunnitellut.

Myös Marti Quale (2019) on tutkinut The Zones of Regulation -menetelmän vaikuttavuutta ongelmakäyttäytymiseen kolmella 2–3-luokkalaisella oppilaalla, joilla oli todettu joko autismikirjon häiriö (ASD) tai aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Tutkimuksen tulokset osoittavat, että menetelmän käyttöönoton aikana tutkittavien ongelmakäyttäytyminen väheni ja he ottivat käyttöön hyödyllisiä strategioita niin luokahuoneessa toimiessa kuin yksityisopetuksessakin.

Munro (2017) on toteuttanut menetelmään liittyen laadullisen toimintatutkimuksen, jossa tutkittiin 3–4-luokkien opettajan kokemuksia the Zones of Regulation -menetelmän tehokkuudesta. Teema-analyysin sekä tutkijan subjektiivisen arvioinnin pohjalta menetelmä koettiin hyödylliseksi itsesäätelytaitojen opettamisessa. The Zones of Regulation -menetelmän vaikutuksia 3-luokkalaisten keskuudessa on tutkinut myös Jamie Hoffman (2018). Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia the Zones of Regulation -menetelmän vaikuttavuutta tunnetilojen tunnistamiseen sekä kategorisoitiin menetelmän värivihkan värien mukaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös, oliko menetelmän käyttöönotolla vaikutuksia konfliktien määrään luokahuoneessa. Tutkimuksen tulokset olivat epäjohdonmukaisia. Konfliktien määrään menetelmällä ei ollut tutkimuksen mukaan vaikutusta. Kuitenkin Hoffmanin opettamasta 24 oppilaan luokasta harkintanäytteellä tutkimukseen valitut neljä itsesäätelyn haasteita omaavaa oppilasta pystyivät tunnistamaan sekä kategorisoimaan tunteita paremmin menetelmän käytön jälkeen. (Hoffman 2018, 5.)

5.2 Kognitiivinen viitekehys toimintaterapiassa

Kognitiivisen viitekehysten tavoitteena on parantaa kognitiivisen suoriutumisen osa-alueita vahvistamalla asiakkaan tietoisuutta omasta toiminnasta, sen vaikutuksesta muihin, sekä harjoittelemaan toiminnassa ilmeneviä puutteita (Hautala ym. 2016, 304). Toimintaterapiassa kognitiivista viitekehystä voidaan soveltaa kehityksellisten, mutta myös myöhemmin syntyneiden kognitiivisten ongelmien yhteydessä. Viitekehysten keskeisiä teemoja ovat kognition määrittely, sen yhteys motoriikkaan sekä sosiaaliseen kontekstiin. Näiden lisäksi tiedonkäsittely sekä kognition dynaaminen prosessiluonne ovat keskeisiä elementtejä. Hautala sekä muut (2016, 301–302) käsittelevät teoksessaan Kielhofnerin (2009) useista lähteistä yhdistettyä näkökulmaa kognitiivisesta viitekehystä. Viitekehyksessä määritellään kognitio prosessiksi, jossa ilmentyy kyky ottaa vastaan, jäsentää sekä integroida uutta tietoa aiempaan koettuun, ja tämän pohjalta mukautua fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön vaatimuksiin.

Myös kognition ja motorisen toiminnan tiivistä yhteyttä korostetaan. Aistijärjestelmien, keskushermoston ja kielellisen kehityksen merkitys on oleellinen kognitiivisten prosessien kehittymisessä. Tiedonkäsittely ja siihen oleellisesti liittyvät muistitoiminnot ja niiden eri tasot ovat kognition keskeinen tekijä. Näin ihmisen kognitio on dynaaminen: se muodostuu ihmisen sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, ja näiden kahden tekijän yhteisvaikutuksesta. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa yksilön omat kyvyt, tietoisuus omista vahvuuksista ja heikkouksista, sekä jokaisen yksilöllinen prosessointistrategia. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset, kulttuuriset sekä fyysiset tekijät. (Hautala ym. 2016, 302–303.) Kognitiivinen viitekehys on valittu tukemaan opinnäytetyöprosessia, sillä sitä voidaan soveltaa kognitiivista suoriutumista kehittäviin interventioihin, kuten opinnäytetyössä kehitettyyn materiaaliin ja ohjaajan oppaaseen. Myös The Zones of Regulation -menetelmä pohjautuu kognitiiviseen viitekehykseen, jolloin viitekehysten käyttäminen on ollut perusteltua näkökulman rajauksessa, käytettyjen teorioiden ja materiaalin valinnassa sekä käsitteiden määrittelyssä.

5.3 Transaktionaalinen malli (TMO)

Myös Fisherin ja Marterellan (2019) transaktionaalinen malli (Transactional Model of Occupation), käsittelee samanlaisia komponentteja kuin kognitiivinen viitekehys. Transaktionaalinen malli on osa OTIP- mallia (Occupational Therapy Intervention Process Model), joka on kehitetty toimintaterapiaintervention asiakas- ja toimintakeskeiseksi prosessimalliksi. (Fisher & Marterella 2019, 2.) Transaktionaalisen mallin tavoitteena on kuvata ja selittää monimutkaista toiminnan ja siihen liittyvien toisiinsa vaikuttavien elementtien suhdetta (Fisher & Marterella 2019, 16).

Keskiössä ovat yksilön toiminnallinen suoriutuminen, kokemus toiminnallisuudesta sekä osallisuus. Tämän keskiön ympärillä ovat tilannekohtaiset elementit, jotka vaikuttavat keskiöön, ja keskiön kolme toiminnallista elementtiä muovaavat samanaikaisesti tilannekohtaisia elementtejä. Näin muodostuu hyvin monimutkainen, toisiinsa nivoutunut kokonaisuus, toiminta. Tilannekohtaisia elementtejä kuviossa ovat sosiokulttuuriset ja geopoliittiset elementit, sosiaaliseen sekä fyysiseen ympäristön liittyvät elementit, käsillä olevaan tehtävään sekä asiakkaaseen liittyvät elementit, sekä ajallinen elementti. (Fisher & Marterella 2019, 17.)

Opinnäytetyössä transaktionaalisen mallin avulla on pyritty ottamaan huomioon kaikki toiminnan osa-alueet. Mallin avulla on pyritty varmistamaan, että yksittäisen asiakkaan osallisuus ja asiakas-keskeisyys toteutuu suunnitellussa ryhmäinterventiossa. Malli on auttanut materiaalin kehitysvaiheessa kiinnittämään huomiota siihen, kuinka ryhmäinterventiossa saadut taidot ja valmiudet siirtyisivät asiakkaan luonnollisiin ympäristöihin esikoulun ulkopuolelle. Mallin avulla on pohdittu mahdollistavia ja estäviä tekijöitä ryhmätoteutuksen ulkopuolella on, jotka voivat vaikuttaa taitojen oppimiseen ja työkalujen käyttöönottoon. Malli on auttanut selkeyttämään toiminnan osa-alueita, ja materiaalin tuottamisvaiheessa onkin otettu huomioon laajemmin tunne- ja itsesäätelytaito ryhmän toteutukseen vaikuttavat välittömät ja välilliset tekijät toimintaterapian näkökulmasta.

6 Itsesäätely- ja tunnetaitojen merkitys

Tässä luvussa tarkastellaan, miksi itsesäätely- ja tunnetaitojen opettaminen on tärkeää, mitkä ovat niiden hyödyt ja miksi kyseisten teemojen opettamista tulisi lisätä päiväkoteihin. Opetushallituksen kaksivuotisen esiopetuksen pedagogisen toteuttamisen perusteissa (2020, 13) korostetaan

lapsen monimuotoisia oikeuksia, lapsuuden itseisarvoa, sekä yksilön ja yhteisön merkityksellisyttä. Lisäksi opetussuunnitelman perusteissa nousee esille lapsen itseilmaisun sekä tunnetaitojen kehittäminen ja tunteiden käsittely. Myös aikuisen roolia tuodaan esille lasten tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelystä. Opetussuunnitelman perusteiden mukaan aikuinen on vahvistamassa lasten tunnetaitoja tunteiden havaitsemisessa, tiedostamisessa ja nimeämisessä. (Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilun opetussuunnitelman perusteet 2020, 16.) Tunnetaitojen kehittämistä tulee tukea opetuksessa, sillä ne vahvistavat myös vuorovaikutustaitoja (Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilun opetussuunnitelman perusteet 2020, 37).

Varhaiskasvatustalaki määrää Suomen kuntien luomaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta lisäksi omat varhaiskasvatussuunnitelmansa (Rainio 2021), joissa voidaan havaita viivahde-eroja. Esimerkiksi Jyväskylässä huomioidaan myönteisten tunnekokemusten ja vuorovaikutussuhteiden sekä vertaisryhmän ja yhteisöön kuulumisen merkitystä oppimisen edistämiseen. (Oppimiskäsitys 2019.) Useassa Suomen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa, (kuten Imatran, Helsingin ja Jyväskylän) itsesääteily- ja tunnetaitoja sekä niiden kehittämistä korostetaan vahvasti ja yhtenevästi. Sekä Imatran, Helsingin että Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelmissa tunnetaitoja tulee vahvistaa muun muassa opettelemalla havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Imatran kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 15, 19; Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 6, 17; Arvoperusta 2019.) Imatran varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019, 20, 25) arvioidaan, että lapset oppivat empatiaa ikätovereitaan kohtaan, mikä vuorostaan lisää yhteenkuuluvuutta, aktiivista osallisuutta sekä kiusaamisen ennaltaehkäisemistä ja siihen puuttumista. Myös Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelmassa rohkaistaan tuomaan mahdollisia kiusaamistilanteita esille, jotta niihin pystytään puuttumaan välittömästi (Laaja-alainen osaaminen, 2019).

Itsesääteily- ja tunnetaitoja korostetaan varhaiskasvatuksessa aiempaa enemmän, minkä vuoksi myös niiden opettamisen keinot ovat monipuolistuneet päiväkodeissa. Esimerkiksi Yle Uutiset tuo esille joensuulaisen päiväkodin, jossa tunnetaitojen opetus kuuluu arkeen joko suunnitellusti tai erilaisissa spontaaneissa tilanteissa. Artikkelin mukaan päiväkodin arjessa tärkeintä on lapsen tunteen kohtaaminen, sanoittaminen ja nimeäminen lapsen ymmärtämällä tavoilla, jotta lapsi oppii käsittelemään ja hallitsemaan tunteitaan. Tunteiden hallinta edesauttaa empatiakyvyn kehittymistä ja myös muiden tunteiden tunnistamista ja huomioimista. Päiväkodin mukaan tunnetaidot

ovat isossa roolissa mielenterveyden ja vuorovaikutuksen rakentumisessa. Riittävät tunnetaidot ja tunnesäätely on vankka perusta, joiden vahvistuminen edellyttää vahvaa aikuisen ohjausta. (Joutsensaari 2020.) Myös Espoon kaupungin neljässä päiväkodissa on saatu myönteisiä tuloksia kesällä ja syksyllä 2018 sekä keväällä 2019. Tuolloin päiväkodeissa toteutettiin Pikkuli-animaatiohahmon sovelluksen kokeilujakso, jossa tunnetaitoja opetettiin 2–5-vuotiaille. Kokeilun tulosten perusteella sovelluksen voitiin todeta vahvistaneen lasten kielen oppimista ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Pikkuli pyrähti päiväkoteihin opettamaan tunnetaitoja 2018.) Myös Surakan (2013, 3) varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma tukee aiempien tutkimusten tuloksia varhaiskasvatuksen merkityksestä itsesäätely- ja tunnetaitojen vahvistamisen suhteen. Tutkielma osoittaa erityisesti lapsen maailman ja vertaisvuorovaikutuksen tuomisen tärkeyden osaksi tunnekasvatusta.

Erinomaisia tuloksia on havaittu myös Helsingissä Laakavuoren ala-asteella, jossa toteutettiin kahden vuoden pilottijakso vuosina 2019–2021. Oppilaille opetettiin kerran viikossa itsesäätely-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, joihin kuului erilaisia toiminnallisia tehtäviä tunteiden tunnistamiseen ja tietoiseen läsnäoloon liittyen. Koulun mukaan lapset viihtyivät yhdessä paremmin, keskittymiskyky parani merkittävästi, lasten tunteidensäätely kehittyi sekä kiusaaminen väheni 18 prosenttia. Muutenkin väkivaltaisuuden esiintyminen väheni kuusi prosenttia. Lisäksi lapset lähestyivät opettajia heidän mieltään painavista asioista useammin. Koulun mukaan tunnetaitojen säännönmukainen opetus niin kotona kuin koulussa voi vaikuttaa kiusaamisen ehkäisyyn ja kiusaamisen välttämiseen.

7 Kehittämistyön toteutus

Opinnäytetyön voidaan todeta olevan tutkimuksellista kehittämistoimintaa, koska sen luonteena on pyrkiä ratkaisemaan käytännön haasteita uudistamalla käytäntöjä ja luomalla uutta tietoa. Kehittämisen tueksi on kerätty systemaattisesti ja kriittisesti arvioiden tietoa sekä teoriasta että käytännöstä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä ei pelkästään kuvailla tai selitetä ilmiöitä, vaan kehitetään parempia vaihtoehtoja käytännön tasolla. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 18, 21.) Suunnittelu ja etenemisen hallinta sekä organisointi ja delegointi korostuivat tutkimuksellisessa kehittämistyössä ja erityisesti siitä syystä, koska opinnäytetyön tekijöitä oli kolme. Tärkeässä osassa oli myös yhteistyö toimeksiantajien kanssa, joiden kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä etäyhteydellä opinnäytetyön edetessä.

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2021 opinnäytetyöryhmän muodostamisella, aiheen rajaamisella sekä eri yhteistyökumppaneiden kartoittamisella. Kehittämistoiminnan edellytyksenä on, että opinnäytetyön kirjoittajilla on yhteinen käsitys kehitettävästä kohteesta. Tutkimuksellisesti kehittämistyössä pyritään vastaamaan siihen, miten parhaiten ymmärretään, selitetään, uudistetaan, parannetaan tai muutetaan valittua kehittämistoimintaa. (Toikko & Rantanen 2009, 10, 13–14.) Opinnäytetyössä oli hyvin tärkeää ylläpitää avointa dialogia niin opiskelijoiden kuin yhteistyökumppaneiden kesken. Kehittämistoiminnan eteneminen edellyttää jatkuvaa reflektiivistä näkemystä, mikä tarkoittaa menetelmien ja toimintatapojen sekä perusteluiden ja organisoinnin jatkuvaa uudelleenarviointia ja tarvittaessa uudelleen suuntaamista. Opinnäytetyön etenemiseen vaikutti yhteistyökumppaneiden toiveet ja tarpeet sekä päiväkotiympäristö, jossa tuotettu itsesäätely- ja tunnetaitomateriaali ohjataan. Näiden tekijöiden pohjalta pystyttiin perustelemaan näyttöön perustuvien menetelmien valintoja ja materiaalin muodostumista. Tiedonmuodostuksessa tuotetaan kehittämisprosessia kuvaavaa ja kehittämisprosessissa tarvittavaa tietoa. Edellä mainitut tekijät mahdollistavat tiedon systemaattisen keräämisen, analysoinnin, kuvaamisen ja tuottamisen. Tiedon siirrettävyyttä edesauttavat tutkimukselliset välineet ja menetelmät. (Toikko & Rantanen 2009, 10, 13–14.)

Opinnäytetyön kohderyhmä rajattiin esikoululaisiin. Rajaus tähän ikäryhmään tehtiin siksi, että viisi- ja kuusivuotiaiden kognitiivinen kehitystaso on otollinen itsesäätely- ja tunnetaitojen vahvistamiseen. The Zones of Regulation -menetelmää suositellaan käytettävän neljävuotiaasta ylöspäin, jos älyllinen kehitys on ikätasoista tai ikätasoa vahvempaa. (Kuypers, 2011, 2). Itsesäätely- ja tunnetaitojen tukemisen ennen kouluikää on osoitettu useissa julkaisuissa ennustavan parempaa sopeutumista kouluryhmässä (Klenberg ym. 2020, 10). Rajauksen avulla tiedonhaku pystyttiin kohdistamaan tarkemmin, mikä puolestaan ohjasi ikätasoisten interventioiden ja menetelmien valintaa. Rajaus kohdistui myös yhteistyökumppanin päiväkotiympäristöön, minkä ansiosta voitiin muodostaa materiaali heidän tiloihinsa sekä käytettävissä oleviin välineisiin ja resursseihin sopiviksi.

7.1 Kehittämistyön menetelmät

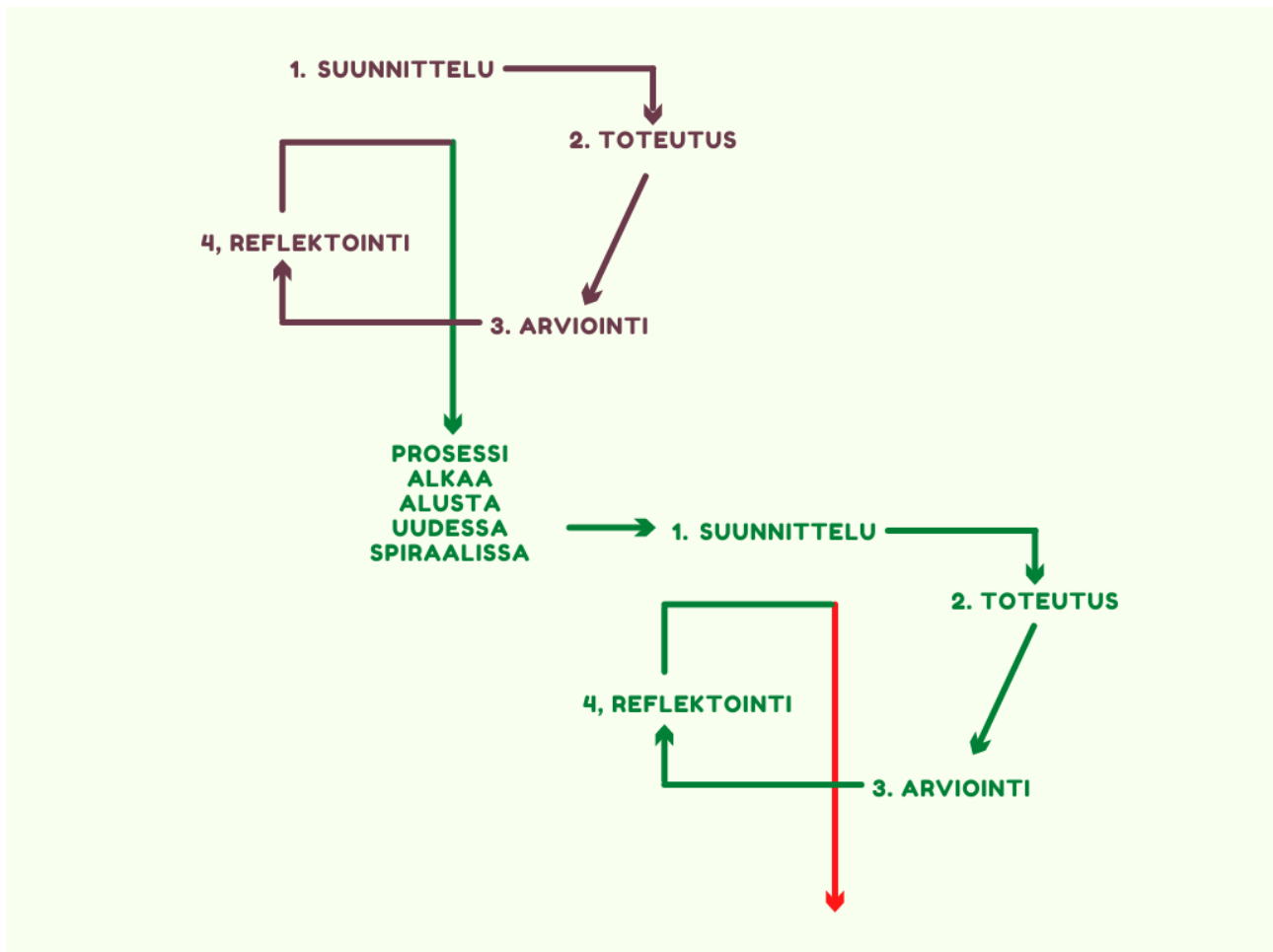
Tutkimuksellisen kehittämistyön ominaispiirteet ovat tutkivalla otteella toteutettu työelämän kehittäminen ja uudistaminen (Ojasalo ym. 2015, 18). Tutkimuksellinen kehittämistyö soveltuu tämän opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin parhaiten, koska opinnäytetyössä kehitettiin ja

tuotettiin yhteistyökumppaneiden tarpeisiin materiaalia niin teoriaa kuin käytäntöä yhdistellen, ja luotiin konkreettinen tuotos. Opinnäytetyön menetelminä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyön kehittämistoiminta mallinnettiin spiraalimallina ja tutkimus- ja kehittämistyön lähestymistapana käytettiin konstruktivistista tutkimusta. Kuvailevan ja narratiivisen kirjallisuuskatsauksen toteuttamistavaksi valittiin yleiskatsaus. Lisäksi opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua ja strukturoitua kyselylomaketta.

Opinnäytetyön menetelminä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä, koska yhteistyökumppania pyrittiin ymmärtämään kokonaisvaltaisesti, ihmislähtöisesti ja haluttiin saada selville yhteistyökumppanin subjektiivinen näkemys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.) Laadullisella tutkimuksella pyritään keräämään tietoa monipuolisesti ja ymmärtämään ilmiön luonnetta sekä syy-seuraussuhteita eikä niinkään haeta yleistettävyyttä. Opinnäytetyössä hyödynnettiin erilaisia tutkimusotteita ja monimenetelmällisyyttä, mikä on laadullisessa tutkimuksessa hyväksyttävää ja jopa suotavaa. (Vuori n.d.)

Opinnäytetyön tutkimus- ja kehittämistyön lähestymistapana käytettiin konstruktivistista tutkimusta, jonka tavoitteena on ratkaista käytännön ongelma luomalla konkreettinen tuotos, kuten käsikirja (Ojasalo ym. 2015, 37). Konstruktivisessa tutkimuksessa teoria ja käytäntö ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja käytännön ratkaisut ovat tärkeää sitoa hankittuun teoretietoon (Ojasalo ym. 2015, 38), kuten opinnäytetyössä on pyritty tekemään. Konstruktivinen tutkimus muistuttaa innovaatioiden tuottamista ja palvelumuotoilua, mutta Ojasalo ja kumppanit (2015, 65) ovat halunneet erottaa edellä mainitut kolme lähestymistapaa toisistaan, koska kaikki tutkimuksellisessa kehittämistyössä tehdyt tuotokset eivät ole innovaatioita tai liity palveluiden kehittämiseen. Esimerkiksi opinnäytetyössä tuotettu ohjausmateriaali ei ole innovaatio.

Opinnäytetyön kehittämistoiminta mallinnettiin spiraalimallina. Spiraalimallissa tutkimuksellisen kehittämistoiminnan rakenne muodostaa syklin, jonka rakenne alkaa suunnitteluvaiheesta ja jatkuu toteutus-, arviointi- ja reflektointivaiheilla. Syklejä voi muodostua samoilla vaihekokonaisuuksilla, mutta eri sisällöillä yksi toisensa jälkeen prosessin jatkuessa. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67; Salonen 2013, 14.) Opinnäytetyössä spiraalimallin seuraava sykli muodostuu opinnäytetyön jälkeen toisen opiskelijaryhmän toimesta esikouluryhmää ohjatessa ja sitä seuraavat syklit mahdollisesti kyseisen prosessin toteutumisen jälkeen (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Kehittämistyön prosessikaavio spiraalimallin pohjalta (Toikko & Rantanen 2009, 66 - 67; Salonen 2013, 14.)

Kehittämistyön *suunnitteluvaihe* alkoi tammikuussa 2021 opinnäytetyöryhmän muodostamisella, aiheen valinnalla ja yhteistyökumppanin etsimisellä. Opinnäytetyön kirjoittajat lähestyivät sopivia yhteistyökumppaneita (Jyväskylän yksityisiä päiväkotia) sähköpostiviestein. Myöntyväisiä vastauksia vastaanotettiin kaksi, joista valittiin Pilke päiväkotia Meritähti. Covid-19 johtuvan tilanteen vuoksi päiväkotia oli rajannut, ettei ulkopuolisten henkilöiden ollut mahdollista vieraila päiväkodissa, mutta yhteyttä pidettiin etävaihtoehdoilla. Huhtikuussa 2021 suunnitteluvaihe eteni opinnäytetyösuunnitelman palautukseen ja esittelywebinaariin. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen laadittiin sekä allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus Jyväskylän ammattikorkeakoulun, opiskelijoiden ja yhteistyöpäiväkodin välillä. Päiväkodin yhteistyöhenkilön kanssa toteutettiin myös puolistrukturoitu teemahaastattelu, jota hyödynnettiin materiaalin ja toimintaohjeiden kohdentamisessa ja muodostamisessa.

Toteutusvaiheessa edettiin kirjallisuuskatsaukseen, minkä perusteella alettiin rakentamaan opinnäytetyön konkreettista työelämää kehittävää osuutta, eli materiaalin muodostamista. *Arviointivaiheessa* kesäkuun 2021 alussa valmis materiaali luovutettiin yhteistyökumppanin arvioitavaksi, minkä jälkeen yhteistyökumppani antoi palautetta kyselylomakkeen muodossa kesäkuun aikana. Kyselyn tuloksia hyödynnettiin kehittämistyön toteutuksen arvioinnissa eli *reflektointivaiheessa* heinäkuussa 2021. Opinnäytetyön jälkeen prosessin uusi sykli, spiraali, voi jatkua toisen opiskelijaryhmän tai päiväkodin henkilökunnan toimesta esikouluryhmää ohjaamalla.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta hyödynnettiin siksi, koska se on yksi yleisimmin käytetyistä perustyypeistä, se mahdollisti joustavan ja laajan yleiskatsauksen valitusta aiheesta, eikä menetelmän valinta rajannut aineiston valintaa. Lisäksi opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset kyettiin nimeämään muita kirjallisuuskatsauksen tyyppisiä joustavammin. (Salminen 2011, 6.) Opinnäytetyöhön valittiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen näkökulma, jolla pyrittiin lopputuloksen helpolukuisuuteen. Prosessin kannalta valinta oli myös metodisesti kevyin, jolloin pystyttiin keskittymään syvemmin konkreettisen materiaalin tuottamiseen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen toteuttamistapana käytettiin yleiskatsausta, jonka tavoitteena on tuoda yhteen tehtyjä tutkimuksia niitä tiiviisti referoiden. (Salminen 2011, 7.) Kirjallisuuskatsauksen tuottaminen kolmella edellä mainituilla ryhmittelyllä mahdollisti laajahkon aineiston läpikäymisen ja niistä asianmukaisten tutkimustulosten esille tuomisen itsesäätely- ja tunnetaitomateriaalin kannalta tehokkaasti ja yhteneväisesti.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu tukee laadullista tutkimusta, koska haastattelijan osuutta tai vuorovaikutusta ei nähdä rasiitteena. Teemahaastattelu soveltui opinnäytetyöhön erityisesti siksi, koska haluttiin saada selville haastateltavan kokemuseräisyyttä ja antaa haastateltavan ajatuksille tilaa, jotta ohjausmateriaali saatiin kohdennettua yksilöllisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Haastattelijalla oli etukäteen suunniteltu haastattelurunko opinnäytetyötä koskevista teemoista, mutta siitä sai myös poiketa. Haastattelemisen on joustava aineistonkeruumenetelmä, koska haastattelun sisältöön ja etenemiseen voidaan vaikuttaa vielä haastatteluhetkellä niin haastattelijan kuin haastateltavan toimesta. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori n.d.) Yhteistyökumppanipäiväkodin haastattelu toteutettiin etäyhteydellä Teams-sovelluksen kautta opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa. Haastattelua ei äänitetty, tallennettu tai litteroitu.

Palautteen hankkimisessa päätettiin hyödyntää sähköistä strukturoitua kyselylomaketta, joka on asianmukaisesti luotuna nopea ja helppokäyttöinen sekä usein käytetty menetelmä koettujen vaikutusten tutkimisessa. Lisäksi tulosten analysointi oli verrattavan nopeaa. Kyselyn heikkouksia on muun muassa se miten kysymykset on muotoiltu, ovatko ne monitulkintaisia ja miten selkeää kysymyksiin on vastata. (Toikko & Rantanen 2009, 152–153.) Kyselylomaketta tuotettaessa keskityttiin erityisesti opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, mitä haluttiin arvioida ja ettei kysymyksissä ole johdattelevuutta. Kyselyssä käytettiin pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymykset olivat Likertin 5-portaisiin asteikkoihin perustuvia, joissa vastaaja valitsee, miten voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä esitettyyn väittämään nähden (Vehkalahti 2014, 35.) Kyselylomake lähetettiin sähköisessä muodossa materiaalin valmistumisen jälkeen yhteistyöpäiväkodin yhteyshenkilölle.

7.2 Kehittämistyön aineisto ja sen keruu

Opinnäytetyöprosessissa hankittiin kirjallista teoriataustan aineistoa sekä tutkimusaineistoa, joka kerättiin yhteistyöhenkilöiden haastatteluilla ja sähköisellä kyselylomakkeella. Teoriataustan aineiston tärkeimmät rajauskriteerit olivat ikä, luotettavuus, laatu ja monipuolisuus. Aineistonkeruu toteutettiin helmi–toukokuussa 2021, minkä aikana aineistoa sekä keskeisiä tutkimustuloksia analysoitiin (Salonen 2013, 11.) Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ”*Millaisen oppaan opinnäytetyön tekijät pystyvät tuottamaan päiväkodille esikouluikäisen lapsen itsesätelytaitojen tukemiseen, kun lähteenä hyödynnetään kirjallisuuskatsausta ja The Zones of Regulation -menetelmää?*” sekä ”*Miten päiväkodin yhteyshenkilö arvioi oppaan sisältöä ja käytettävyyttä?*” ohjasivat opinnäytetyön aineistonkeruussa aiheen rajausta, hakutermien määrittelyä, aikavälin valintaa sekä tutkimusaineiston laadun varmistamista. Kirjallisessa teoriataustan tiedonhakuprosessissa aineisto oli julkaistu vuoden 2009 jälkeen ja aineistotyyppinä käytettiin tutkimuksia, artikkeleja, kirjoja ja e-kirjoja. Tiedonhaussa käytettiin seuraavia tietokantoja: Finna.fi, Cinahl Plus Full Text (Ebsco), PubMed, ProQuest Central ja Google Scholar. Hakusanoina käytettiin The Zones of Regulation, tunnetaidot, emotional skills, itsesätely, self-regulation, vireystila, aistisätely, sensorinen integraatio, sensory integration, toimintaterapia, occupational therapy, varhaiskasvatus, early childhood education, päiväkotitoiminta, day care centre. Taulukossa 1 kuvataan kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja pois-sulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi: 2009–2021	Julkaisuvuosi 2008 tai vanhempi
Julkaisukielenä suomi tai englanti	Kielenä muu kuin suomi tai englanti
Maksuton artikkeli	Maksullinen artikkeli
Vertaisarvioitu	Ei vertaisarvioitu
Lähde käsittelee itsesäätely- ja tunnetaitoja lapsuudessa	Lähde käsittelee itsesäätely- ja tunnetaitoja aikuisuudessa
Lähde vastaa tutkimuskysymykseen	Lähde ei vastaa tutkimuskysymykseen
Lähteen tuoma teorian tieto tukee ohjaajan oppaan sisältöä esikouluryhmän kontekstissa	Lähteen tuoma tieto ei tue ohjaajan oppaan sisältöä esikouluryhmän kontekstissa

Taulukko 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Katsauksessa löydettiin viisi perusteosta itsesäätelytaitojen sekä niiden kehityksen kuvaamiseen sekä muiden käsitteiden määrittelyyn. Tutkimusartikkeleita löydettiin yhteensä kuusi, ja näistä neljä käsittelevät the Zones of Regulation -menetelmän näyttöön perustuvuutta ja loput kaksi kuvaavat itsesäätely- ja tunnetaitojen vaikutusta elämän myöhempisiin vaiheisiin. Näiden lisäksi opinäytetyön tukena käytettiin kehityspsykologian perusteosta Ihmisen psykologinen kehitys (Nurmi ym. 2015) sekä A. Jean Ayresin (2008) teosta Aistimusten aallokossa, joka käsittelee sensorisen integraation teoriaa. Lisäksi suoritettiin vapaa kirjallisuushaku, jonka tavoitteena oli löytää kokemus-

peräisiä näkökulmia sekä valtakunnallisia määräyksiä itse- ja tunnesäätelytaitojen opetuksesta varhaiskasvatuksessa. Haun pohjalta löytyi kolme aihetta käsittelevää uutisartikkelia, sekä kolmen kunnan sekä opetushallituksen määrittelemät opetussuunnitelmat varhaiskasvatukseen.

Kirjallisuuskatsauksen avulla tehtyjen rajausten avulla tiedonhaku pystyttiin kohdistamaan haluttuun ikäryhmään, mikä puolestaan ohjasi ohjausmateriaalin menetelmien valintaa ikätasoisesti. Menetelmien valinnan rajaus kohdistui yhteistyökumppanin päiväkotiympäristöön, minkä ansiosta kyettiin muodostamaan toimintaohjeet sekä materiaali heidän tiloihinsa ja käytettävissä oleviin välineisiin sekä resursseihin sopiviksi. Tutkimusaineiston keruussa kyselylomakkeen selkeydellä, ulkoasulla ja kysymysten loogisella etenemisellä oli suuri vaikutus aineiston analysoinnissa, minkä vuoksi kyselylomakkeen laatimiseen käytettiin paljon aikaa.

7.3 Kehittämistyön aineiston analyysi

Analysointi toteutettiin teoriaohjaavana sisällönanalyysina, jossa teoria ja aineisto voivat ohjata analyysia vuorotellen. Tutkimusaineiston havainnot voidaan sitoa teoriaan, teoria voi ohjata niiden tulkintaa tai tukea havaintoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kirjallisen teoriataustan aineiston analysointiin kului eniten aikaa aineiston laajuuden, poissulkukriteerien ja englanninkielisyyden vuoksi. Koska kirjallinen aineisto ohjasi materiaalin tuottamista ja menetelmien valintaa eniten, myös tästä syystä kirjallisen aineiston laadun varmistamisen painoarvo oli suuri.

Aineiston analysointi toteutui huolellisena aineistoon perehtymisellä ja luotettavimpien tutkimustulosten löytämisellä esikouluryhmän kontekstiin. Opinnäytetyön kirjoittajat jakoivat löytämänsä asianmukaiset artikkelit ja tutkimustulokset reaaliajassa Teams-alustalla päällekkäisen työn välttämiseksi. Tutkimusaineiston analysoinnissa yhteistyöhenkilön haastattelusta tehtiin kirjalliset muistiinpanot, minkä jälkeen hyödynnettiin teemoittelua aineiston sisällön ryhmittelyyn. Kyselylomakkeen analysoinnissa arviointiin, kuinka toteutettava materiaali yhteistyökumppanipäiväkodin mielestä oli ja kuinka tyytyväinen yhteistyökumppani oli. Aineiston analysoinnissa etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin: *”Millaisen oppaan opinnäytetyön tekijät pystyvät tuottamaan päiväkodille esikouluikäisen lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen, kun lähteenä hyödynnetään kirjallisuuskatsausta ja The Zones of Regulation -menetelmää?”* sekä *”Miten päiväkodin yhteyshenkilö arvioi oppaan sisältöä ja käytettävyyttä?”*. Kyselylomakkeen ja Likert-asteikon analysointi oli yksinkertaista ja nopeaa, koska analysoitavia vastauslomakkeita oli vain yksi. Analysoinnissa tarkistettiin,

löytyikö vastauksista selviä ristiriitaisuuksia tai virheellisyyksiä. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia Likert-asteikkoon nähden.

8 Kyselylomakkeen tulokset

Vastauslomakkeen kysymykset jaoteltiin aihepiireittäin koskemaan materiaalin sisältöä, ulkoasua ja käytettävyyttä. Kokonaisuudessaan lomakkeessa oli 22 väittämää, joihin jokaiseen vastattiin Likert-asteikolla, jonka vastausvaihtoehtoina olivat ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”en osaa sanoa”, ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Väittämistä yhdeksän koskivat materiaalin sisältöä, seitsemän ulkonäköä ja kuusi käytettävyyttä. Lisäksi mukana oli kaksi avointa kysymystä, joiden tarkoituksena oli kartoittaa kokonaistyytyväisyyttä materiaaliin. Lomakkeessa käytetyt väittämät löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 2.

Materiaalin sisältö ja ulkoasu

Täysin samaa mieltä oltiin siitä, että materiaali on ymmärrettävä, materiaali ohjaa ryhmäkertojen suunnittelua, materiaali tarjoaa tarpeeksi vaihtoehtoja ryhmäkertojen suunnitteluun, värihahmoihin pystyy samaistumaan ja materiaalin sisältöön oltiin tyytyväisiä kokonaisuutena. Jokseenkin samaa mieltä oltiin siitä, että aktiviteetit ovat toistettavissa, materiaalin sisällössä on huomioitu lapsen näkökulma ja materiaalin ulkoasu on onnistunut. Jokseenkin eri mieltä oltiin siitä, että materiaalissa on liikaa sisältöä.

Täysin samaa mieltä oltiin siitä, että materiaalin rakenne on selkeä, fonttikoko sopiva, ulkoasu visuaalisesti miellyttävä, tekstien ja kuvien asettelu on onnistunut, materiaalin liitteiden ulkoasussa on huomioitu lapsen näkökulma ja materiaalin ulkoasuun oltiin tyytyväisiä kokonaisuutena. Täysin eri mieltä oltiin siitä, että materiaalin ulkoasu on liian räikeä.

Materiaalin käytettävyys ja avoimet kysymykset

Täysin samaa mieltä oltiin siitä, että materiaali on kohdennettu ikätasoisesti esikouluikäisille, oppaasta löytää vaivattomasti etsimänsä, värihahmot tukevat värien merkitysten ymmärtämistä ja oppaan käytettävyyteen kokonaisuutena oltiin tyytyväisiä. Jokseenkin samaa mieltä oltiin siitä,

että materiaalin sisältö on helposti hyödynnettävissä ryhmänohjauksessa ja että materiaali on kohdennettu sopivaksi esikouluympäristöön. Avointen kysymysten osalta ohjaajan oppaassa erityisen onnistuneiksi asioiksi koettiin selkeys ja johdonmukaisuus. Kehitysehdotuksia ei avoimissa kysymyksissä esitetty.

9 Pohdinta

Opinnäytetyö kehittää työelämää muodostamalla Pilke päiväkotikielimerkitähtien käyttöön materiaalin ja ohjaajan oppaan esikoulu-ryhmän tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen. Lisäksi opinnäytetyö lisää tietoisuutta siitä, miten toimintaterapeuttista osaamista voidaan hyödyntää esikouluympäristössä ja miten päiväkodissa työskentelevien osaamista tunne- ja itsesäätelytaitojen suhteen voidaan kehittää. Opinnäytetyö tarjoaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opiskelijaryhmälle mahdollisuuden kehittää omaa asiantuntemustaan ohjaamalla esikoulu-ryhmää opinnäytetyössä kehitettyjen toimintaohjeiden avulla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa valitun esikoulu-ryhmän lasten itsesäätely- ja tunnetaitoja, kehittää henkilökunnan itsesäätely- ja tunnetaito-osaamista sekä lisätä tietoisuutta toimintaterapeuttisen tiedon hyödyntämisestä päiväkotiympäristössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää materiaali itsesäätely- ja tunnetaitoryhmän toteutukseen sekä ohjaajan opas *The Zones of Regulation*-menetelmään sekä muuhun valittuun aineistoon pohjautuen. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat: *”Millaisen oppaan opinnäytetyön tekijät pystyvät tuottamaan päiväkodille esikouluikäisen lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen, kun lähteenä hyödynnetään kirjallisuuskatsausta ja the Zones of Regulation -menetelmää?”* sekä *”Miten päiväkodin yhteyshenkilö arvioi oppaan sisältöä ja käytettävyyttä?”*

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen viitaten, oppaan menetelmien valinnassa hyödynnettiin vahvasti Leah M. Kuypersin kehittämän *The Zones of Regulation* -menetelmän periaatteita ja toimintaideoita. *The Zones of Regulation* toimii ajattelua ohjaavana viitekehyksenä tunnetilojen ja vireystilan itsesäätelyn taitojen opetteluun ja käyttöönottoon arjen tilanteissa. Menetelmän teoriapohjaa sovellettiin ja valittiin materiaaliin ikätasoisia, suomalaiseen esikouluympäristöön sopivia menetelmiä tunne- ja itsesäätelytaitojen opetteluun ja harjoitteluun. Menetelmien teemoja olivat ryhmäytyminen, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa sekä konkreettisten työkalujen, kuten sensoristen, rauhoittumisen ja ajattelun keinojen

harjoittelu ja käyttöönotto. Menetelmissä käytetään kuvallisia ohjeistuksia ja toiminnallisuutta toiminnan jäsentämisessä.

Toiseen tutkimuskysymykseen viitaten, kerätyn palautteen mukaan Pilke päiväkotiki Meritähti oli erittäin tyytyväinen valmistettuun materiaaliin ja ohjaajan oppaaseen. Erityisen onnistunutta materiaalissa kirjallisen palautteen mukaan oli selkeys sekä johdonmukaisuus. Lisäksi palautteen mukaan materiaali oli kohdennettu ikätasoisesti esikouluikäisille, ohjaajan oppaan rakenne oli selkeä ja ulkoasu visuaalisesti miellyttävä. Lapsen näkökulma oli huomioitu oppaassa ja materiaali oli kohdennettu asianmukaiseen kontekstiin. Palautteen mukaan opas koettiin käytännön työssä helposti ymmärrettäväksi, hyödynnettäväksi sekä käytettäväksi. Värihahmojen koettiin tukevan värien merkitysten ymmärrettävyyttä hyvin. Palautteen mukaan materiaali sekä ohjaajan opas olivat kokonaisuudessaan onnistuneet. Kysymysten suunnittelu oli onnistunut ja kyselylomakkeen avulla vastaanotettiin toivottua palautetta. Vaikka palautelomakkeessa oli mahdollisuus esittää jatkokehitysehdotuksia, päiväkodin yhteistyöhenkilö ei tuonut niitä esiin. Tutkimusaineisto vastasi hyvin laadittuihin tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön teoriapohjan muodostamista ohjasivat Anne Fisherin ja Abbey Marterellan (2019) transaktionaalinen malli, kognitiivinen viitekehys, The Zones of Regulation -menetelmä sekä kuvailleva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus mahdollisti kokonaiskuvan rakentamisen aiheesta, siihen liittyvistä keskeisistä käsitteistä sekä arvioimaan menetelmien näyttöön perustuvuutta. Kirjallisuuskatsauksen tuottama tieto auttoi luokittelemaan sekä jäsentämään teoriatietoa tutkimukselliselle kehittämistyölle tavoitellulla otteella.

The Zones of Regulation -menetelmää on tutkittu laadullisin menetelmin, mutta systemaattinen, määrällinen tutkimus, menetelmän toimivuudesta ja käytettävyydestä puuttuu. Tutkimusnäytön rajallisuudesta huolimatta menetelmä on Yhdysvalloissa laajasti hyödynnetty. Tutkimukset osoittavat kohtalaista näyttöä menetelmän hyödyllisyydestä sekä toimivuudesta. Kognitiivinen viitekehys tiedonhaun perustana rajasi aiheeseen liittyviä ilmiöitä sekä näkökulmia, joiden avulla käsitteet määriteltiin ja etsittiin oleellista tutkimustietoa itsesäätely- ja tunnetaitoihin liittyen. Fisherin ja Marterellan (2019) transaktionaalinen malli tuki toimintaterapeuttisen näkökulman vahvistamista materiaalin kehittämisessä. Mallin avulla varmistettiin toiminnan eri ulottuvuuksien huomioonottaminen materiaalin kehittämisvaiheessa sekä toiminnallisuuden edistäminen itsesäätely- ja tunnetaito-ohjelman avulla.

Opinnäytetyön tulosten rajoituksena on pieni otos. Vaikka yhteistyötahona toimi vain yksi päiväkotij ja opas tuotettiin heidän toiveisiinsa nähden, opasta voitaisiin käyttää myös muissa konteksteissa ja muissa päiväkodeissa ryhmän ohjaamisessa. Ohjaajan opas on siirrettävissä toisiin päiväkoteihin, ryhmätoimintaan tai kouluun niin Jyväskylän alueella, kuin ympäri Suomea. Teoreettisten käsitteiden yksiselitteinen määrittely oli monimutkaista ja aikaa vievää muun muassa siksi, koska määritelmät ovat erilaisia tieteenalan tai teorian näkökulman vaihtuvuuksista johtuen. Suomalaisia opinnäytetöitä esikouluikäisten itsesääätely- ja tunnetaitoryhmän ohjaamisesta on tehty hyvin vähän. Kansainvälisiä tutkimuksia ei myöskään suoranaisesti voida liittää suomalaiseen kulttuuriin sekä päiväkotikontekstiin täysin sopivaksi ja odottaa yhtäläisiä tuloksia. Lisäksi moni tutkimus oli toteutettu kasvatustieteiden näkökulmasta, ei toimintaterapian. Vaikuttavuutta ei ollut tarkoituksenmukaista arvioida tässä opinnäytetyössä, vaan vaikuttavuuden tuloksia tulisi tarkastella jatkotutkimusten avulla.

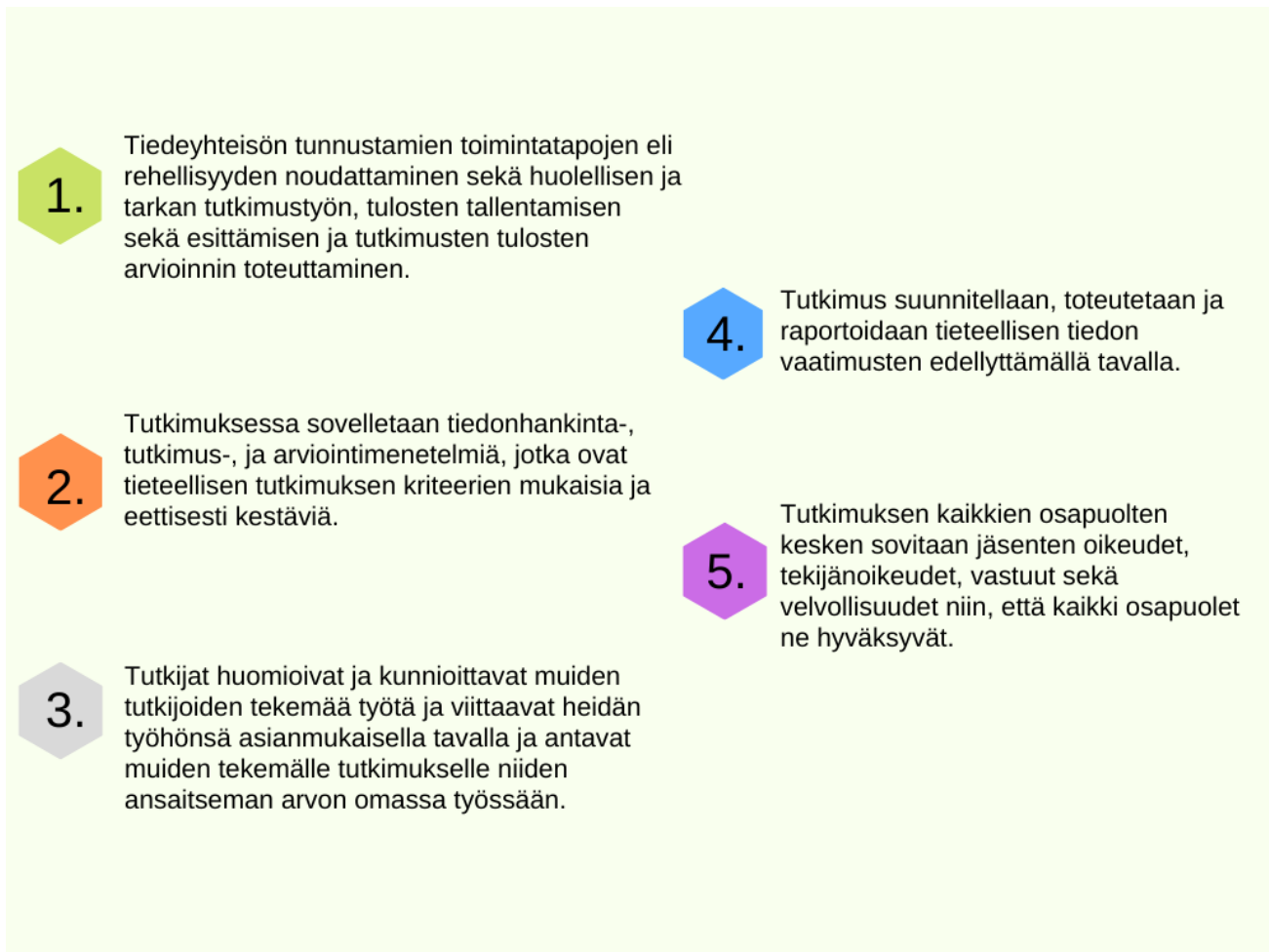
Opinnäytetyö vastaa tutkimuksellisen kehittämistyön kriteereihin. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tavoitteena on ratkaista todellisia, työelämälähtöisiä haasteita ja tuottaa niihin ratkaisuja. Tärkeässä osassa on myös yhteistyö ja vuorovaikutus yhteistyökumppanin/kumppaneiden kanssa. Opinnäytetyössä on toimittu edellä mainituilla tavoilla tuottamalla itsesääätely- ja tunnetaitomateriaali ja ohjaajan opas päiväkodin toiveisiin ja tarpeisiin. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkimuskirjallisuuden lisäksi voidaan hyödyntää esimerkiksi työelämälähtöistä kokemusperäistä tietoa yhteistyökumppanilta, mikä on tukenut opinnäytetyön tuotoksen onnistumista ja yhteistyökumppaneiden tyytyväisyyttä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä monimenetelmällisyys on mahdollista ja jopa tyyppillistä. Tässäkin opinnäytetyössä hyödynnettiin monimenetelmällisyyttä laadullisin menetelmin, kuten kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, haastattelua ja kyselylomaketta. Lisäksi opinnäytetyössä tuotettiin ja mahdollistettiin käytännön parannuksien ja uusien ratkaisujen suunnittelua, ohjaamista ja käyttöönottoa. Tutkimuksellisen kehittämistyön ominaispiirteisiin mielletään lisäksi järjestelmällisyys ja kriittisyys sekä tuotetun tutkimusaineiston analysointi, jotka ovat toteutuneet opinnäytetyössä näyttöön perustuvien menetelmien valinnoissa sekä haastatteluiden ja kyselylomakkeen analysoinneissa.

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistyö on systemaattista ja johdonmukaista toimintaa, jonka avulla voidaan tuottaa uutta tietoa tai kehittää uusia tuotteita, malleja, palveluita prosesseja ja menetelmiä. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tavoitteena on kehittää uusia työskentelytapoja työelämän toimijalle. Tärkeitä eettisiä kysymyksiä tämän kaltaisessa toiminnassa olivat opinnäytetyön aikataulu, tekijänoikeudet ja tulosten hyödynnettävyys (ks. kuvio 4). Näiden lisäksi tärkeitä eettisestä näkökulmasta olevia asioita olivat salassa pidettävien ja luotettavien tietojen menettely. (Koivisto & Aro 2019.)

Kehittämistyössä edellä mainittujen asioiden toteutuminen mahdollistettiin kirjoittamalla opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa kirjallinen yhteistyösopimus. Kehittämistyön eettisyys varmistettiin noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joiden noudattaminen oli edellytys eettisesti hyväksyttävälle tutkimukselle ja tutkimustulosten luotettavuudelle. Kehittämistyössä ei käytetty kenenkään yksittäisen henkilön, kuten päiväkodin lapsen, vanhemman tai henkilökunnan henkilökohtaisia tai tunnistettavia tietoja. Opinnäytetyössä käsiteltiin tietoja päiväkodista organisaationa ja sen toimintaympäristöä, eli ketään yksittäistä ihmistä opinnäytetyöstä ei voida tunnistaa.

Yhtenä teoreettisena viitekehyksenä toimi tekijänoikeussuojattu The Zones of Regulation -menetelmä. Menetelmää käytettiin teoriapohjana siihen, miten tunnetaitoja voidaan tämän menetelmän mukaan lapsiryhmässä vahvistaa. Kaikkeen kyseisestä menetelmästä hyödynnettyyn tietoon viitattiin asianmukaisella tavalla. Tärkeänä huomiona on myös, että kehittämistyön tavoitteena ei ollut tuottaa päiväkodille The Zones of Regulation -menetelmää tai kouluttaa sitä henkilökunnalle. Kyseinen menetelmä toimi teoriapohjana monen muun tunnesäätelyyn keskittyvän menetelmän kanssa materiaalille, joka tämän kehittämistyön tavoitteena oli päiväkodille tuottaa.



Kuvio 4. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6)

Lähteet

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo-Mäki instituutti.

Aro, T. & Määttä, S. 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätely taitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo-Mäki instituutti.

Arvoperusta. 2019. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma varhaiskasvatus- ja perusopetuspalveluiden Pedanet-verkkosivustolla 12.6.2019. Viitattu 26.4.2021. <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/vasu2019/vtjyt/2volkiop>.

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Käännös: Lari Tapiola. PS-kustannus.

Boekarts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. Handbook of Self-Regulation. 2000. USA: Academic Press. E-kirja.

Fisher, A. & Marterella, A. 2019. Powerful Practice. A Model for Authentic Occupational Therapy. USA: Center for Innovative OT Solutions, Inc.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3–4 painos. Helsinki: Edita.

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Helsingin kaupunki, Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala. Viitattu 26.4.2021. https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI_Sivut.pdf.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–17. p. Porvoo: Tammi.

Hoffman, J. 2018. The Effects of Implementing a Zones of Regulation Curriculum in a Third Grade Classroom. Viitattu 24.7.2021. <https://red.mnstate.edu/thesis/62>.

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. N.d. Haastattelut. Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.4.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 9.4.2021. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Imatran kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Viitattu 26.4.2021. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9250168>.

Joutsensaari, L. 2020. Päiväkodissa käymään läpi tunteiden koko kirjoa ilosta itkuun – tunnetaitoja korostetaan varhaiskasvatuksessa aiempaa enemmän. Yle Uutiset-verkkosivuilla 10.10.2020. Viitattu 26.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11585237>.

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

Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilun opetussuunnitelman perusteet 2021. 2020. Opetushallitus. Viitattu

26.4.2021. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Kaksivuotisen%20esiopetuksen%20kokeilun%20opetussuunnitelman%20perusteet%202021.pdf>.

Klenberg, L., Närhi, V., Husberg, H., Slama S. & Määttä S. 2020. Itsesäätely ja toiminnanohjaus. Suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Jyväskylä: Niilo-Mäki instituutti.

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 72. Viitattu 9.4.2021. <http://www.oamk.fi/epooki/2019/ammattikorkeakoulun-opinnaytetoiden-eettiset-kysymykset/>.

Kuypers, L. M. & Winner M. G. 2011. The Zones of Regulation. A Curriculum to Foster Self-regulation and Emotional Control. USA: Think Social Publishing.

Laaja-alainen osaaminen. 2019. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma varhaiskasvatus- ja perusopetuspalveluiden Pedanet-verkkosivustolla 12.6.2019. Viitattu 26.4.2021. <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/vasu2019/vtjyt/2ppv>.

Munro, K. L. 2017. The Efficacy of Zones of Regulation in Teaching Grade 3 and 4. Viitattu 25.7.2021. <http://repository.cityu.edu/bitstream/handle/20.500.11803/650/KellyMunroThesis2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ochocki, S., Frey, A., Patterson, D., Herron, F., Beck, N. & Dupper, D. 2020. Evaluating the Zones of Regulation® intervention to improve the self-control of elementary students. International Journal of Schoolwork 5, 2, 1–16. Viitattu 25.7.2021. <https://newprairiepress.org/ijsww/vol5/iss2/2/>.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät -Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro. Viitattu 4.4.2021. <https://ekirjasto.kirjastot.fi/ekirjat/kehittamistyon-menetelmat>.

Oppimiskäsitys. 2019. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma varhaiskasvatus- ja perusopetuspalveluiden Pedanet-verkkosivustolla 12.6.2019. Viitattu 26.4.2021. <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/vasu2019/vtjyt/2yv>.

Pikkuli pyrähti päiväkoteihin opettamaan tunnetaitoja. 2018. Espoon kaupungin verkkosivut 19.12.2018. Viitattu 26.4.2021. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon kaupunki/Kehittyva Espoo/Pikkuli pyrahti paivakoteihin opettamaan\(150284\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon%20kaupunki/Kehittyva%20Espoo/Pikkuli%20pyrahti%20paivakoteihin%20opettamaan(150284)).

Quale, M. 2019. Effectiveness of Components of the Zones of Regulation on Student Behaviors. Viitattu 20.7.2021. <https://www.proquest.com/open-view/1cda57cc52b358bef37203adb0eb37dc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.

Rainio, J. 2021. Mitä päiväkodilta voi odottaa? Varhaiskasvatuslain vaatimuksista päiväkotikohtaisiin käytäntöihin. Pilke Päiväkodit-verkkosivujen blogi 21.4.2021. Viitattu 26.4.2021. <https://www.pilkepaivakodit.fi/mita-paivakodilta-voi-odottaa-lakisaateisista-vaatimuksista/>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto-verkkosivut. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.4.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? - Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja 62, julkistajohtaminen 4. Viitattu 9.4.2021. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu, puheenvuoroja 72. Suomen yliopistopaino – Juvenes Print, Tampere. Viitattu 12.3.2021. <https://docplayer.fi/1986011-Nakokulmia-tutkimukselliseen-ja-toiminnalliseen-opinnaytetyohon.html>.

Suomalainen asiasanasto-ontologiapalvelu. N.d. Finto. Viitattu 12.3.2021. <https://finto.fi/mesh/fi/>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu p. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 12.3.2021. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon - Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura. Viitattu 1.7.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>.

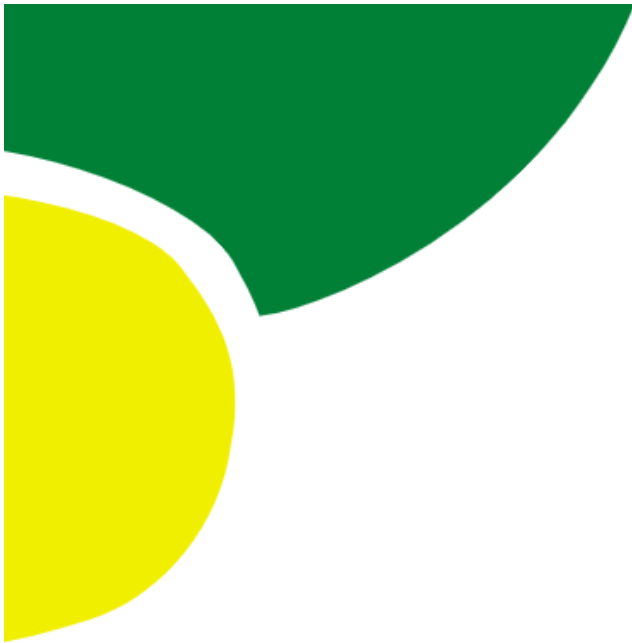
Veijalainen, J., Reunamo, J., & Alijoki, A. 2017. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. Journal of Early Childhood Education Research, 6, 1, 89–107. Viitattu 21.3.2021.

Virtanen, A. 2021. Helsingiläiskoulussa opetettiin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tulokset ällistyttyviä – "Tämä voisi olla kokonaan oma oppiaineensa". Helsingin uutiset-verkkosivut, paikalliset 21.3.2021. Viitattu 26.4.2021. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/3994589>.

Vuori, J. N.d. Johdatus laadulliseen tutkimukseen ja verkkokäsikirjaan. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.4.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/johdatus-laadulliseen-tutkimukseen-ja-verkkokasikirjaan/>.

Liitteet

Liite 1. Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaali – ohjaajan opas



Itsesäätely- ja tunnetaitomateriaali - ohjaajan opas

Pihla Sormunen, Hanna-Mari Suojanen
& Tiia Virtanen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
2021



Sisällysluettelo

Johdanto	3
Zones of Regulation	4
Oppaan rakenne	5
Värivihukan käyttö osana tunne- ja itsesäätelytaitoja	6
TEEMA 1 Tutustuminen	7
TEEMA 2 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	13
TEEMA 3 Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa	28
TEEMA 4 Erilaisiin työkaluihin tutustuminen	46
TEEMA 5 Oman työkalupakin käyttöönotto ja työkalujen harjoittelu	56
TEEMA 6 Juhlat!	61
Lähteet	65

Johdanto

Kohdennettu tunne- ja itesäätelytaito-ohjelma esikouluryhmään

Tämä materiaali esikouluryhmän tunne- ja itesäätelytaito-ohjelman ohjauksen tueksi on tehty yhteistyössä Pilke-päiväkoti Meritähden sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian tutkinto-ohjelman kanssa. Tunne- ja itesäätelytaito-ohjelmassa on hyödynnetty vahvasti Leah M. Kuypersin (2011) kehittämän Zones of Regulation® -menetelmän periaatteita ja toimintaideoita. Tunne- ja itesäätelytaito-ohjelma on kohdennettu esikouluryhmään, ja teoriaan pohjautuvat toiminnot valittu ja kehitetty esikouluikäisen kehitystä korostaen.

Tämä materiaali on tehty osana opinnäytetyötä, joka on toteutettu tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Oleellinen teoriapohja sekä viitekehykset löytyvät varsinaisesta opinnäytetyöstä. Suosittelemme lämpimästi tutustumaan opinnäytetyöhömmе sekä Leah M. Kuypersin (2011) Zones of Regulation -manuaaliin ennen tunne- ja itesäätelytaitoryhmän ohjauksen toteutusta.

Antoisia lukuhetkiä toivottaen

Phla

Hanna-Mari

Tiia

Zones of Regulation

Zones of Regulation on Leah M. Kuypersin kehittämä kognitiiviseen lähestymistapaan perustuva menetelmä, jonka avulla pyritään vahvistamaan tunne- sekä itsesäätelyn taitoja. Zones of Regulation toimii ajattelua ohjaavana viitekehysenä, jonka avulla tunnetilojen ja vireystilan itsesäätelyn taitoja opetetaan ja otetaan käyttöön arjen tilanteissa. (Kuypers 2011, 1.)

Menetelmää voidaan käyttää, kun kehityksen kognitiivinen taso vastaa vähintään nelivuotiaista. Menetelmä on todettu hyödylliseksi niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kanssa. Menetelmä on kehitetty niin että sitä voi käyttää kuka vain, joka työskentelee lapsen kanssa, jolla on haasteita itsesäätelyssä. Esimerkkeinä Kuypers esittelee teoksessaan opettajat, erityisopettajat, toimintaterapeutit, puheterapeutit, sosiaalityöntekijät sekä lapsen vanhemmat. (Kuypers 2011, 2-3.)

Mitä on itsesäätely?

The Zones of Regulation -menetelmässä itsesäätely määrittää kyvyksi muokata omaa vireystilaa ympäristön vaatimalle tasolle, reagoida ympäristöön sekä kyvyksi saavuttaa tavoitteita mukautumalla tilanteisiin ympäristön sosiaalisten odotusten mukaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sensoristen tarpeiden, tunteiden sekä impulssien säätelyä ympäristön asettamien vaatimusten mukaisesti, sekä omien tavoitteiden täyttymistä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Kuypers 2011, 3).

Menetelmän mukaan kolmen neurologisen osa-alueen, aistitiedon käsittelyn, toiminnanohjauksen sekä tunnesäätelyn yhteistyö on välttämätöntä itsesäätelyn toteutumiseksi. Nämä kolme osa-aluetta ovat riippuvaisia toisistaan. Jos jollain näistä kolmesta alueesta on haasteita, myös itsesäätely on heikompaa. (Kuypers 2011, 6.)

Mikä on vireystila?

Vireystila on vahvasti yhteydessä tunteiden säätelyyn ja vireystilan säätely vaikuttaa suoraan myös kykyyn säädellä tilanteiden aiheuttamia tunnereaktioita (Tompuri 2016, 23 - 24). Lapsi kykenee säätelämään omaa vireystilaansa esimerkiksi aistitiedon käsittelyn kautta, jonka vuoksi sensomotorisilla vireydensäätelykeinoilla on merkittävä rooli itse- ja tunnesäätelyssä (Tompuri 2016, 62).

Oppaan rakenne

Teemat

Materiaali on jaettu teemoihin mukaillen the Zones of Regulation -menetelmän rakennetta (Kuypers 2011). Jokaiselle teemalle on tässä ohjaajan oppaassa määritelty suositeltu määrä toteuttamiskertoja, mutta sisältöä ja toteuttamiskertojen määriä voi mukauttaa ryhmän tarpeiden mukaisesti.

1. Tutustuminen (suositeltu kertamäärä 1)
2. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen (suositeltu kertamäärä 3)
3. Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa (suositeltu kertamäärä 4)
4. Erilaisiin työkaluihin tutustuminen ja niiden käytön harjoittelu (suositeltu kertamäärä 3)
5. Työkalupakin käyttöönotto sekä työkalujen harjoittelu käytännössä (suositeltu kertamäärä 2)
6. Juhlat! (suositeltu kertamäärä 1)

Toteuttamiskertojen kesto vaihtelee 30-60 minuutin välillä.

Oppaan rakenteesta

Jokaisen teeman alussa esitellään, mikä on kyseisen teeman tavoite. Jokainen oppaassa esitelty toteutuskerta etenee samalla tavalla sisältäen kolme osiota: aloitus ja johdattelu päivän teemaan, toiminnallinen osuus sekä lopetus. Teemojen toiminnallisissa osuuksissa on esitelty muutamia vaihtoehtoja, kuinka teemaa tulisi käydä läpi. Selkeyden vuoksi suosittelemme valitsemaan toiminnalliseen osuuteen **vain yhden aktiviteetin yhdelle ryhmänohjauskerralle**. Tämän lisäksi jokaisesta toteutuskerrasta löytyy **ohjaajan muistilista**, jossa esitellään tarvittavien materiaalien valmistelu, sekä mahdollinen ennakovalmistautuminen ohjaustilanteeseen. Eri teemoihin liittyvät liitteet löytyvät oppaassa heti käsitellyn kerran jälkeen. Selkeyden vuoksi liitteistä löytyy teeman numero, sekä liitteen numero.

Ryhmätoteutuskerran runko:

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan
2. Toiminnallinen osuus
3. Lopetus

Tavoitteena on luoda jäsenneily, selkeä kokonaisuus toteutuskerran rakenteesta ja kulusta lapsille. Jokaisella toteutuskerralla suosittelemme käyttämään hyödyksi piirtämistä tai kirjoittamista toiminnan jäsentämisessä. Apuna tässä suositellaan käyttämään oman harkinnan mukaan valkotaulua, erilaisia kortteja tai kuvatyökaluja. Näitä ei ole erikseen tässä oppaassa esitelty.

Väriviuhkan käyttö osana tunne- ja itsesäätelytaitoja

Tavoitteena väriviuhkan hyödyntämisessä on, että lapset tunnistavat erilaisia tunteita ja osaavat asettaa tunnetiloja oikealle värille. Tavoitteena on että lapset oppivat kuvaamaan omia tunnetilojaan, sekä tunnistaessaan oman sisäisen tilan viuhkan avulla, lapsi osaisi käyttää itselle sopivia sekä hyväksi koettuja työkaluja siirtyäkseen väriltä toiselle. **On tärkeää korostaa, että mikään värialue ei ole toista huonompi tai kielletty** ja kaikki meistä käyvät näillä alueilla eri tilanteissa. On tärkeää että ryhmän ohjaaja käyttää väriviuhkaa aktiivisesti kuvatessaan omia tunnetilojaan, antaen esimerkkiä lapsille väriviuhkan hyödyntämisestä arjessa.

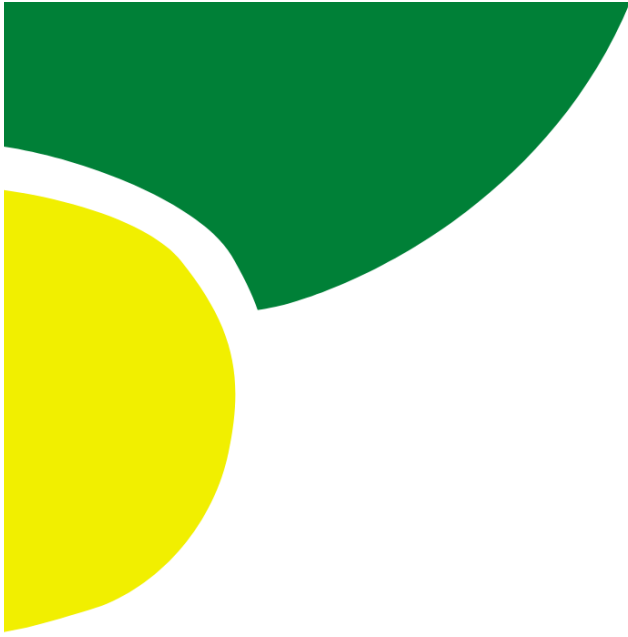
Sininen: Väriä käytetään kuvaamaan alhaista vireystilaa. Värillä kuvataan mm. tunnetiloja surullinen, alakuloinen, väsynyt, huonovointinen tai tylsistynyt.

Vihreä: Väriä käytetään kuvaamaan optimaalista vireystilaa. Värillä kuvataan mm. tunnetiloja iloinen, keskittynyt, rauhallinen tai tyytyväinen. Vihreällä koetaan, että oma vireys- sekä tunnetilansäätely on sisäisessä kontrollissa. Tärkeää huomata että tämä väri on optimaalinen vireystila oppimiselle!

Keltainen: Väriä käytetään kuvaamaan ylävireistä vireystilaa. Värillä kuvataan mm. tunnetiloja turhautuneisuus, stressi, innostuneisuus, hassuttelu tai pelko. Keltaisella koetaan vielä vireys- sekä tunnetilansäätelyn sisäistä kontrollia, kuitenkin huomattavasti vähäisemmässä määrin kuin vihreällä. Tärkeää on huomata, että tämä väri sisältää sekä positiivisia että negatiivisia tunnetiloja!

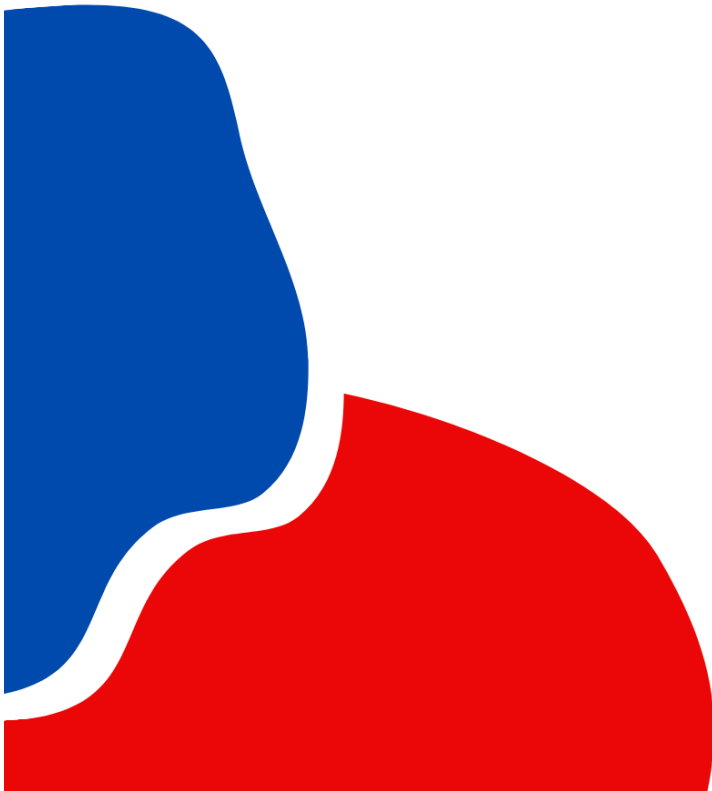
Punainen: Väriä käytetään kuvaamaan äärimmäistä ylivirittyneisyyttä. Värillä kuvataan mm. tunnetiloja viha, raivo, paniikki, äärimmäistä surua tai äärimmäistä riehaantuneisuutta. Tässä värissä vireys- sekä tunnetila eivät ole enää sisäisessä kontrollissa, ihminen on menettänyt itsehillinnän.





TEEMA 1

Tutustuminen



TEEMA 1

Tutustuminen



Teeman tarkoituksena on ryhmäytyminen, tunne- ja itsesäätelytaylorhman teemojen läpi käyminen lapsilähtöisesti sekä väriviuhkan ja hahmojen esittely. Ryhmän ohjaajat esittelevät itsensä ja tutustuvat ryhmän jäseniin. Teeman suositeltu toteuttamiskertamäärä on 1. Lapsille esitellään väriviuhka, sekä värejä edustavat hahmot, jotka kulkevat eri teemojen mukana. Tarkoituksena on, että hahmot sekä väriviuhka jäävät mahdollisuuksien mukaan lapsien käytettäväksi arkeen, jolloin lapset sekä päiväkotiympäristön aikuiset voivat peilata omia tunteitaan ja erilaisia tilanteita hahmoin ja väriviuhkaan. Väriviuhkan selkiyttämistä jatketaan seuraavalla toteutuskerralla teemassa 2.

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Lapsille kerrotaan mitä ollaan tekemässä, mitä harjoitellaan ja miksi. Ryhmän ohjaajat esittäytyvät. Ryhmälle kerrotaan lyhyesti, millaisia teemoja tunne- ja itsesäätelytaylor-ohjelma pitää sisällään. Lapsille voi myös kertoa suunniteltua aikataulua, toteutuuko ryhmä viikoittain, joka toinen viikko tai x-määrä kuukaudessa. Hahmojen esittely tarinoiden avulla (Liite 1). Hahmojen esittelyn jälkeen esitellään viuhka, joka kiinnitetään oppimistilan seinälle käytettäväksi. Värit esitellään hahmojen sekä sanallisen selittämisen avulla niin, että värit sekä niitä vastaavat tunnetilat käydään läpi.

2. Toiminnallinen osuus

Pari- tai pienryhmätyöskentelyä. Lapset asettuvat niin, että kaksi lasta seisovat vastakkain. Tavoitteena on, että toinen lapsista tarkastelee toisen kasvoja ja kehoa. Tämän jälkeen tarkasteleva lapsi kääntyy selin, jolloin toinen lapsi muuttaa olemustaan (esimerkiksi kurtistaa kulmiaan tai vaihtaa asentoa). Tämän jälkeen tarkasteleva lapsi kääntyy takaisin päin ja yrittää miettiä, mikä toisessa lapsessa on muuttunut ja sanoittaa sen. Jos kasvot kuvastavat jotain tiettyä tunnetilaa, kuten suru, lapset voivat sanoittaa tunnetiloja. Lapset vaihtavat osia ja tekevät saman toisin päin. Tämän jälkeen vaihdetaan pareja.

3. Lopetus

Käydään lopuksi läpi yhteenvetoa, mitä ensimmäisen ryhmäkerran aikana on käyty läpi, käydään vielä läpi nimeltä tunnetiloja kuvaavat hahmot sekä niiden paikka väriviuhkassa. Käytetään väriviuhkan ja hahmojen konkretisointia sanallisen kerronnan tukena. Käydään läpi olemuksen tutkailutehtävää, sekä vastataan mahdollisesti lasten esittämiin kysymyksiin. Tunnustellaan ryhmän ilmapiiriä sekä lasten ajatuksia tutustumiskerrasta, hahmoista sekä väriviuhkasta.



TEEMA 1

Tutustuminen

Kerralla 1 tarvitaan:

- Suuri valmistettu väriviuhka, joka kiinnitetään näkyvälle paikalle oppimistilaan. Sovitaan viuhkalle sellainen paikka seinältä, johon lapset yltävät.
- vahvana suosituksena on, että myös muutama pieni viuhka (**Teema 1 Liite 3**) olisi valmistettu päivittäiseen käyttöön
- hahmot
- tulostettuna **Liite 1**, jolla esitellään hahmot

Suuren väriviuhkan valmistaminen

Viuhkan valmistamiseen tarvitsen värilliset kartongit, mustan osoittimen, liimaa, haaraniitin sekä rei'ittimen.

1. Liimaa värilliset kartongit oikeassa järjestyksessä yhteen. Aloita sinisestä ja siirry järjestyksessä vasemmalta oikealle.
2. Tee väriviuhkan keskelle reikä rei'ittimellä
3. Kiinnitä osoitin viuhkan alaosaan keskelle haaraniitillä



Kuvassa suuri, seinälle laitettava väriviuhka. Kuvassa myös pieni viuhka, joka on tarkoitettu päivittäiseen käyttöön.

(**Teema 1 Liite 3**)

Hahmojen esittely



Moi! Mä oon **Mille**. Aloitin juuri eskarin ystäväni Arpan, Vipeen ja Robben kanssa. Aamuisin olen usein väsynyt, enkä millään jaksaisi lähteä päiväkotiin. Päiväkodissa en aina huomaa ympärillä tapahtuvia asioita, mutta siellä on usein kuitenkin mukavaa. Lempipuuhaani on rakentelu ja hamahelmet. Päiväkodissa tykkään olla yksin tai Vipeen, Arpan ja Robben kanssa. Lempiruokaani on jauhelihakeitto.



Hei! Minä olen **Arppa**. Luonteeltani olen ystävällinen, leikkisä ja iloinen. Olen innoissani eskarista ja tykkään oppia kaikkea uutta. Lempipuuhaani on lukeminen, maalaaminen ja jalkapallo. Lempiruokaani on letut ja mansikkahillo.



Moro! Mun nimi on **Vipe**. Luonteeltani olen vauhdikas ja aina menossa mukana. Päiväkodissa tykkään leikkiä ja hassutella muiden kanssa, mutta välillä mun on vaikea keskittyä tai istua paikallaan. Lempipuuhaani on puihin kiipeäminen ja kivien keräily. Lempiruokaani on makaronilaatikko.



Mä oon **Robbe**, tykkään matikasta ja liikunnasta. Tykkään päiväkodissa leikkiä kavereiden kanssa, mutta usein leikeissä tulee riitoja ja mulle tulee paha mieli. Silloin kun mua oikeen kovasti suututtaa, mun tekee mieli huutaa ja saatan sanoa kaverille rumasti. Päiväkodissa aikuiset auttavat riitojen selvittämisessä. Lempiruokaani on lihapullat ja perunamuusi.

Ihanaa, että olet mukana harjoittelemassa tunnetaitoja kanssamme!

Mille

Vipe

Robbe

Arppa

Teema 1 Liite 2

Väriuihkan valmistaminen

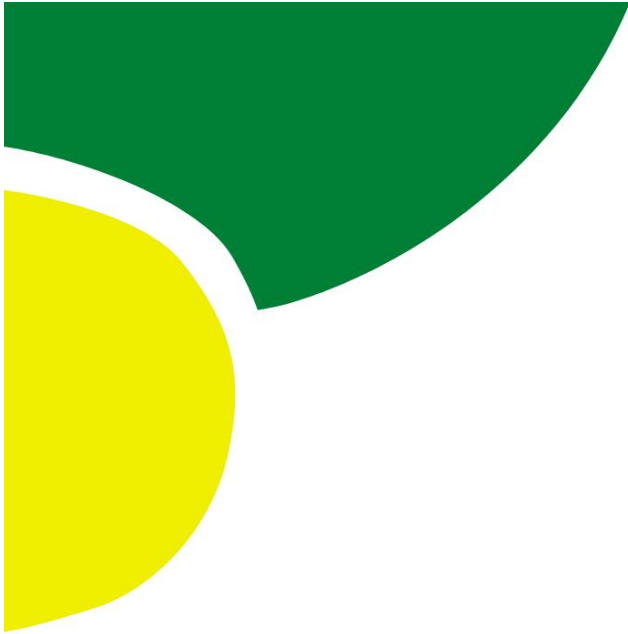
Uiuhkan valmistamiseen tarvitset tulosteen (**Teema 1 Liite 3**), kontaktimuovia tai laminointitarvikkeet, haaraniitin sekä rei'ittimen.

1. Leikkaa uihkan osat irti paperista
2. Liimaa väriuihkan puolikkaat vastakkain
3. Laminoi tai kontaktoi uihka, sekä musta osoitin erikseen
4. Tee väriuihkan keskelle reikä rei'ittimellä
5. Kiinnitä osoitin haaraniitillä



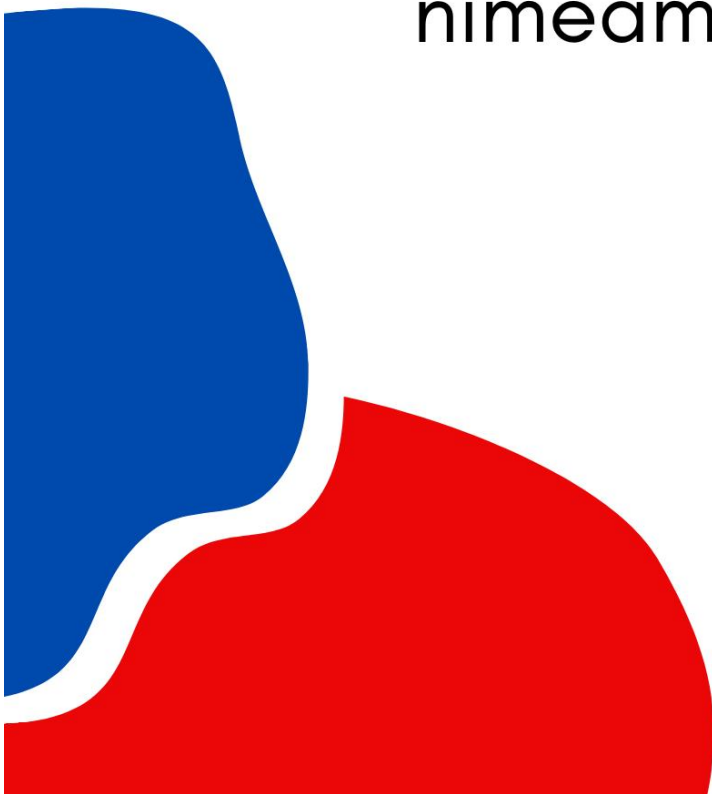
Teema 1 Liite 3





TEEMA 2

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen



TEEMA 2

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen



Teeman tavoitteena on harjoitella erilasten tunteiden tunnistamista sekä nimeämistä. Harjoitellaan väriviuhkan käyttöä, millaiset tunnetilat kuuluvat millekin värille. Teemassa korostetaan värien ymmärtämistä, kuinka ne auttavat hahmottamaan omia tunnetiloja ja viireystilaa. Teemassa 2 tutustutetaan lapsia tiiviimmin viimeksi esiteltyihin hahmoihin. Teeman päätteeksi tavoitteena on, että lapset tunnistavat tunnesanoja sekä osaavat tulkita tunteita kasvojen ilmeistä sekä elekielestä, jotta Teemassa 3 voidaan edetä harjoittelemaan tunteiden ja viireystilojen tunnistamista itsessä sekä muissa ihmisissä. Teeman suositeltu toteuttamiskertamäärä on 3.

Kerta 1

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Lapsille kerrotaan mitä ollaan tekemässä, mitä harjoitellaan ja miksi. Palautetaan mieleen väriviuhka sekä hahmot joita käsiteltiin edellisellä kerralla. Jatketään väriviuhkatyöskentelyä. Lämmittelynä asetetaan lattialle piiriin tai asetetaan tuolit ringiin. Tällä kerralla tutustutaan tarkemmin Arppaan sekä Milleen tarinoiden muodossa (**Liite 1**). Keskustellaan Arpan ja Millen tarinasta, tuntevatko lapset samaistuvansa hahmoihin? Lapset voivat halutessaan kertoa tilanteita, kun on ollut "Millemäinen" tai "Arppamainen" olo.

Liitteessä 1 apukysymyksiä yhteiseen pohdintaan lasten kanssa.

2. Toiminnallinen osuus

Pienryhmätyöskentelyä. Jaetaan lapset kolmeen ryhmään. Jokaiselle ryhmälle jaetaan neljä kuvaa (**Liite 2 & 3**). Tarkoituksena on jakaa liitteen kuvat niin, että jokaiselle ryhmälle tulee jokaista väriä edustava tunnekuva. Ryhmä pohtii yhdessä, mikä kuva kuuluu millekin väriviuhkan värille. Lopuksi jokainen ryhmä käy vuorollaan kiinnittämässä kuvat viuhkalle, varmistetaan että onko muu ryhmä samaa mieltä. Huomioi, että tässä voi tulla erilaisia tulkintoja! Tärkeää on, että ohjaaja tukee lapsia valinnassa ja selventää, että jokin kuva voi kuulua myös toiselle värille. (Esim. pelkoa kuvastava kuva kuuluu keltaiselle värille, mutta äärimmäinen kauhu punaiselle. Samasta kuvasta voi tehdä edellä mainitut tulkinnat tunnetilasta.

3. Lopetus

Käydään kertauksena, mitä tällä kerralla on tehty. Käydään läpi alkulämmittelytehtävää, mikä oli ryhmän yleinen tunnetila tai väri. Korostetaan tunteiden tulkinnan eroavaisuutta, joka mahdollisesti tullut esiin toiminnallisessa osuudessa. Toinen voi katsoa kuvaa jossa näkyy huolestuneisuutta, ja asettaa kuvan keltaiselle, toinen taas voi nähdä syvää kauhua ja asettaa kuvan punaiselle.

Kerralla 1 tarvitaan:

- Arpan ja Millen tarina tulostettuna (**Liite 1**)
- Tulosta **Liitteet 2 & 3**, leikkaa kuvat irti toisistaan
- kaksipuolista teippiä/sinitarraa



Teema 2 Liite 1

Arppa ja Mille rakentelemassa



On vihdoin legopäivä! Päiväkodissa kaikki ovat saaneet tuoda kotoaan lempilegoja tänään. Aamusta on esikoulutehtäviä, mutta niiden jälkeen saa ottaa Legot esiin. Arppa on tuonut legolaivan, joka on jo osittain rakennettu. Isoveli on auttanut rakentamaan suurimman osan, enää puuttuu laivan kansi ja masto. Arppa on tänään aikaisin päiväkodilla, äiti on mennyt aamuvuoroon. Arppa odottaa innostuneena, minkälaisia legoja kaverit aikovat tuoda. Arppa suunnittelee jo laivojen taisteluleikkiä, jos joku muu sattuu ottamaan legolaivan mukaansa. Ovikello soi. Arppa rientää katsomaan, kuka tuodaan päiväkotiin seuraavana. Se on Mille!

Arppa huudahtaa: "Huomenta Mille!"

Mille on edelleen hieman uninen, Mille joutuukin haukottelemaan ennekuin vastaa: "Ai, Moi Arppa."

Mille laahustaa hitaasti naulakolleen, jättää takin ja pipon ja rientää penkille istumaan odottamaan tunnin alkamista. Mille on koko aamun omissa maailmoissaan ja miettii vain, olisipa jo ilta niin pääsisi nukkumaan. Mille ei ole saanut viimeyönä unta, kun näki painajaisia lohikäärmeestä sekä avaruustaisteluista. Esikoulutehtävien jälkeen lapset saavat vihdoin ottaa legot esille. Mille havahtuu ja kääntyy katsomaan ympärilleen ja samassa voihkaisee:

"Eeeiiih, minun legoni jäivät autoon!"

Mille ei voi uskoa, että hän on unohtanut lelut autoon kaikista parhaimpana leikkipäivänä. Legoilla rakentelu on Millestä parasta mitä voi päiväkodissa tehdä. Hän on jo rakentanut kaikki päiväkodin legot läpi moneen kertaan, eikä niissä ole enää mitään innostavaa. Mille istahtaa epäuskoisena alas ja painaa päänsä pöydälle.

"Tämä päivä on nyt pilalla!" Mille voihkaisee.

Arppa huomaa, että Milleä harmittaa, ja tulee kysymään että mikä Millen mieltä painaa. Millen kerrottua, että hänellä ei ole legoja, Arppa tekee ystävällisen teon ja tarjoaa omaa legolaivaansa Millen käyttöön. Mille kiittää Arppaa kiltisti tarjouksesta, mutta mikään leikki ei enää häntä kiinnosta. Mille viettääkin loppupäivän omissa oloissaan piirtäen ja rakentaen hamahelmistä tähden. Välillä lapset käyvät kysymässä Milleä leikkimään, mutta Mille huokaisee ja kertoo ettei ole enää leikkituulella tänään.

Pohdintakysymyksiä tarinaan liittyen

Millaisia tunteita Mille koki päiväkotipäivän aikana?

Millaisia tunteita Arppa koki päiväkotipäivän aikana?

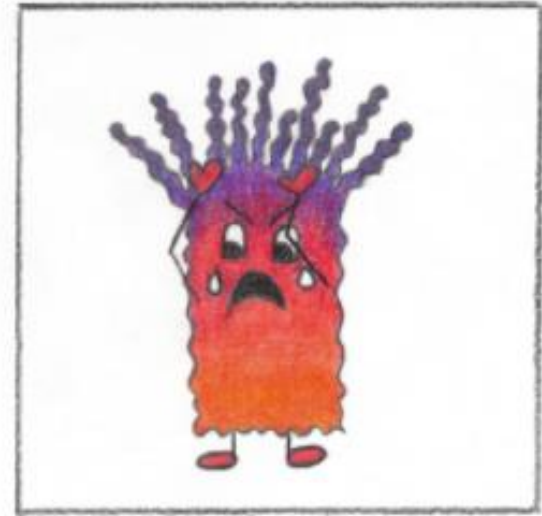
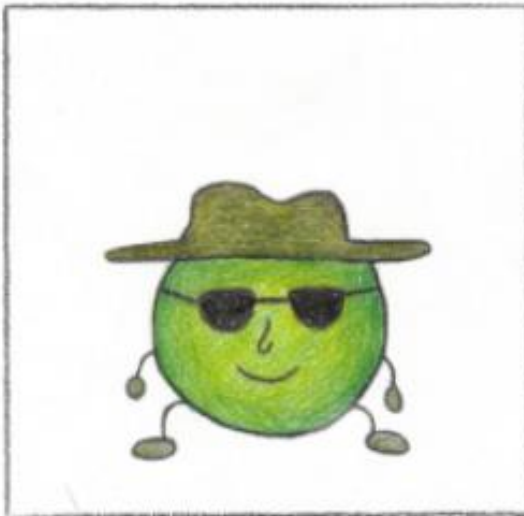
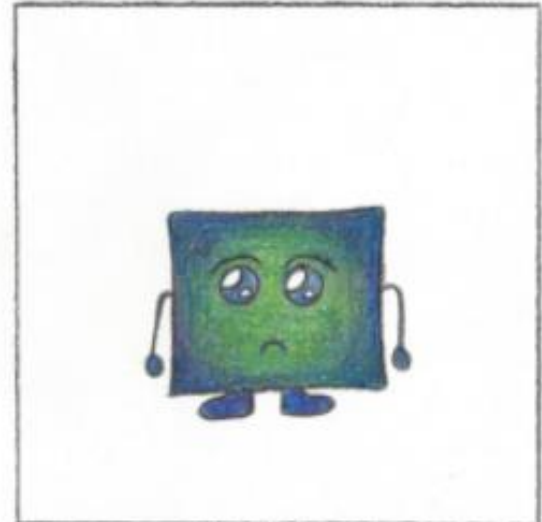
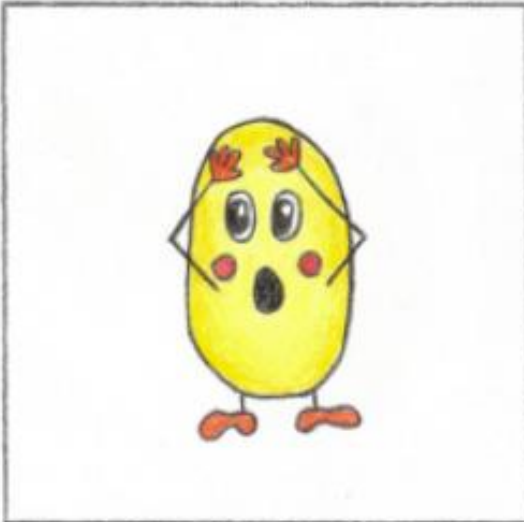
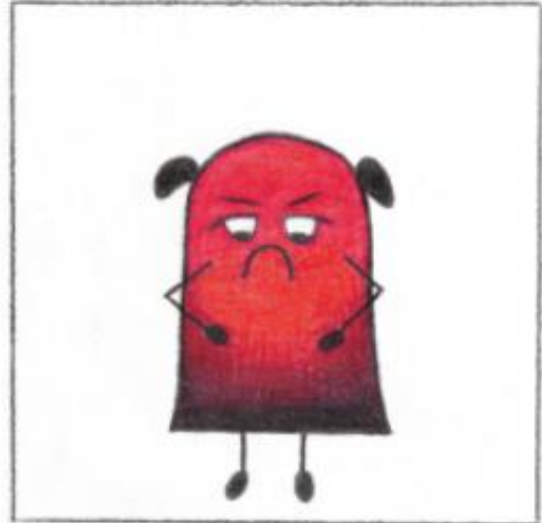
Mille värille Millen tunteet asettuvat värivihkassa? Entä Arpan tunteet?

Millaisia tunteita sinulle nousisi, jos huomaisit että olet unohtanut lelut kotiin?

Miten Milleä olisi voinut kannustaa osallistumaan leikkeihin?

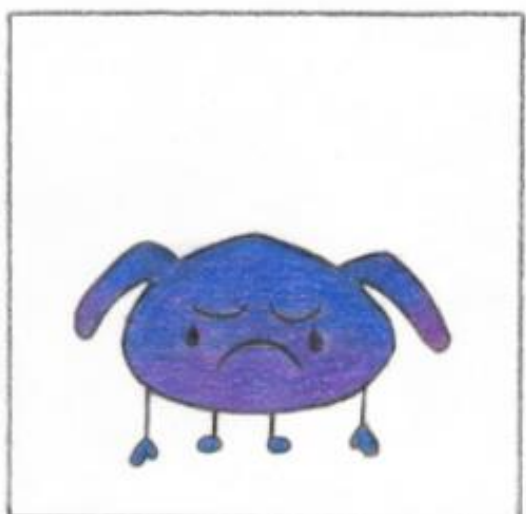
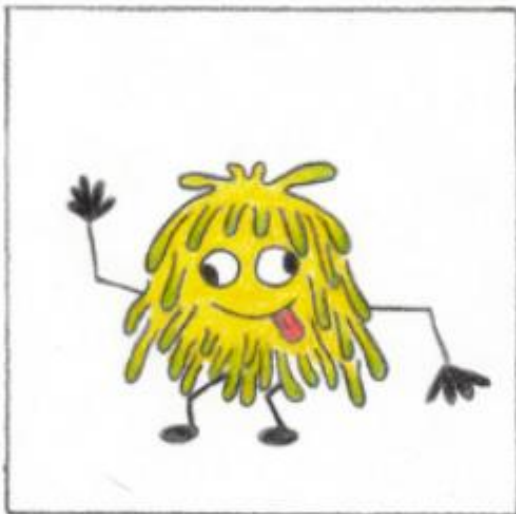
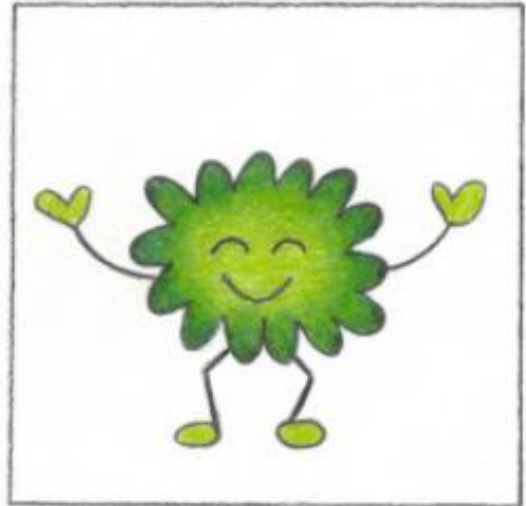
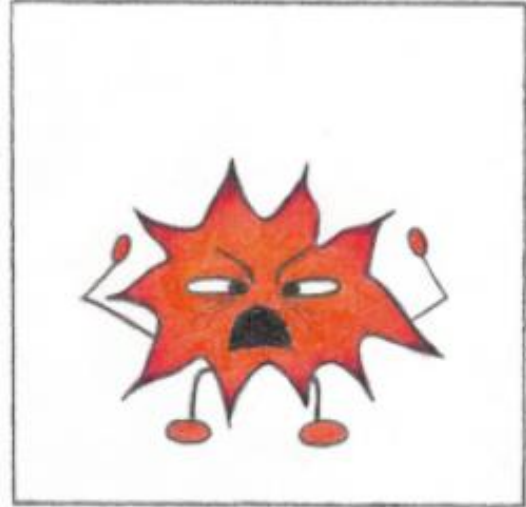
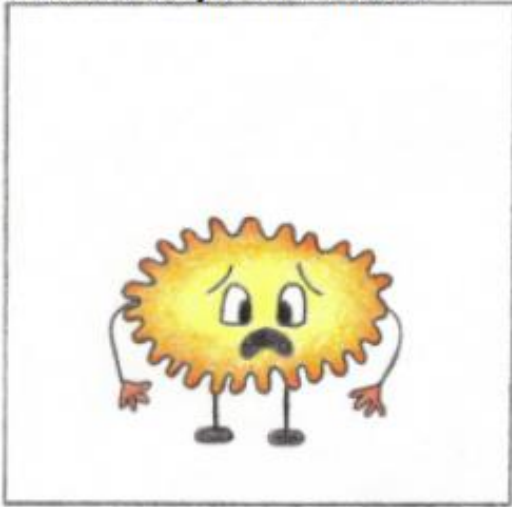
Teema 2 Liite 2

Sormunen, Suojanen, Virtanen



Teema 2 Liite 3

Sormunen, Suojanen, Virtanen



TEEMA 2

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen



Kerta 2

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Lapsille kerrotaan mitä ollaan tekemässä, mitä harjoitellaan ja miksi. Jatketaan tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen parissa. Selkeytetään tunteita erilaisten tunnekuvien avulla, vahvistetaan värien ymmärrystä. Alkulämmittelyä ohjaaja jakaa lapset neljään ryhmään. Jokaiselle ryhmälle annetaan väri, ryhmäläiset saavat hetken keskenään palautella mieleen värien merkitykset, ja muistella hahmon nimeä, joka kuuluu ryhmälle annetulle värille. Jokainen ryhmä selittää värien merkitykset vuorollaan. Ohjaaja tukee ryhmiä värien merkitysten mieleen palauttamisessa. Tällä kertaa tutustutaan tarkemmin Robbeen tarinan muodossa (**Liite 4**). Yhteistä pohdintaa **Liitteen 4** apukysymysten pohjalta.

2. Toiminnallinen osuus

Yhdistelytehtävämöniste. Valitse joko **Liitteet 5 & 6** tai **Liitteet 7 & 8** oman harkinnan sekä ryhmän ikätason mukaan. Tehtävässä tulee yhdistellä tunnekuvat emojiin, tai tunnekuvat tunnesanoihin riippuen valinnasta. Tämän tehtävän voi tehdä joko yksilötehtävänä tai pareittain. Tämän jälkeen lapset leikkaavat tunnekuvat irti paperista ja käyvät laittamassa kuvat oikealle värille suureen väriuihkaan. Tämän ajaksi väriuihkalta voi poistaa edelliset tunnekuvat.

Maa-meri-ilma -leikki väreillä. Lattialle teipataan sininen, vihreä, keltainen sekä punainen paperi. Tarkoituksena on, että ohjaaja huutaa oikean värin ja lapset siirtyvät mahdollisimman nopeasti oikealle värille. Haastavampana vaihtoehtona on huutaa tunnetila, ja lapset juoksevat tunnetilaa vastaavalle värille.

3. Lopetus

Loppuyhteenveto päivän toiminnallisesta osuudesta, oliko yhdistelytehtävä helppo vai vaikea? Oliko tunteita helppo tunnistaa? Muistivatko värit mieleen? Jos toiminnalliseen osuuteen on valittu värileikki, kohdennettuja kysymyksiä siihen liittyen. Mitä mieltä lapset olivat päivän toiminnoista?

Kerralla 2 tarvitaan:

- tulosta Robbeen tarina (**Liite 4**)
- Tulosta **Liitteet 5 & 6** tai **Liitteet 7 & 8**
- jokaiselle lapselle sakset sekä kynä
- sinitarraa tai kaksipuolista teippiä
- sininen, punainen, keltainen sekä vihreä paperi
- teippiä jolla kiinnittää väripaperit maahan



Teema 2 Liite 4

Sormunen, Suojanen, Virtanen

Robben kesäpäivä

Eräänä kesäisenä päivänä Robbe meni isoisänsä Sulon sekä isoäitinsä Mabben kanssa viettämään aurinkoista kesäpäivää rannalle. Robbe ui, rakenteli hiekkalinnoja sekä kaivoi pienen puron, josta vesi pääsi tulvimaan hänen vallihautansa. Robbe rakensi suurta linnaa. Linnassa oli kaksi korkeaa tornia, sekä näköalatasanne, josta näkisi kaukaa, jos jokin uhkaisi linnan rauhaa. Linnaan Robbe teki paksut tammisen oven, ja torneihin lukemattomia ikkunoita. Isovanhemmat kävivät välillä tarkastamassa, kuinka Robben suuri rakennelma edistyy.



"Hienoa työtä! Laitetaan lopuksi tornin huipulle lippu liehumaan!" Sanoi Sulo.

Robbe rakensi viimeistä vallihautaa. Robbe ei malta odottaa että pääsee esittelemään valmiin linnan isovanhemmilleen. Yht'äkkiä Robben naamalle roiskuu kosteaa hiekkaa. Robbe laittaa silmänsä kiinni, ettei niihin menisi hiekkaa. Suuhun lentää muutama hiekanjyvä, kun Robbe hämmästyksissään unohtaa laittaa suun kiinni.

"MINUN LINNANI!" älähtää Robbe.

Robbe saa silmänsä auki ja tuijottaa suu auki sitä hiekkakasaa, joka joskus oli hänen suuremman linnansa alku. Keskellä hiekkakasaa nököttää rantapallo. Robbe vilkaisee ja näkee, kuinka kaksi lasta on jähmettyneenä suut ammoltaan muutaman metrin päässä. Robben sormet puristuvat tiukasti nyrkkiin niin että hänen käsissään kihelmöi. Keho jännittyy, naama kurtistuu niin voimakkaasti, kun vain naama voikaan kurtistua. Robben lihakset jännittyvät ja silmiin nousee kyneleet. Robbelta pääse huuto. Voi sitä huudon ja parkumisen määrää. Että voikaan noin pienestä kehosta lähteä niin suuri karjaisu. Robbe ampaisee kädet nyrkissä kohti pallolla pelanneita poikia. Pojat ovat seuranneet kuinka raivo Robben kasvoilla nousee ja pojat näkivät parhaakseen juosta vihaista Robbea karkuun. Robbe juoksee poikien perään, mutta havahtuu isoäidin mylväisyyn:

"ROBBE PYSÄHDY JA HETI"

Robbe pysähtyy hetkeksi mutta ei voi tunteelleen mitään. Robbe juoksee vielä poikien perään, mutta pojat ovat kadonneet jo muiden ihmisten sekaan. Hän lysähtää polvilleen maahan ja purskahtaa vuolaaseen itkuun. Hetken kuluttua isovanhemmat saavat Robben kiinni. Robbe parkuu, että nyt koko hänen kesälomansa on pilalla.

Pohdintakysymyksiä tarinaan liittyen

Millainen tunne Robbella oli, kun hän rakensi hiekkalinnaa?

Mihin kohtaan Robben tunnetila asettuu värivihkassa?

Millainen tunne Robbella heräsi, kun hän huomasi hiekkalinnansa tuhoutuneen?

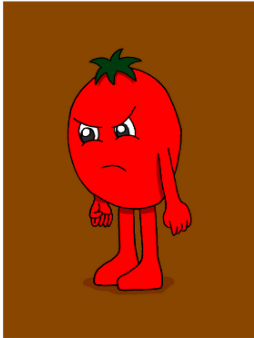
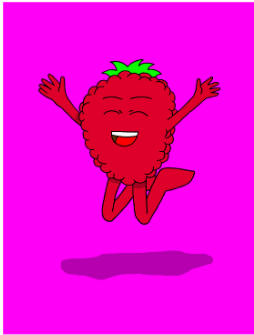
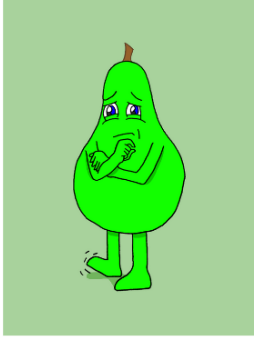
Miten Robbe olisi voinut toimia toisin?

Miten Robben päivä on mahtanut jatkua tapahtuneen jälkeen?

Millaisessa tilanteessa sinulle on herännyt samanlainen tunne kuin Robbelle linnan tuhoutuessa?

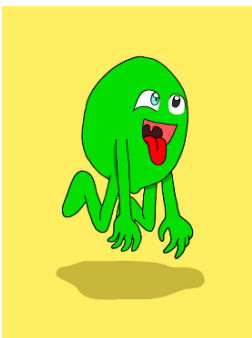
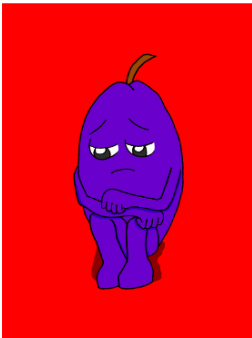
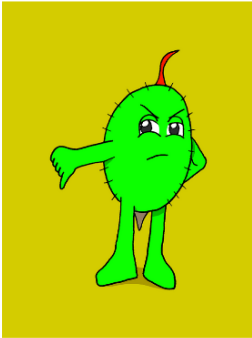
Teema 2 Liite 5

YHDISTÄ OIKEAT KUVAT VIIVALLA.



Teema 2 Liite 6

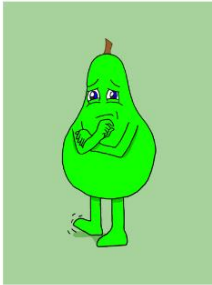
YHDISTÄ OIKEAT KUVAT VIIVALLA.



ROHKAISUPAKKA. TUKILIITTO.FI. [HTTPS://WWW.TUKILIITTO.FI/TUKILIITTO-JAYHDISTYKSET/KEHITTAMISTOIMINTA/TUNNEKORTIT/](https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-jayhdistykset/kehittamistoiminta/tunnekortit/)

Teema 2 Liite 7

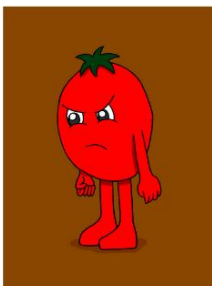
YHDISTÄ OIKEA KUVA OIKEAN TUNNESANAN
KANSSA VIIVALLA.



VIHAINEN



SURULLINEN

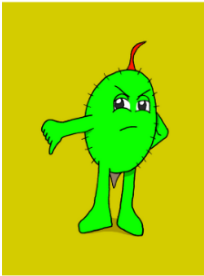


PELOKAS



ILOINEN

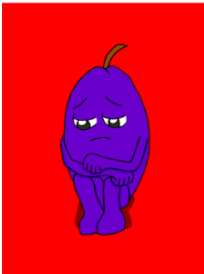
Teema 2 Liite 8

YHDISTÄ OIKEA KUVA OIKEAN TUNNESANAN
KANSSA VIIVALLA

HYVÄNTUULINEN



ALLAPÄIN



INNOSTUNUT



SUUTTUNUT

TEEMA 2

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen



Kerta 3

1. Aloitus ja johdattelu päivän aiheeseen

Lapsille kerrotaan mitä ollaan tekemässä, mitä harjoitellaan ja miksi. Jatketaan tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen parissa. Alkulämmittelynä luetaan tarina Vipestä (**Liite 9**). Jaetaan ajatuksia ryhmänä Vipun tarinasta **Liitteen 9** apukysymyksiä hyödyntäen.

2. Toiminnallinen osuus

Liikkuminen erilaisia tunteita esittäen. Tarkoituksena liikkua ohjaajan nimeämän tunteen mukaan. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja lapset esittävät tunnetilaa liikkeessaan tilassa. Ohjaaja voi näyttää tarvittaessa mallia. Kun musiikki lakkaa, lapset jähmettyvät ja ohjaaja antaa uuden tunteen. Esim. väsymys: lapset liikkuvat hitaasti löntystäen, riehakas: lapset kirmaavat vauhdikkaasti luokassa, pelko: lapset hiipivät varpaillaan tai raivo: lapset juoksevat karjuen kädet nyrkissä.

Tunnepelejä. Tarkoituksena pelata tunnepelejä (**Liite 10**) pienryhmissä. Pelissä kortit käännetään väärin päin, niin että ohjaajan värittämä ympyrä näkyy päällepäin. Lapsi heittää värinoppaa ja nostaa jonkun nopan osoittaman värisen kortin. Lapsi kääntää kortin ja yrittää keksiä kuvalla kuvaavan tunnesanan. Tarvittaessa muut voivat auttaa. Jos noppa pyörähtää niin että musta sivu näkyy päälle päin, siirtyy vuoro seuraavalle. Peli jatkuu niin, että vuoro siirtyy aina seuraavalle. Pelin voi pelata loppuun niin, että kaikki kortit on nostettu ja nimetty, tai pelin voi keskeyttää sopivan ajan kuluttua.

3. Lopetus

Yhteenveto päivän aktiviteeteista. Keskustelua väriviuhkan ja siihen kiinnitettyjen hahmojen avulla, kuinka tunnetilat voivat näkyä kehossa ja liikkeessä ei ainoastaan kasvoissa. Ohjaaja voi esittää miten esimerkiksi väsymys tai viha voi näkyä kävelytyylissä. Tämä on teeman viimeinen toteuttamiskerta, kerrotaan lapsille mitä seuraava teema ja minkälaisia asioita siinä käsitellään.

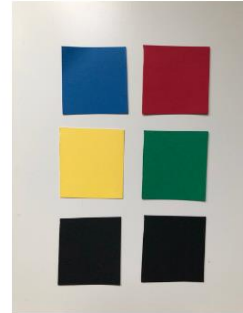


TEEMA 2

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

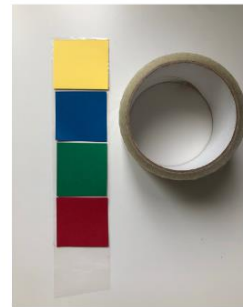
Kerralla 3 tarvitaan:

- tulostettuna tarina Vipestä (**Liite 9**)
- kaiutin tai puhelin musiikin soittamista varten
- tarvittava määrä tunnekortteja (**Liite 10**) sekä värinoppia



Ohjeet tunnepelin askarteluun

Liitteen 10 kuvat leikataan irti toisistaan, valkoiselle puolelle väritetään kuvan yläkulmassa osoittamalla värillä (punainen, keltainen, sininen & vihreä) ympyrä. Kun paperin kääntää kuvapuoli alaspäin, jää näkyviin vain juuri väritetty ympyrä.



Värinopan askarteluun tarvitset värikartonkia (punainen, sininen, keltainen, vihreä, punainen) + kaksi mustaa sivua sivua.

Leikkaa kaikista väreistä neliöt ja kiinnitä ne kirkkaalla pakkausteipillä toisiinsa. *Huom. Tulosta tarvittava määrä pelikortteja sekä valmista tarvittava määrä noppia!*



Teema 2 Liite 9

Sormunen, Suojanen, Virtanen



Vipen kotimatka

On perjantai, voisiko olla parempaa! Mille, Vipe, Arppa sekä Robbe kiirehtivät naulakoille. Matikan tunti on juuri päättynyt, Vipe ei olisi jaksanut millään keskittyä kun mielessä pyöri vain viikonloppu ja kaikki ne hauskat asiat, mitä viikonlopun aikana on luvassa. Robbe on hiljaa, taitaa vähän mököttää kun Klebe tiputti vahingossa Robben kynän lattialle ja se katkesi. Oli lähellä ettei Robbe joutunut puhutteluun, kun se tais sanoa Klebelle vähän rumasti. Onneks ne sai kuitenkin sovittua mut Robbe on vähä tollanen mököttäjä kun sille päälle sattuu.

Vipe riuhtaisee takin kainaloon ja rientää ulos odottamaan muita. Kaikki asuvat aivan päiväkodin vieressä, ja perjantaisin Millen isovelji saattaa nelikon kotiin. Nelikko odottaa Millen isoveljeä Pekkua, mutta eihän sitä näy missään. Hetken odoteltuaan he päättävät kävellä keskenään kotiin, eihän matkaa ole kuin muutama sata metriä. He päättävät mennä metsäpuron uoma pitkin, vaikka siitä on varoiteltu, että sinne ei saisi mennä ilman aikuista. Metsässä on hiljaista, kuusikko humisee. Ihana tuoksu! Syvemmällä metsässä kuuluu veden lorinaa, kun purossa vesi puikkelehtii kallion uumeniin. Yhtäkkiä Arppa saa loistoidean: "leikitään piilosta!"

Eihän tuosta voi kieltäytyä, kun Arppa suostuu jäämään etsijäksi. Vipe innostuu, piilosleikki on yksi hänen lemppareistaan. Arppa päättää laskea kahteenkymmeneen. Vipe lähtee juoksuun niin kovaa kuin jaloistaan pääsee. Syke nousee ja korvissa humisee, Vipe on päättänyt että hän ei kyllä jää ensimmäiseksi. Vipe suunnittelee juoksevasa niin kauas kuin ehtii. Arpan ääni kaikkoaa ja Vipe jatkaa juoksuaan. Kahdenkymmenen metrin päässä näkyy iso kivi, mikäs sen parempi piilopaikka. Vipe kyykistyy kiven taakse. Minuutit kuluvat. Mitään ei kuulu. Vipe kurkistelee kiven takaa mutta ketään ei näy. Innostus alkaa vähitellen laantua. Missähän muut viiptyvät. Hän kumartuu ottamaan puhelintaan repusta vain huomataksaan, että reppu on jäänyt matkalle. Vipeä alkaa huolestuttaa ja hän suuntaa takaisin kavereiden suuntaan.

"Hei kaverit!" Vipe huutaa.

Kukaan ei vastaa. Vipeä alkaa toden teolla hermostuttaa ja kyyneleet nousevat silmiin. "Mihin ihmeeseen se reppu on jäänyt, miksi piti innostuksissaan juosta kauas", Vipe nyhkyttää. Hetken käveltyään Vipe näkee talon. Hän juoksee äkkiä talolle ja soittaa ovikelloa.

lökkäämpi nainen tulee avaamaan oven ja kysyy " Mitäs sinä pieni lapsi täällä yksin teet"

Vipe nyhkyttää: "olen eksynyt enkä löydä enää kavereitani, en tiedä missä olen. Lähdettiin ilman lupaa ja nyt en löydä ikinä kotiin."

Nainen naurahtaa varovaisesti: "Älä huoli, kyllä me sinun kaverit löydetään".

Pohdintakysymyksiä tarinaan liittyen

Millaisia tunteita Vipe koki tarinan aikana?

Mille väreille Vipen tunteet asettuvat värivihkalla?

Mitä lapset olisivat voineet tehdä toisin?

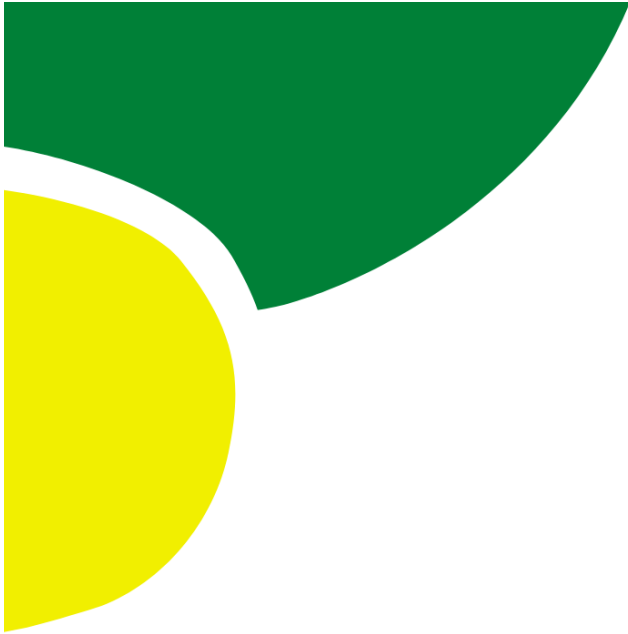
Mitä Vipen repulle tapahtui?

Millainen tunne sinulle heräisi, jos huomaisit jääneesi metsään yksin?

Teema 2 Liite 10



Mieli ry, tunnekortit varhaiskasvatukseen



TEEMA 3

Tunteiden tunnistaminen itsessä
ja muissa



TEEMA 3

Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa

Teeman tarkoituksena on harjoitella, millä tavoin tunteet näyttäytyvät ja millä värialueella eri tilanteissa ollaan. Lisäksi tutustutaan yksilöllisiin sytyttimiin eli triggereihin, jotka painostavat siirtymään siniseltä ja vihreältä keltaiselle tai punaiselle alueelle. Teemassa myös vahvistetaan edellisissä teemoissa käsiteltyjä värivihkan värien muistamista, tunnistamista ja hyödyntämistä. Värihahmojen käyttäminen on suositeltavaa. Teeman suositeltu kertamäärä on 4.

Kerta 1

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan:

Lapsille kerrotaan mitä ollaan tekemässä, mitä harjoitellaan ja miksi. Alussa voidaan leikkiä ilmeiden matkintaa esimerkiksi Kapteeni käskää-teemalla ja/tai peilin edessä. Ohjaaja voi ensin olla kapteeni ja myös lapset voivat toimia kapteeneina ryhmässä tai pareittain. Ohjaajien on tärkeää sanoittaa matkittuja tunteita ja tukea lapsia lisäksi tunteiden värialueiden nimeämiseen värivihkan ja värihahmojen avulla. Tunteina esimerkiksi ilo, suru, inho/ällötys, pelko, hämmästys, viha. Leikin ilmeet saavat olla teatraalisia ja "yliampuvia" ja ilmeiden lisäksi voi käyttää myös kehoa.

2. Toiminnallinen osuus:

Arvausleikki "Millä värillä olen?": Lapsille jaetaan tueksi lomake (**liite 1**) eri mielialoista, joita he voivat esittää pareittain. Toisen lapsen esittäessä tunnetta, toinen arvaa tunteen ja he yrittävät sen jälkeen yhdessä nimetä, mille värille tunne kuuluu. Halutessaan he voivat värittää kuviin tunteiden värin tai merkata sen haluamallaan tavalla. Värivihka ja värihahmot on hyvä olla lasten nähtävillä.

Tunnebingo: Lapsille jaetaan lomake erilaisista tunteista (**liite 2**) ja bingon pelaaminen selitetään lapsille. Tämän jälkeen ohjaaja matkii liitteen ilmeitä ja lapset värittävät lomakkeesta näkemänsä tunteen värivihkan väreillä. Jokaisen ilmeen jälkeen ohjaajan on hyvä sanoittaa, mikä tunne oli kyseessä. Tähän kannattaa osallistaa myös lapset. Ohjaajan tulee myös kertoa miksi tunteiden tunnistaminen on tärkeää esimerkiksi hyödyntämällä lapsille tuttuja tilanteita ja asioita (mm. eleet ja ilmeet voivat kertoa mitä muut ajattelevat ja tuntevat, jolloin muut voivat vastata tunteisiin oikein). Ohjaaja voi lisäksi vaikeuttaa tehtävää ja nimetä tunteita, joita lapset etsivät tunnebingolomakkeesta. Lopuksi voidaan esimerkiksi keskustella, mitä uusia tunteita lapset löysivät.

3. Lopetus:

"Kun minä käyttäydyn näin": Ohjaajat kuvailevat värihahmojen avulla erilaisia lyhyitä tilanteita lapsille (**liite 3**), joiden päätteeksi lapset saavat kertoa, mitä tunteita he kokisivat ja millä värillä he olisivat. Lisäksi voidaan pohtia, miltä muista ympärillä olijoista saattaa tuntua ja mitä he saattavat mieltä ja sanoa.

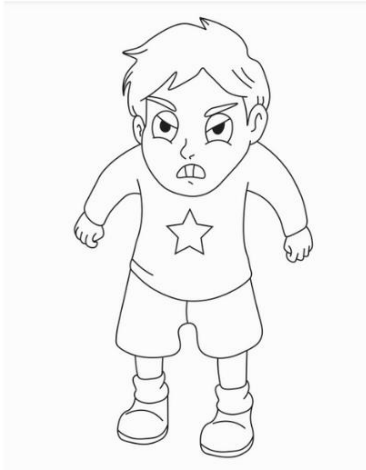
Toteuttamiskerralla tarvitaan:

- värivihka ja värihahmot ohjaajalle
- peili(t) lapsille
- Millä värillä olen-lomakkeet lapsille
- Tunnebingolomakkeet lapsille, värivihkan värien tuseja lapsille
- Kun minä käyttäydyn näin-lomake ohjaajalle

Teema 3 Liite 1

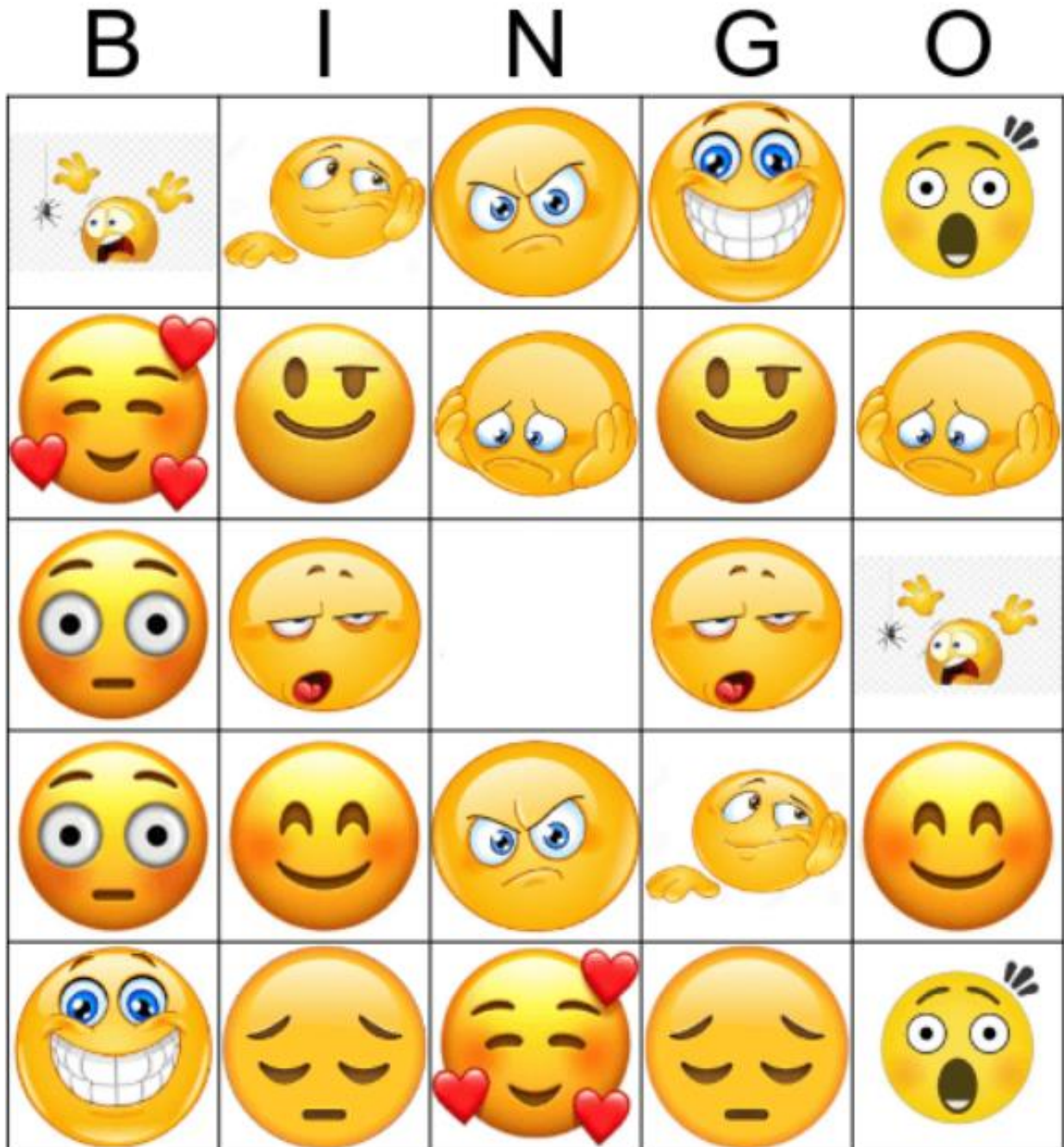
Mieli ry, tunnekortit varhaiskasvatukseen

Millä värillä olen



Teema 3 Liite 2
Pinterest

Tunnebingo



Teema 3 Liite 3
Sormunen, Suojanen, Virtanen

Kun minä käyttäydyn näin

Kaveri pyytää leikkiin mukaan.

Häviän lautapelissä.

Heräsin juuri yöunilta.

Leikin hippaa kavereiden kanssa ja kompastun.

Olen kotona, eikä minulla ole mitään tekemistä ja on tylsää.

On herkkupäivä.

Lempileluni on kateissa ja haluan löytää sen heti.

Kotona on ruokaa, josta en pidä.

Minua kehuaan ja minusta puhutaan kauniisti.

Minua pyydetään keskeyttämään tai laittamaan pois mukava asia, jota olen juuri tekemässä.

Katson lempiohjelmaani.

Minulla on korva kipeä.

Kuuntelen jännittävää tarinaa.

Minua ei päästetä leikkiin mukaan.

Saan lahjan.

Eksyn isossa kaupassa perheestäni.

TEEMA 3

Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa

Kerta 2

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan:

Lapsille kerrotaan mitä toimintatuokiolla ollaan tekemässä sekä mitä harjoitellaan ja miksi. Alussa ohjaaja voi näyttellä odotettu vs. ei-odotettu käytös-leikin, jossa ohjaaja saapuu tilaan käyttäytyen oudosti (esimerkiksi vaihdellen äänenvoimakkuuttaan, puhuen pois päin lapsista, maaten lattialla selin lapsiin yms). Hetken kuluttua lasten kanssa keskustellaan, mikä käytöksessä oli outoa ja ohjaaja voi näyttellä tilanteen uudestaan ja "odotetusti". Värihahmot voivat olla mukana ja ihmettelemässä.

2. Toiminnallinen osuus:

"Minun tunteeni on"-leikki. Leikissä tutkitaan, miltä tietty tunne tuntuu kehossa ja missä päin kehoa. Lapsista voi ottaa kuvat, miltä he näyttävät tietyn tunteen aikana ottaen kuvaan mukaan myös tunnevärin/värihahmon tai leikki voidaan toteuttaa myös peilin avulla. Kuvan voi ottaa myös ryhmittäin, jossa jokainen ryhmä ottaa ryhmävalokuvan jäsenistään eri tunnetilaa esittämässä. Muut ryhmät voivat arvata, mistä tunteesta on kyse. Jos lapsista otetaan kuvia, ne suositellaan tulostamaan ja jakamaan lapsille viimeistään seuraavalla kerralla. Muista selvittää kuvauslupa vanhemmilta.

Laulujen kuuntelu ja nimeäminen. Leikissä pohditaan, millä vär(e)illä kunkin laulun aikana on. Osuus voidaan toteuttaa luovana maalaamisena, eli lapset kuuntelevat musiikkia ja piirtävät ja värittävät asioita ja tunteita, joita heille tulee mieleen. Lapsia muistutetaan tunnevärien merkityksistä esimerkiksi värihahmojen avulla. Ohjaaja voi tilanteen ja ajan mukaan valita soitettavaksi muutaman kappaleen tai lapset voivat myös toivoa kappaleita.

3. Lopetus:

Kehuminen: Leikin tehtävänä on kehua värihahmoja, kavereita ja itseään. Lapsia voidaan tukea valitsemaan missä ovat hyviä (esim. Olen hyvä antamaan vuoron toiselle pelissä) ja/tai rohkaistaan pohtimaan myös lapsen arkisia toimintoja. Voidaan toteuttaa pareittain tai pienryhmissä. Ohjaajien on tärkeää toimia kannustavasti, rohkaisevasti ja positiivisesti.

Kerralla 2 tarvitaan:

- värivihka ja värihahmot ohjaajalle
- maalaustarvikkeet (pensselit, paperit, vesivärit, essut, vesikupit)
- kaiutin/radio/musiikkisoitin + Youtube/Spotify/CD-levy ym.
- varmistaa vanhempien lupa, saako kaikista lapsista ottaa kuvia tai peili(t), kamera/kännykkä ja väritulostusmahdollisuus

TEEMA 3

Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa

Kerta 3

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan:

Lapsille kerrotaan, mitä ollaan tekemässä sekä mitä harjoitellaan ja miksi. Alussa voidaan käyttää Minun tunteeni on lomakkeita (**liitteet 4-8**), joiden ensimmäinen kysymyssivu on ohjaajalle ja muut kuvasivut lapsille. Ohjaaja voi halutessaan käyttää kysymyssivun kysymyksiä, joihin lapset voivat vastata sanallisesti, värittäen tai kirjoittaen. Tehtävän voi toteuttaa yksilötehtävänä, pareittain tai pienryhmissä. Kuvasivuihin voi halutessaan myös piirtää asioita, jotka auttaisivat ja tukisivat kuvien henkilöitä tilanteissa.

2. Toiminnallinen osuus:

Lapset saavat valita pelata joko Tunnetaitopeliä (**liite 9**) tai Kaveritaitopeliä (**liite 10**) ja siirtyä pienryhmiin. Joka ryhmässä olisi hyvä olla mukana myös ohjaaja pelaamassa. Jos tehtävä tuntuu lapsesta hankalalta, ohjaaja voi rohkaista muita auttamaan häntä.

3. Lopetus:

Ohjaaja tulostaa ennen toimintatuokiota MAHTI-tunnekortit (**liite 11**) jotka asetellaan pöydälle tai lattialle ja lapset voivat osoittaa tai valita haluamansa kortit, jotka kuvaavat heidän tunteitaan tänään. Ohjaaja voi päättää haluaako laminoida kortit ja mahdollisesti leikata ne erilleen, jolloin lapset voivat myös ottaa haluamansa kortin käteensä. Kortteja voi käyttää myös muissa teemoissa erityisesti toimintatuokioiden alussa.

Kerralla 3 tarvitaan:

- värivihka ja värihahmot ohjaajalle
- Minun tunteeni on lomakkeiden ensimmäinen sivu ohjaajalle ja muut lapsille
- Tunnetaitopelejä ja Kaveritaitopelejä tulostettuna (ja laminoituna) + noppia + pieniä pelinappuloita/esineitä pelaamiseen
- MAHTI-tunnekortit tulostettuna (ja laminoituna ja erikseen leikattuna)

Teema 3 Liite 4

Viitottu rakkaus, Minun tunteeni on

Kysymyksiä, joita voi esittää tehtävää tekeväälle lapselle:

- Missä kuvan lapsi on?
- Onko siellä muita ihmisiä? Ketä?
- Mitä lapsi tuntee tuolla hetkellä? Miksi?
- Mitä on tapahtunut ennen tuota kuvaa?
- Mitä voisi tapahtua seuraavaksi?
- Jne.

Teema 3 Liite 5

Minun tunteeni on _____



Minun tunteeni on _____



Teema 3 Liite 6

Minun tunteeni on _____



Minun tunteeni on _____



Teema 3 Liite 7

Minun tunteeni on _____



Minun tunteeni on _____

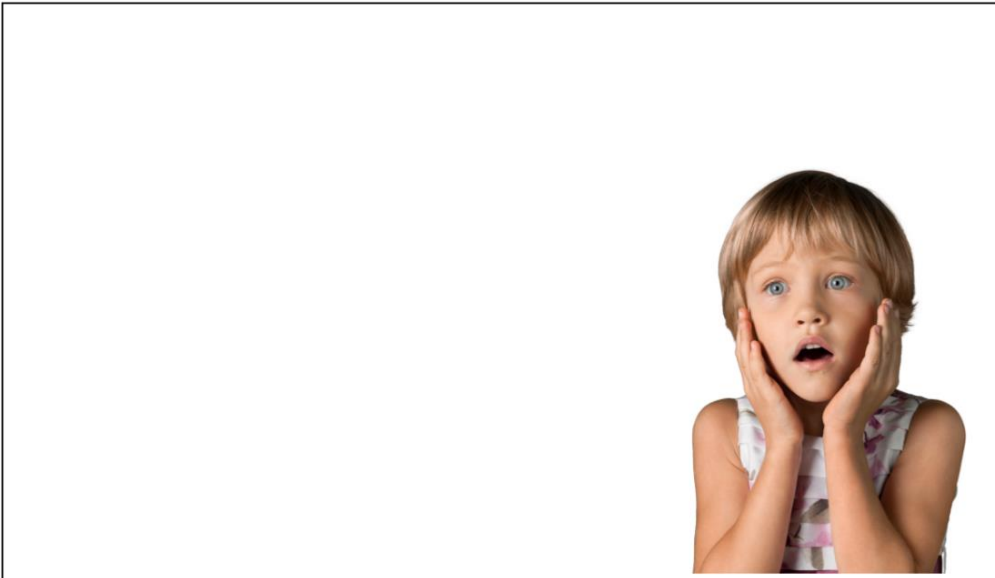


Teema 3 Liite 8

Minun tunteeni on _____

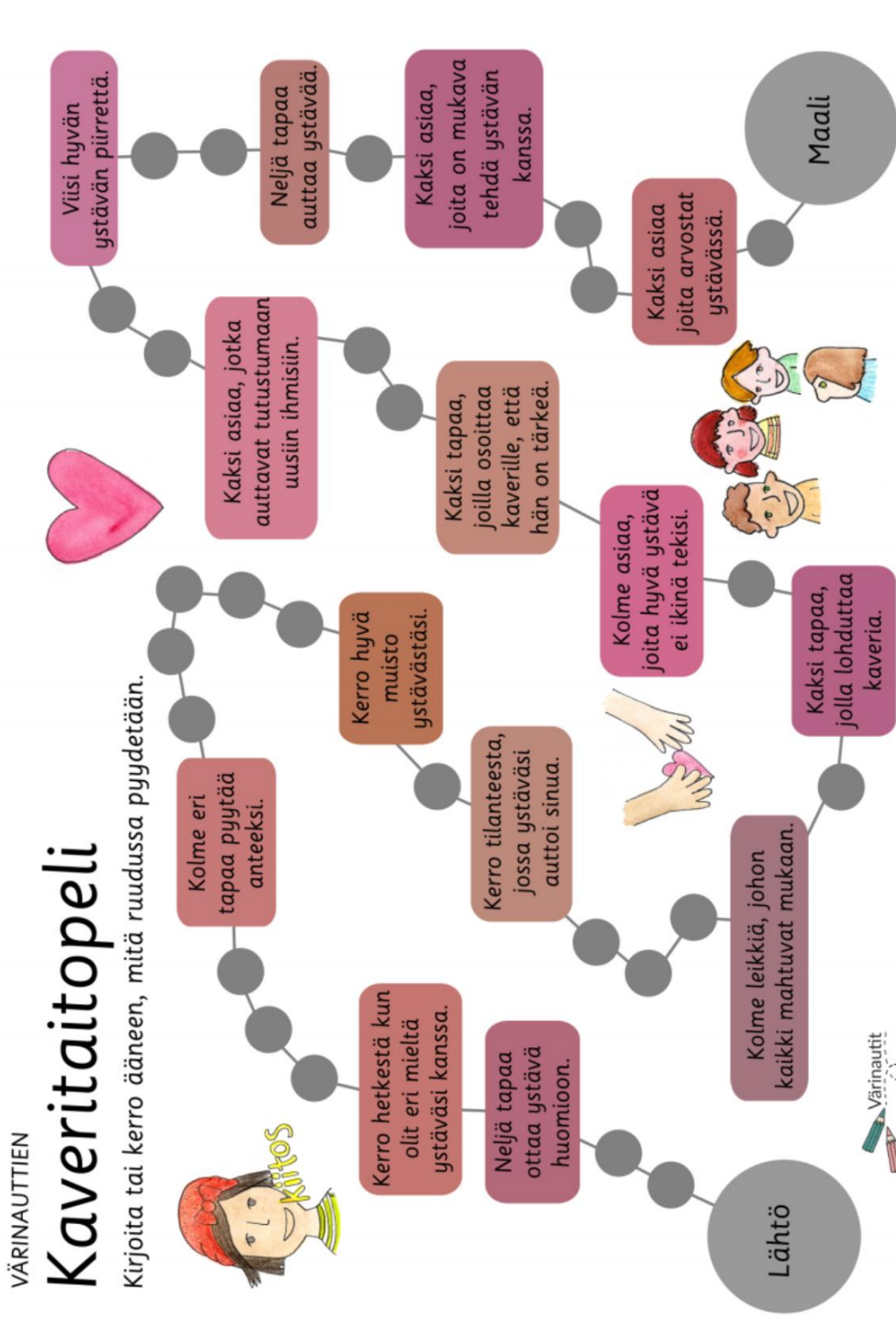


Minun tunteeni on _____

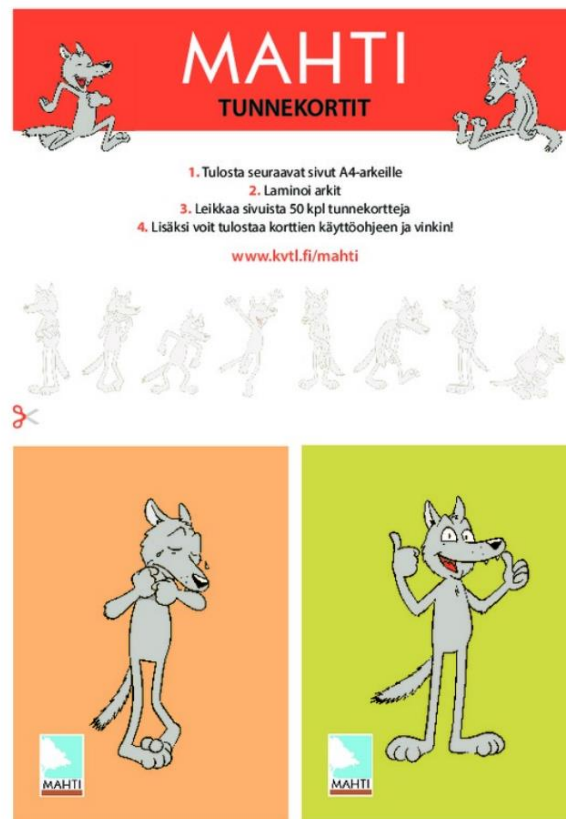


Teema 3 Liite 10

Värinautit, Kaveritaitopeli



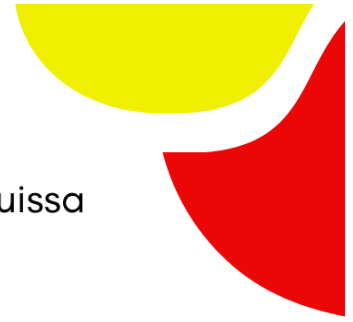
Teema 3 Liite 11
MAHTI-tunnekortit



1. Kirjoita hakukoneen hakukenttään "Mahti tunnekortit tukiliitto"
2. Siirry sivulle ja sivun alareunaan, jossa lukee "Lataa tästä MAHTI-tunnekortit"
3. Paina "Lataa tiedosto" ja tulosta kortit värillisinä
4. Kortit voi halutessaan laminoida (ja leikata erilleen)

TEEMA 3

Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa



Teeman toimintatuokio eroaa hivenen muista, koska toteuttamiskerralla tutustutaan SYTYTTIMIIN. Teemassa käydään läpi, mitä sytyttimet ovat, mitkä tapahtumat tai sytyttimet ohjaavat keltaiselle tai punaiselle alueelle sekä miten tilanteita voisi ennaltaehkäistä ja mikä on aikuisen rooli. Teemassa käydään läpi, miten sytyttimien tunnistaminen auttaa itseä ja muita sekä miten tilanteessa voisi mahdollisesti toimia toisin.

Kerta 4, SYTYTTIMET

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan:

Lapsille kerrotaan, mitä ollaan tekemässä sekä mitä harjoitellaan ja miksi. Alussa ohjaaja voi kertoa tarinan omista sytyttimistä ja miksi siirtyy keltaiselle tai punaiselle. Lisäksi ohjaaja jatkaa kertomalla, mitkä keinot auttavat häntä tilanteissa. Tämän jälkeen ohjaaja voi rohkaista lapsia kertomaan omista sytyttimistä, eli mistä asioista he siirtyvät keltaiselle tai punaiselle värille ja mitkä asiat helpottavat heitä tilanteissa.

2. Toiminnallinen osuus:

Sytytinhippa: Valitaan lapsista yksi tai kaksi hippaa, jotka edustavat sytyttimiä. Hipat ottavat muita lapsia kiinni. Kiinni jääneen tunnetila muuttuu keltaiseksi ja hän joutuu jäämään paikoilleen seisomaan. Toinen lapsi voi pelastaa/vapauttaa kiinni jääneen pohtimalla yhdessä keinoja, joiden avulla tunnetila palaa takaisin vihreälle. Ohjaaja voi tukea lapsia tässä osuudessa. Tämän jälkeen lapsi voi jatkaa hippaleikkiä. Seuraavalla kierroksella kiinni jääneen tunnetila muuttuu punaiseksi.

3. Lopetus:

Lapset voivat ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan Fiilismittarilla (**liite 12**) ja Oloni on tällä hetkellä-mittarilla (**liite 13**). Ryhmän kesken voidaan toteuttaa kuulumiskierros, jos lapset haluavat kertoa muille, mitkä hymiöt valitsee. Myös ohjaajat ja värihahmot voivat osallistua. Ohjaajien on hyvä tuoda keskusteluun värivihkan avulla hymiöiden kuvailemia värejä.

Kerralla 4 tarvitaan:

- värivihka, värihahmot ohjaajalle
- MAHTI-tunnekortit
- Fiilismittarit ja Oloni on tällä hetkellä-mittarit
- kartonkeja värivihkan väreistä hippaleikkiin lapsille

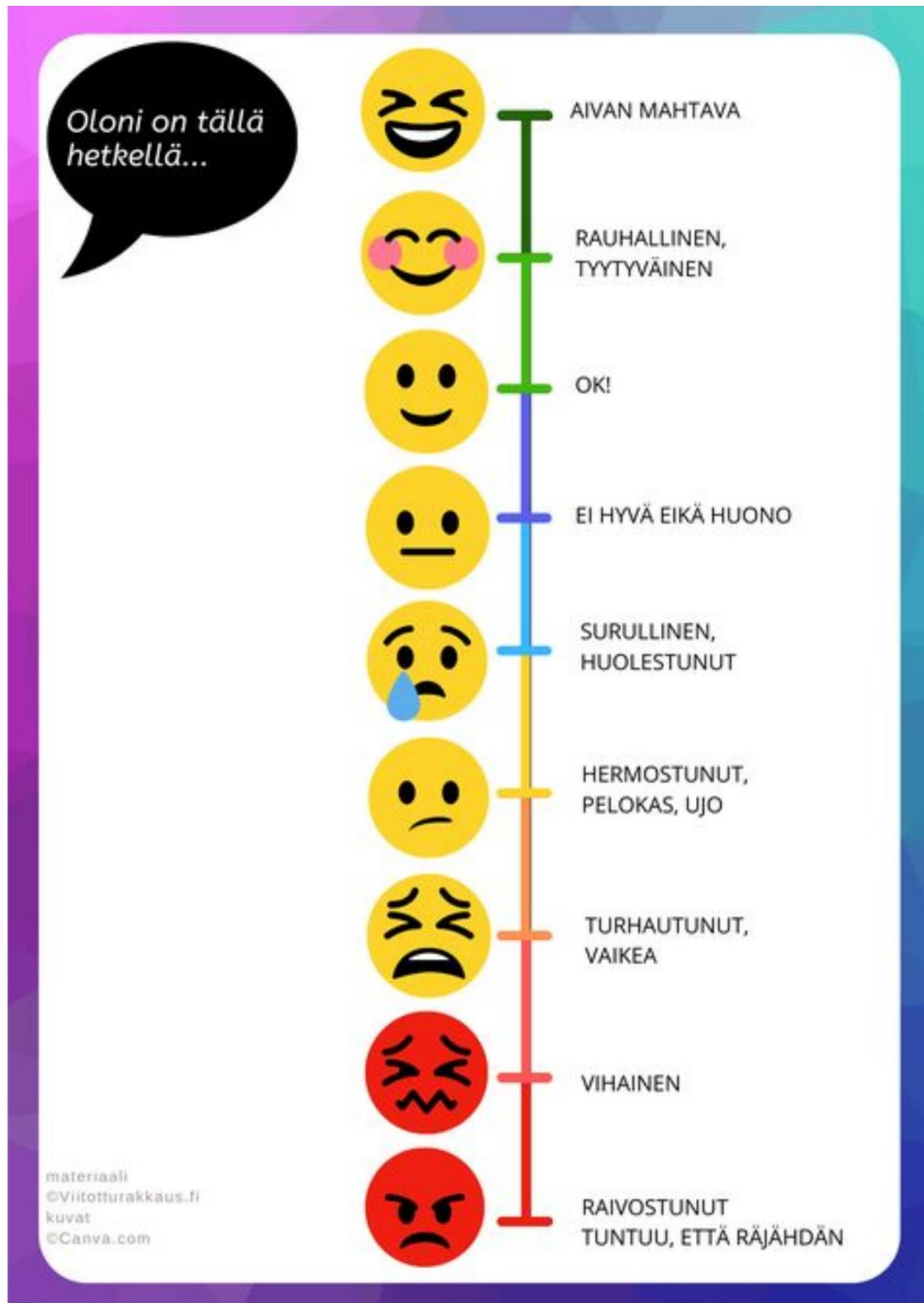


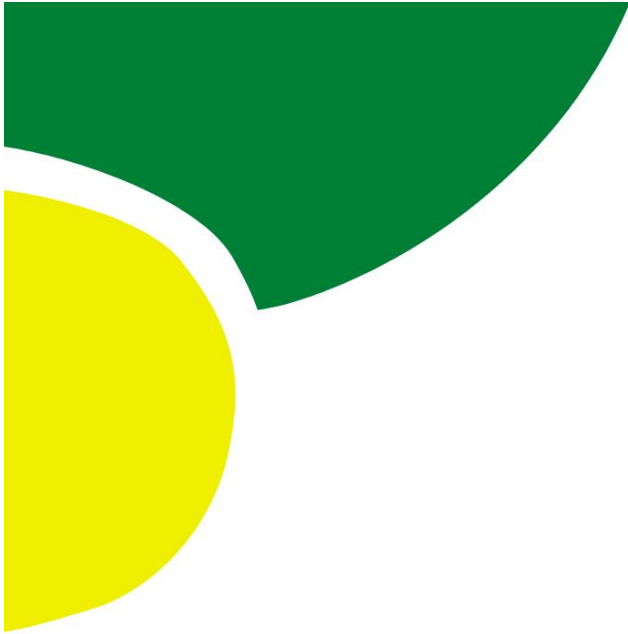
Teema 3 Liite 12
Ryhmärenki, Fiilismittari



Teema 3 Liite 13

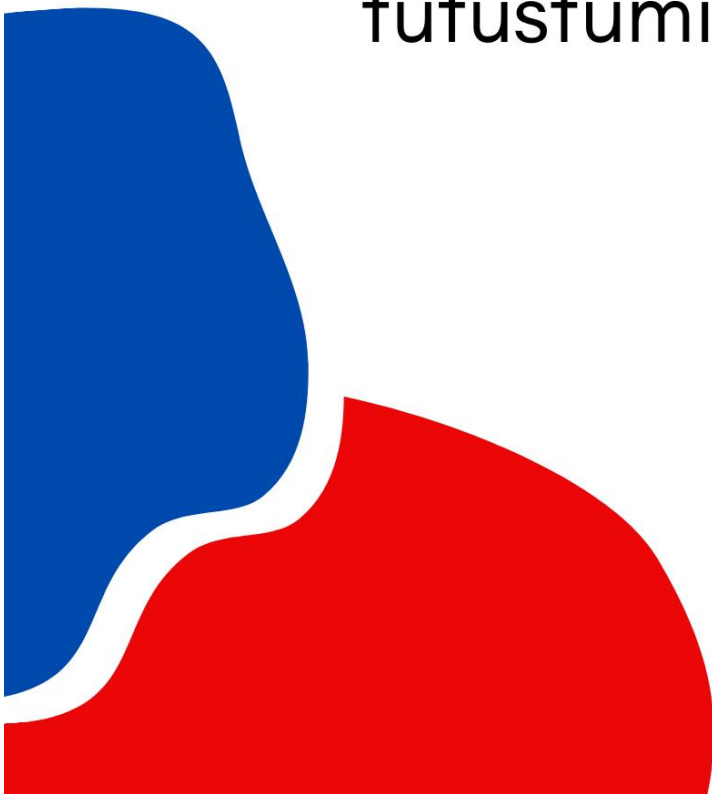
Viitottu rakkaus, Oloni on tällä hetkellä...





TEEMA 4

Erilaisiin työkaluihin tutustuminen



TEEMA 4

Erilaisiin työkaluihin tutustuminen

Tämän teeman tarkoituksena on harjoitella erilaisia työkaluja tunteiden säätelyyn. Työkalut on jaettu kolmeen osa-alueeseen: sensoriset keinot, rauhoittumisen keinot ja ajattelun keinot. Teeman suositeltu kertamäärä on 3.

Kerta 1: Sensoriset työkalut

Rata, jonka kautta lapset tutustuvat erilaisiin sensorisiin vireydensäätelykeinoihin.

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Kerrotaan lapsille, että tänään he pääsevät tutustumaan ratamuotoisesti pisteisiin, joissa on erilaisia aktiviteetteja. Lapsille kerrotaan, mitä ollaan tekemässä sekä mitä harjoitellaan ja miksi. Tuodaan lapsille esille, että työkalut eri pisteillä joko nostavat ja laskevat vireystilaa. Lapsia kannustetaan pohtimaan, millä pisteillä tulee energisempi olo ja millä pisteillä rauhallisempi olo.

2. Toiminnallinen osuus

Kierretään vuorotellen eri pisteet läpi. Pisteiden sisältö ja määrä riippuu saatavilla olevista välineistä, käytettävissä olevasta ajasta ja lasten määrästä. Alle on lueteltu erilaisia sensomotorisia vireydensäätelykeinoja, joista voi valita ryhmälle sopivat pisteet. Pisteet löytyvät myös valmiina toimintakuvina seuraavan sivun **liitteistä 1-2**.

- stressilelu
- tuntolaatikot mistä etsitään esineitä esim. makaronin tai riisin seasta
- painopeitto, painoliivi tai sylipaino
- Dynair tai muun tasapainotyynyn päällä istuminen
- seinäpunnerrukset
- raskaiden asioiden kuten patjojen tai jättityynyjen kantaminen
- kiipeily
- köydenveto
- juokseminen
- musiikin kuuntelu
- erilaiset hyppyradat
- muovailuvaha
- keinuminen
- "ryömintärata" esimerkiksi patjojen tai säkkityynyjen alta
- "maalaus piste" jossa erilaisia suteja ja teloja, joita aikuinen voi käyttää esimerkiksi lapsen selän "maalaamiseen" kun tämä makaa vatsallaan patjalla

TEEMA 4

Erilaisiin työkaluihin tutustuminen



3. Kerran päätös


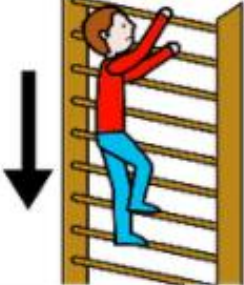










Käydään ryhmässä läpi, mistä pisteestä kukin lapsi piti eniten ja mitkä toiminnot toivat rauhoittuneemman tunteen ja mitkä energisemmän tunteen.

Kerralla 1 tarvitaan:

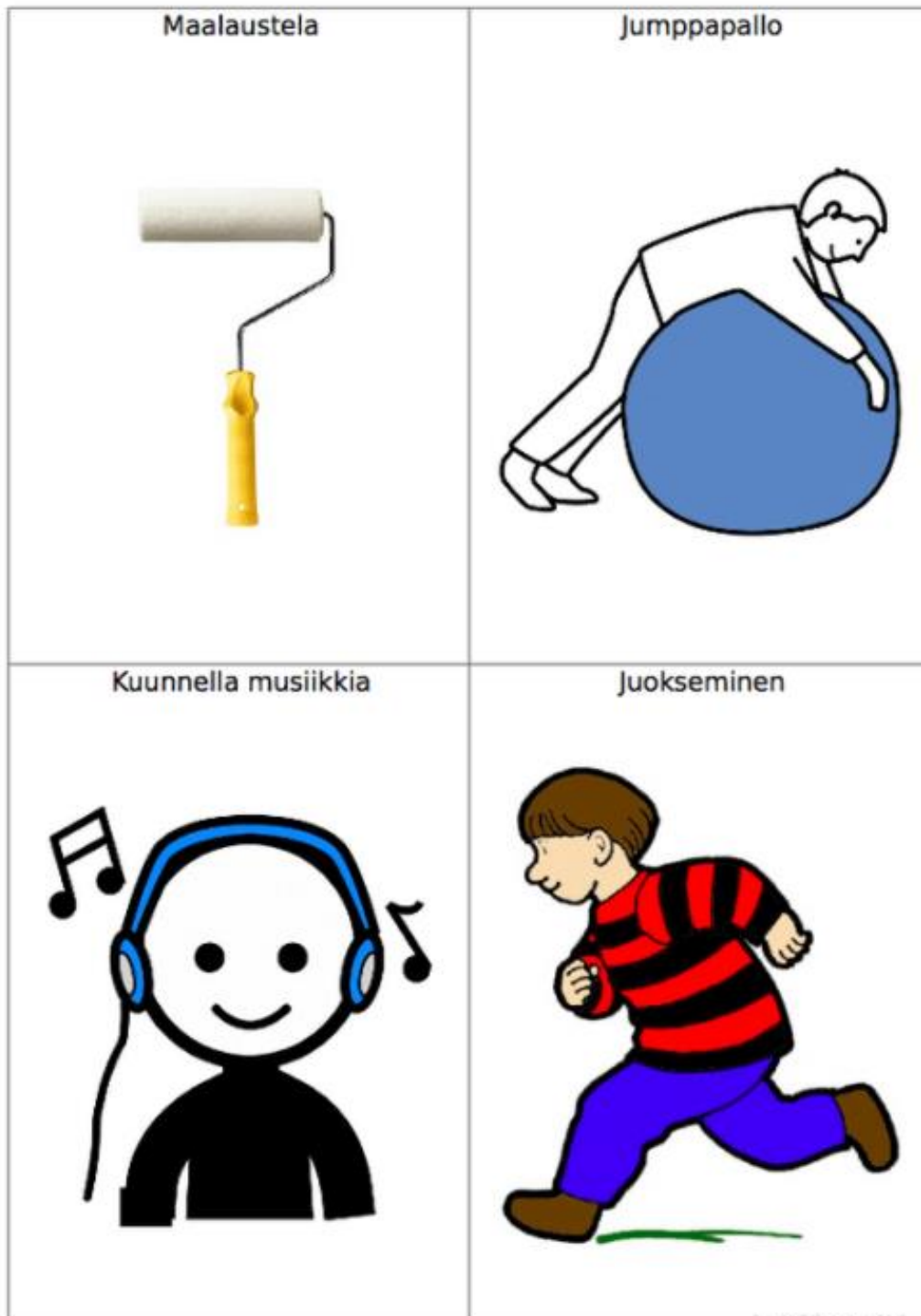
- iso tila, kuten jumppasali, johon radan voi rakentaa
- kuvakortit sensorisista keinoista (**teema 4 liitteet 1-2**)
- valituista toiminnoista riippuen materiaalit pisteelle



Teema 4 Liite 1 Sensorisia keinoja
Sormunen, Suojanen, Virtanen. Papunet

<p>Säkkituoli</p> 	<p>Kiipeily</p> 	<p>Hyppiminen</p> 
<p>Tuntolaatikot</p> 	<p>Stressipallo</p> 	<p>Tasapainotyyny</p> 
<p>Muovailuvaha</p> 	<p>Painopeitto</p> 	<p>Köyden veto</p> 
<p>Keinuminen</p> 	<p>Työntäminen/ seinäpunnerrus</p> 	<p>Raskaiden esineiden kantaminen</p> 

Teema 4 Liite 2 Sensorisia keinoja jatkuu
Sormunen, Suojanen, Virtanen. Papunet



TEEMA 4

Erilaisiin työkaluihin tutustuminen



Kerta 2: Rauhoittumisen keinot

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Keskustellaan ryhmässä millaisia keinoja on jo lapsilla olemassa, mitkä auttavat rauhoittumaan. Ryhmän vetäjä kertoo, että tänään opetellaan muutamia uusia tapoja. Selvennetään lapsille, että nämä keinot voivat auttaa punaiselta tai keltaiselta alueelta vihreälle alueelle siirtymisessä.

2. Toiminnallinen osuus

Rauhoittumispurkki

Lasten kanssa yhdessä kerätään purkkiin/laatikkoon/hattuun rauhoittumisen keinoja ja lapset saavat vuorotellen nostaa keinoja, jota sen jälkeen harjoitellaan yhdessä. Purkkiin laitettavat keinot voivat olla esimerkiksi alla lueteltuja keinoja. Halutessa voi käyttää liitettä 3, jossa purkkiin laitettavat rauhoittumisen keinot ovat valmiina kuvina.

- **Kuusikulmiohengitys** (liite 4 seuraavalla sivulla). Sormella jäljennetään kuusikulmion sivuja hengityksen tahdissa
- **Kasihengitys** (liite 4 seuraavalla sivulla). Sormella jäljennetään kasirataa hengityksen tahdissa. Aloitetaan tähden kohdalta. Tämä on hyvä harjoitus myös kehon keskilinjan ylittämiseen.
- **Rauhoittumispaikka** (esimerkiksi säkkituoli huoneen nurkassa tai nukkarissa)
- **Hieronta** Tässä voi hyödyntää myös aiemmin sensorisissa keinoissa hyödynnettyjä maaliteloja ja suteja
- **Saippuakuplien puhaltaminen**
- **Vetoketjuhengitys** Seisotaan jalat tukevasti maassa ja otetaan "vetoketjusta" kiinni. Sisäänhengityksellä vetoketju nousee, uloshengityksellä laskee

3. Kerran päätös

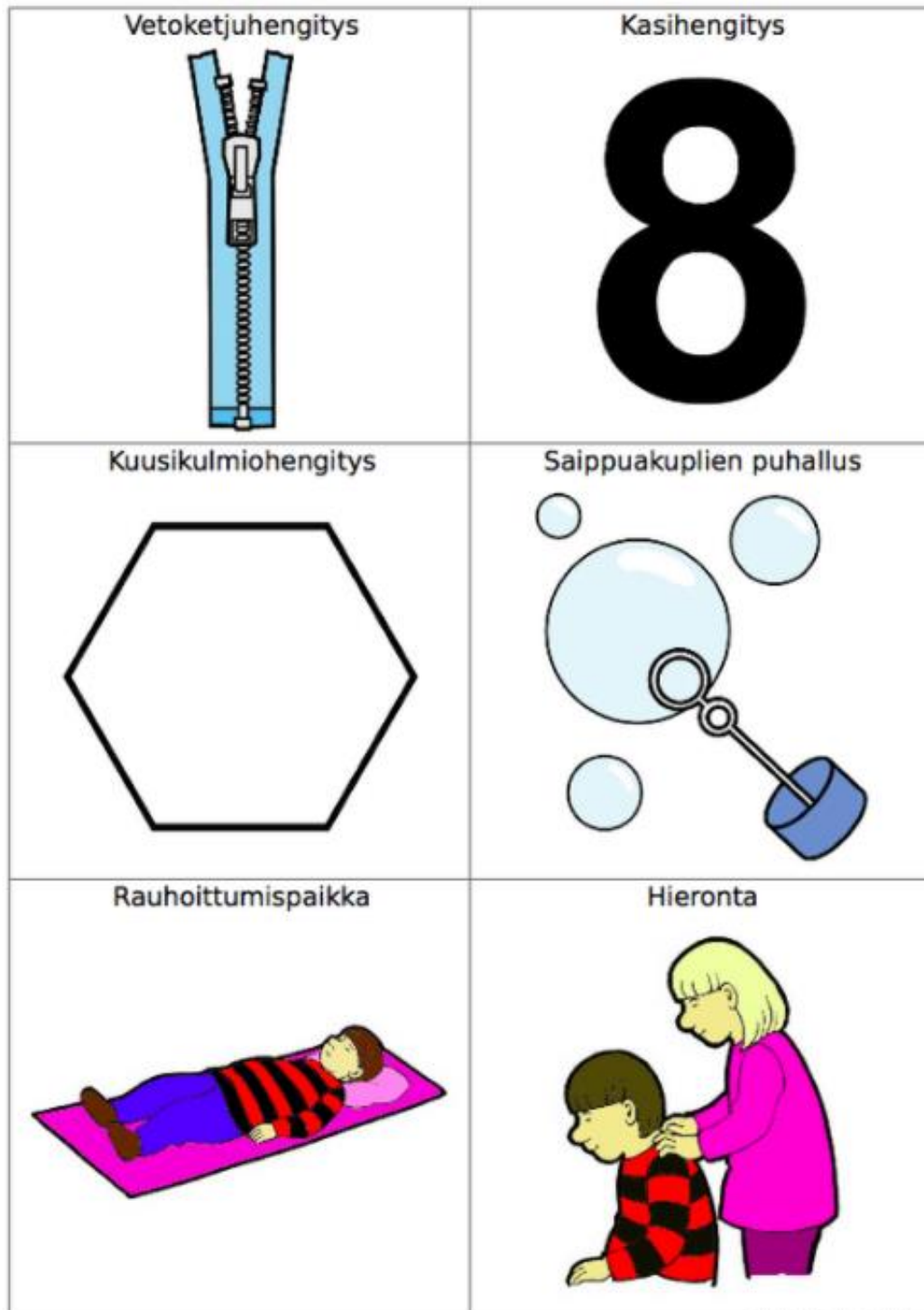
Käydään ryhmässä läpi, miten erilaiset rauhoittumisen tekniikat voivat auttaa meitä ja muistaako joku esimerkiksi viime viikolta tilanteen, jossa olisi tarvinnut rauhoittumista.

Kerralla 2 tarvitaan:

- purkki/laatikko/hattu johon kortit kerätään
- rauhoittumisen keinot -kuvakortit (**teema 4 liite 3**)



Teema 4 Liite 3 Rauhoittumispurkkiin laitettavat kuvat
Sormunen, Suojanen, Virtanen. Papunet



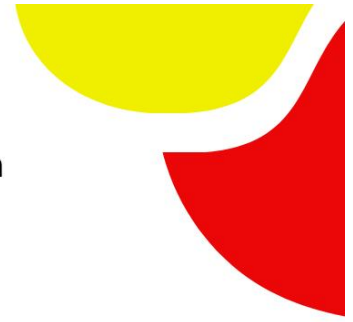
Teema 4 Liite 4 Hengitysharjoituksia



TEEMA 4

Erilaisiin työkaluihin tutustuminen

Ajattelun keinot



Kerta 3: Jousto- ja kiviaivo

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Esitellään lapsille kaksi uutta hahmoa: joustoaivo ja kiviaivo.

Joustoaivo on hahmo, joka on joustava ja notkea. Tässä vaiheessa lasten voi antaa käsitellä joustoainoa ja tunnustella sitä. Kerrotaan lapsille, että myös meidän aivomme ovat joustavat ja aina kun muutamme mieltämme tai pohdimme eri vaihtoehtoja, aivomme toimii joustoainon tavoin. Joustoaivo kykenee tarkastelemaan asioita erilaisista näkökulmista ja on avoin myös muille ajattelutavoille.

Kiviaivo puolestaan on hahmo, joka käsittelee ajatuksia yhdestä, omasta näkökulmastaan. Kiviaivo ei kykene katsomaan asioita kuin omasta näkökulmastaan, eikä ole avoin uusille ajattelutavoille. Kiviaivo jumiutuu yhteen ajatukseen, eikä pääse tunnetilassa eteenpäin. Lasten tunnustellessa kiviaivoa voidaan keskustella siitä, millaiselta se tuntuu verrattuna joustoainoon ja mitä tapahtuisi jos omat aivot toimisivat tilanteissa kiviaivon tavoin?

2. Toiminnallinen osuus - Arkielämän tunnetilanteet

Ohjaaja lukee yhden tilanteen kerrallaan. Lasten kanssa pohditaan ja lapset saavat hahmojen avulla näyttää toimiiko tilanteessa joustoaivo vai kiviaivo. Valmiit tunnetilanteet löytyvät seuraavan sivun **liitteestä 5**.

3. Kerran päätös

Keskustellaan lasten kanssa joustoainon ja kiviaivon ominaisuuksista.

- Miltä hahmot näyttävät?
- Miltä ne tuntuvat kädessä?
- Milloin on itse viimeksi toiminut samalla tavalla kuin joustoaivo? Entä kiviaivo?



Kiviaivo



Joustoaivo



Teema 4 Liite 5 Arkielämän tunnetilanteet

Tilanne 1 Kiviaivo:

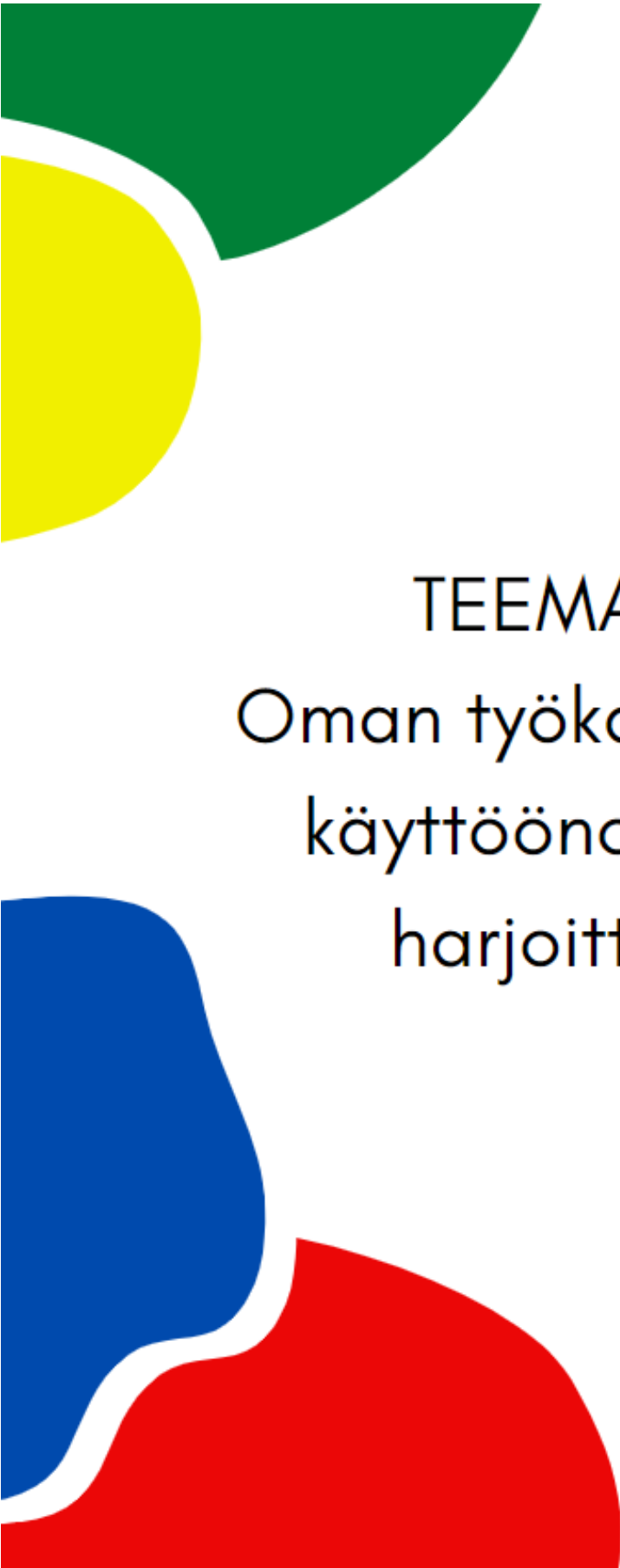
Robbe leikkii kavereiden kanssa autoradalla. Robbe leikkii punaisella autolla mutta hänen kaveri tulee ja ottaa auton Robben kädestä ja Robbe suuttuu. Robben tekee mieli itkeä ja huutaa, koska hän on niin vihainen. Aikuinen tulee tilanteeseen ja Robben kaveri palauttaa auton ja pyytää anteeksi. Robbe on silti edelleen vihainen eikä mikään tunnu auttavan siihen, ettei hän olisi enää vihainen.

Tilanne 2 Joustoivo:

Päiväkodissa on yhdessä maalattu ja on sovittu, että jokainen pesee omat värit kun on lopettanut maalaamisen. Arppa huomaa kun pesee omia värejään, että joku on jättänyt omat värit pesemättä. Arpalle tulee hetken huono mieli siitä, että kaveri ei noudata sääntöjä, mutta Arppa päättää että samalla kun pesee omat värit pesee myös unohtuneet toiset värit, jottei ne jää likaisiksi.

Tilanne 3 Joustoivo:

Jumppatunnilla pelataan sulkapalloa. Millen lempiväri on sininen ja hän haluaa sinisen mailan. Toinen maila on vihreä. Millen ystävä Arppa pelaa Millen kanssa ja haluaisi myös sinisen mailan. Mille tietää, että myös Arpan lempiväri on sininen, joten Mille päättää antaa sinisen mailan Arpalle ja ottaa itse vihreän.



TEEMA 5
Oman työkalupakin
käyttöönotto ja
harjoittelu

TEEMA 5

Oman työkalupakin käyttöönotto ja työkalujen harjoittelu



Tämän teeman tarkoituksena on koota oma säätelykeinojen työkalupakki ja harjoitella työkalujen käyttöä käytännössä. Teemaan suositellaan käytettäväksi kaksi kertaa. Toisella rakennetaan työkalupakki ja toisella kerralla harjoitellaan työkalujen käyttö näyteltyjen tilanteiden kautta.

Kerta 1: Työkalupakin rakentaminen

Tässä aktiviteetissa lapset saavat itse rakentaa oman työkalupakin erilaisista säätelykeinoista. Jokaiselle jaetaan oma kartonki johon leikkaamalla ja liimaamalla kiinnitetään niitä keinoja, joita lapsi itse haluaa työkalupakkiin laittaa. Esimerkkipohjana voi käyttää seuraavan sivun **liitettä 1**. Työkalupakin muodostukseen voi käyttää valmiita kuvia **Teema 4 liitteistä 1-2 ja 3** tai käyttää luovia menetelmiä, kuten piirtämistä tai maalaamista työkalupakin muodostukseen.

Kerta 2: Työkalujen käytön harjoittelu käytännön tilanteissa

Kerralla harjoitellaan työkalujen käyttöä arkielämän tilanteiden avulla. Tehtävässä käytetään Mieli Ry:n tunne ja kaveritaitokortteja **liitteistä 2-3**. Jaetaan lapset pienryhmiin. Jokainen pienryhmä valitsee yhden tilanteen kerrallaan ja pohtii mitä tilanteessa tapahtuu. Lapset voivat joko keskustelun tai näytelmän kautta pohtia millaisia tunteita kyseinen tilanne heissä herättää ja mitä työkaluja tilanteessa voitaisiin käyttää. Kun tilanne on käsitelty voidaan valita seuraava kuva.



Teema 5 Liite 1 Oma työkalupakki esimerkki



Teema 5 Liite 2

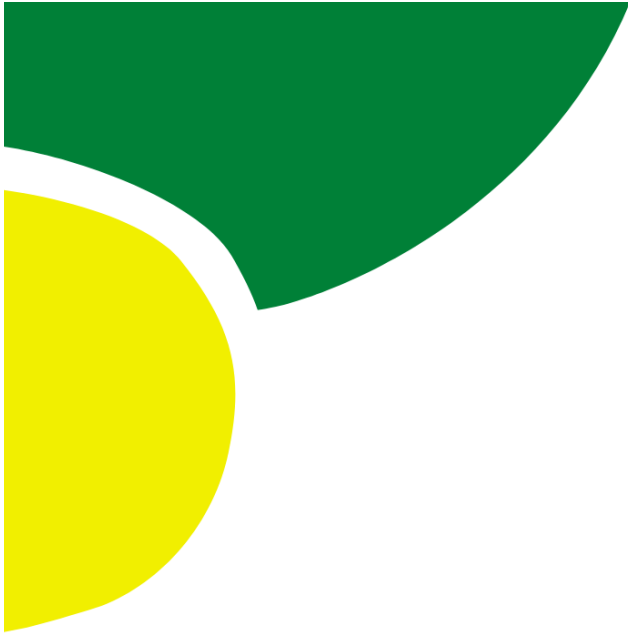
Mieli ry, Tunne- ja kaveritaitokortit



Teema 5 Liite 3

Mieli ry, Tunne- ja kaveritaitokortit





TEEMA 6

Juhlat!





TEEMA 6 Juhlat!



Teeman tavoitteena on päättää tunnetaitoseikkailu ja juhlia opittuja taitoja ryhmäläisille mielisillä tavalla. Juhlan aktiviteettien on tarkoitus olla ryhmän toiveiden mukaisia. Vaikka seikkailu on tullut päätökseen, tunne- ja itsesäätelytaitojen harjoittelu ja kehittäminen jatkuu päiväkodin arjessa, kotona ja vapaa-ajalla yksilöllisten työkalujen avulla ja aikuisten tuella. Teeman päätteeksi ryhmäläisille jaetaan kunniakirjat tunne- ja itsesäätelytaylorhman osallistumisesta. Teeman suositeltu toteuttamiskertojen määrä on 1.

1. Aloitus ja johdattelu päivän teemaan

Kerrotaan lapsille, että tämä on tunne- ja itsesäätelytaito -ryhmän päätöskerta. Lapset voivat osallistua toiminnallisen osuuden aktiviteetin valintaan.

2. Toiminnallinen osuus

Valitussa aktiviteetissa voi hyödyntää tunne ja itsesäätelyaihetta (esim. näytelmän tai nukketeatteriesityksen toteuttamisessa).

- Elokan katsominen (esim. Inside Out, Nemoa etsimässä, Nalle Puh, Kung Fu Panda, Madagaskar, Pixarin lyhytelokuvat Partly Cloudy ja Bao)
- Herkutteluhetki
- Lautapelit
- Nukketeatteriesitys
- Näytelmä
- Minielokuvan tekeminen
- Luontoretki
- Tunnetaito-tietovisa
- Leikit ja pelit
- (Voimauttava) valokuvaus
- Tempurata
- Lauluja ja tanssia



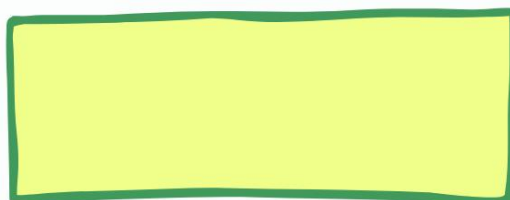
3. Loppuyhteenveto

Kiitetään lapsia osallistumisesta. Korostetaan opittujen taitojen tärkeyttä. Korostetaan myös että taitojen opettelu ja työkalujen käyttäminen ei lopu tähän, vaan nyt niitä vasta päästään kunnolla arjessa hyödyntämään. Lapsille pidetään lopuksi kunniakirjaseremonia (**Liitteenä seuraavalla sivulla**).

Kunniakirja



Tämä kunniakirja on myönnetty sinulle:



Osallistumisestasi
tunne- ja itsesätelytaitoseikkailuun!

KIITTÄEN!

Tiia Hanna-Mari
Pihla

sekä

Mille

Vipe

Robbe

Arppa

Lähteet

- Kehitysvammaisten tukiliitto. N.d. MAHTI-tunnekortit. Teema 3, liite 11. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-jayhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>.
- Kuypers, L. M. & Winner M. G. 2011. The Zones of Regulation. A Curriculum to Foster Self-regulation and Emotional Control. USA: Think Social Publishing
- Ryhmärenki. 2021. Fiilismittari. Teema 3, liite 12. <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/09/Fiilismittari-A4-vaikeampi.pdf>.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Arkielämän tunnetilanteet. Teema 4, liite 5.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Arppa ja Mille rakentelemassa. Teema 2, liite 1.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Hahmojen esittely. Teema 1, liite 1.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Kun minä käyttydyn näin. Teema 3, liite 3.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Kunniakirja. Canva. <https://www.canva.com/>.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Piirretyt tunnekuvat. Teema 2, liite 2 & 3.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Rauhoittumispurkkiin laitettavat kuvat. Teema 4, liite 3. Papunet. <https://papunet.net/>.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Robben kesäpäivä. Teema 2, liite 4.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Sensorisia keinoja. Teema 4, liite 1 & 2. Papunet. <https://papunet.net/>.
- Sormunen, P., Suojanen, H-M. & Virtanen, T. 2021. Vipun kotimatka. Teema 2, liite 9.
- Suomen Mielenterveys ry. N.d. Tunne- ja kaveritaitokortit. Teema 5, liite 2 & 3. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>.
- Suomen Mielenterveys ry. N.d. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. Teema 2, liite 10 sekä teema 3, liite 1. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon – Näin autat lasta säätelämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tukiliitto. 2020. Yhdistä oikeat kuvat viivalla. Rohkaisupaikka. Teema 2, liite 5, 6, 7 & 8. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-jayhdistykset/kehittamistoiminta/tunnekortit/>.
- Tunnebingo. N.d. Teema 3, liite 2. Pinterest. <https://fi.pinterest.com/>.
- Viitottu rakkaus. N.d. Minun tunteeni on (piirrä tunteet kuviin). Teema 3, liite 4, 5, 6, 7 & 8. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/piirra-tunteet-kuviin/>.
- Väriautit. N.d. Kaveritaitopeli. Teema 3, liite 10. https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/varinautit_kaveritaitopeli.pdf.
- Viitottu rakkaus N.d. Oloni on tällä hetkellä. Teema 3, liite 13. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-emojit/>.
- Väriautit. N.d. Tunnetaitopeli. Teema 3, liite 9. https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/varinautit_tunnetaitopeli.pdf.

Liite 2: Kyselylomake

Palaute tunne- ja itsesäätelytaitojen toimintaohjeista

* Pakollinen

1. Materiaalin sisältö *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Materiaali ohjaa ryhmäkertojen suunnittelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaali on ymmärrettävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiviteetit ovat toistettavissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaali tarjoaa tarpeeksi vaihtoehtoja ryhmänohjaukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaalin sisällössä on huomioitu lapsen näkökulma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värihahmoihin pystyy samaistumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värihahmojen ulkoasu on onnistunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaalissa on liikaa sisältöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen materiaalin sisältöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Materiaalin ulkoasu *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Rakenne on selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekstin fonttikoko on sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoasu on visuaalisesti miellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekstin ja kuvien asettelu on onnistunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaalin liitteiden ulkoasussa on huomioitu lapsen näkökulma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaalin ulkoasu on liian räikeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen materiaalin ulkoasuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Materiaalin käytettävyys *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Materiaalin sisältö on helposti hyödynnettävissä ryhmäohjauksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaali on kohdennettu soveltuvaksi esikouluympäristöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaali on kohdennettu ikätasoisesti esikouluikäisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löydän oppaasta vaivattomasti etsimäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Värihahmot tukevat värien merkitysten ymmärtämistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen materiaalin käytettävyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Mitkä asiat koet ohjaajan oppaassa erityisen onnistuneiksi?

5. Miten ohjaajan opasta voisi kehittää?

6. Muuta kommentoitavaa

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms