



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ELLEN LYYSKI

Tutkitaan tunteita

Tunnekasvatusopas 5-6-vuotiaiden tunnetaitojen tukemiseksi

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä(t) Lyyski, Ellen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä syyskuu 2021
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Tutkitaan tunteita – Tunnekasvatusopas 5-6-vuotiaiden tunnetaitojen tukemiseksi		
Tutkinto-ohjelma sosiaali- ja terveysala		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena on tunnekasvatusopas 5-6-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseksi. Opinnäytetyö sisältää kirjallisen raportin sekä varhaiskasvattajille suunnatun tunnekasvatusoppaan käytettäväksi varhaiskasvatuksen arkeen. Tunnekasvatusopas sisältää tiiviin teoriaosuuden, joka toimii pohjustuksena oppaan toisessa osassa oleville tunnetaitoharjoituksille. Tunnetaitoharjoitukset on kerätty eri lähteistä ja ne ovat suunnattu 5-6-vuotiaille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ja kehittää yhteistyökumppanin toimivan päiväkodin tunnekasvatusta. Tavoitteenani oli tuoda esiin tunnekasvatuksen merkitystä lapsen kehityksen kannalta sekä antaa konkreettisia menetelmiä kasvattajille, joita on helppo hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu tunnekasvatusoppaasta sekä kolmesta lapsiryhmälle pitämästäni tunnetaitotuokiosta. Tunnetaitotuokioiden tavoitteena oli nähdä miten oppaan harjoitukset toimivat käytännössä ja mitkä ovat lasten lähtökohdat tunnetaidoissa. Oppaan teoriaosuuteen pyrin keräämään mahdollisimman tuoretta tietoa eri lähteistä. Harjoitusosuuteen etsin monipuolisesti erilaisia harjoituksia, jotka varhaiskasvattajien on helppo toteuttaa nopeallakin aikataululla.</p> <p>Valmiista oppaasta keräsin palautetta yhteistyökumppaniltani. Palautteen mukaan opas koettiin hyödylliseksi ja hyväksi tueksi tunnekasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksen arjen eri tilanteissa erilaisten lasten kanssa. Oppaan koettiin olevan selkeä ja selälläinen, josta on helppo poimia vinkkejä nopeallakin aikataululla.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus		

Author(s) Lyyski, Ellen	Type of Publication Bachelor's thesis / Master's thesis	Date September 2021
	Number of pages 24	Language of publication: Finnish
Title of publication Exploring emotions – Emotional Education Guidebook for 5- to 6-Year-Old Children		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>This Bachelor's thesis discusses emotional education for 5- to 6-year-old children. The thesis includes a written report and functional part. The functional part consists of an Emotional Education Guidebook and three instructed emotional education moments. The Guidebook includes two elements, which are theory and emotional education practices.</p> <p>The aim of the thesis was to support and develop emotional education along with offering concrete methods for early childhood educators to use in practice. My goal was to bring out the importance of the emotional education in early childhood. Purpose of the emotional education moments were to see what the basis of children's emotion skills are and how the emotional education practices work in early childhood education.</p> <p>The Emotional Education Guidebook was made for collaboration partner in early childhood education. The feedback received was that the Guidebook is useful and easy to use in practice. According to the feedback the Guidebook is a great tool in emotional education.</p>		
<u>Key words</u> early childhood education, emotions, emotion skills, emotional education		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VARHAISKASVATUS	6
2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä	6
2.2 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet	6
2.3 Tunnetaidot varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	7
3 TUNNETAIDOT	7
3.1 Tunteet	8
3.1.1 Perustunteet	8
3.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen	9
3.2.1 5-6-vuotiaan tunne-elämän kehittyminen.....	10
3.3 Tunteiden säätely	10
4 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	11
4.1 Tunnetaitojen merkitys lapsen kehityksen kannalta	12
4.2 Tunnetaitojen opetus ja harjoittelu.....	13
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	14
5.1 Opinnäytetyön aiheen valinta ja aloitus.....	14
5.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	15
5.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
6 TUNNEKASVATUSOPAS 5-6-VUOTIAILLE.....	17
6.1 Tunnekasvatusoppaan sisältö.....	17
6.2 Tunnekasvatusoppaan ulkoasu	17
6.3 Tunnetaitotuokiot 5-6-vuotiaiden ryhmälle	18
6.3.1 Ensimmäinen tunnetaitotuokio	18
6.3.2 Toinen tunnetaitotuokio	20
6.3.3 Kolmas tunnetaitotuokio	20
7 ARVIOINTI.....	21
7.1 Yhteistyökumppanin palaute	21
7.1.1 Palaute oppaan teoriaosuudesta.....	22
7.1.2 Palaute oppaan harjoituksista	22
7.1.3 Palaute oppaan ulkoasusta.....	22
7.1.4 Palaute tunnetaitotuokioista	23
8 ITSEARVIOINTI	23

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön ideana oli kehittää tunnekasvatusopas kasvattajien käyttöön varhaiskasvatuksen arkeen. Oppaan harjoitukset on suunnattu 5-6-vuotiaille lapsille. Opas käsittelee tunnetaitoja ja sitä, miten niitä voidaan oppia ja opettaa. Teoriaosuuden lisäksi opas sisältää monipuolisesti erilaisia tunnetaitoharjoituksia ja kirjallisuutta, joita kasvattajat voivat varhaiskasvatuksen arjessa hyödyntää. Yhteistyökumppaninani toimii eräs päiväkotijoukko ja siellä 5-6-vuotiaiden lasten ryhmä. Oppaan laatimisen lisäksi olen pitänyt kolme tunnetaitotuokiota kyseisen ryhmän lapsille, jolloin olen itse päässyt testaamaan oppaan harjoituksia ja näkemään lasten tunnetaitojen lähtökohtia.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä kasvattajien tietoa tunnekasvatuksen merkityksestä ja tukea suunnitellun tunnekasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen arki on usein kiireistä, sillä on paljon asioita ja taitoja, joissa kasvattajat haluaisivat ja heidän myöskin tulisi lapsia tukea ja opettaa. Oppaan avulla helpotan kasvattajien työtä ja sen kautta kasvattajat voivat nopeastikin toteuttaa tunnekasvatusta arjessa. Oppaan kuvituksessa hyödynsin lasten tunnetaitotuokiolla tekemiä taideteoksia. Oppaan teoriaosuudesta halusin tiiviin, mutta sellaisen, josta tunnekasvatuksen tärkeimmät asiat tulevat esille. Oppaan harjoitusosioon halusin monipuolisesti erilaisia harjoituksia, jotka ovat helppoja toteuttaa nopeallakin aikataululla.

Tunnekasvatus on aiheena ajankohtainen, sillä sen merkitystä on onneksi alettu korostaa viime vuosina. Tunnekasvatuksella on pitkäkantoisia positiivisia vaikutuksia niin yksilö kuin yhteiskunnankin tasolla. Mielenkiintoni aiheeseen heräsi tehdessäni sijaisuuksia ja harjoittelujani varhaiskasvatuksessa. Olen huomannut, miten jotkin asiat ovat niin iskostuneita meihin ja yhteiskuntaamme, että toivon niihin vielä tulevaisuudessa tulevan muutosta tunnekasvatuksen lisääntymisen myötä. Koen, että meidän on kiinnitettävä enemmän huomiota siihen, että aikuisina emme vähättele lasten tunteita esimerkiksi sanomalla, että ei tämä ole itkun asia tai pojat eivät itke. Onneksi näissä

asioissa mennään jatkuvasti eteenpäin ja oikeanlaisella tunnekasvatuksella on siinä merkittävä rooli.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku 2 §). Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja se on tärkeä osa lapsen kasvun ja oppimisen polkua. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on luoda yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018, s. 7.)

2.2 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu ja sillä on monia tehtäviä. Varhaiskasvatuksen tulee esimerkiksi edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Lisäksi sen tulee edistää lapsen tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Varhaiskasvatuksen tehtävä on ehkäistä syrjäytymistä ja tukea huoltajia kasvatustyössä. Lisäksi varhaiskasvatus tukee lasten osallisuutta sekä siellä opitut tiedot ja taidot vahvistavat aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa (Opetushallitus, n.d.).

Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on velvollisuus huolehtia, että huoltajat tietävät varhaiskasvatuksen tavoitteista ja toiminnasta. Huoltajille mahdollistetaan osallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018, s.9)

2.3 Tunnetaidot varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatuslaissa on määrätty, että yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata lasta toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku 3 §). Hyvät tunnetaidot ovat tärkeä pohja näiden tavoitteiden toteutumiselle. Varhaiskasvattajat voivat tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä monin eri menetelmin esimerkiksi sanoittamalla lapsen tunteita arkisissa tilanteissa tai suunnitellun tunnekasvatuksen avulla. Lapsen tunnetaidot vahvistuvat, kun hänen kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018, s. 26). Varhaiskasvatuksen tehtävä on tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan. Lapsen kokemat myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät lapsen oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018, s. 21-22).

3 TUNNETAIDOT

”Tunnetaidot ovat sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita” (Jääskinen, 2017, s. 34). Eli miten ihminen tunnistaa, sietää, säätelee, ilmaisee, purkaa ja käsittelee tunteita, jotka tapahtuvat itsessä tai ympärillä. Tunnetaidot vaikuttavat elämään monella eri tavalla. Ne vaikuttavat käyttäytymiseen, suhtautumiseen itseensä ja toisiin sekä mielen ja kehon hyvinvointiin. Tunnetaitojen tehtävä on tukea ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittämisessä sekä ihmissuhteissa (Jääskinen, 2017, s. 35).

Kyky tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita toimivat pohjana sisäiselle turvallisuudentunteelle, terveille rajoille sekä itsensä ja muiden kunnioittamiselle. On tärkeää muistaa, että tunnetaitojen kehitys kestää läpi koko elämämme, eikä tapahdu ainoastaan lapsuudessa. Tunnetaitoja voidaan opetella vielä aikuisenakin, olivat lähtökohtamme sitten millaiset tahansa (tunne ja taida, n.d.).

3.1 Tunteet

Ihminen ei kykene tekemään kaikkia päätöksiä pelkän järjen avulla, vaan järki ja tunteet toimivat usein käsi kädessä (Nummenmaa, 2019, s. 13). Tunteet näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat ilmeinä kasvoilla, äänensävyissä, käyttäytymisessä, kehonkielessä ja ajatuksina mielessä (Jääskinen, 2017, s.10). Osalla lapsista saattaakin olla vaikeuksia tunnistaa näitä tunnusmerkkejä itsestään ja toisista lapsista sekä aikuisista (Sandberg, 2021, s. 156).

Tunteiden tehtävä on viestiä meille kehomme kautta tarpeistamme, kuten kuulluksi tulemisen, turvan ja läheisyyden tarpeista. Tunteet ovat avain yhteyteen minuuteemme kanssa ja siksi tunteiden vastaanottaminen on tärkeää (Jääskinen, 2017, s. 12). Pysytymme yleensä tuntemaan tunteet myös kehossamme ja jokaisella on oma tapansa kokea ne. Stressi voi toisella tuntua päänsärkinä ja toisella mahakipuna (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 85). Mielen kuormittuessa myös keho kuormittuu ja mieli voi kuormittaa kehoa pahastikin. Tämän vuoksi mielenhuolto onkin tärkeä osa kehonhuoltoa. (Nummenmaa, 2019, s. 58).

Tunteiden olemassaoloa ei voi poistaa. Tunteet ovat jatkuvasti läsnä ja niiden kuuluukin olla, sillä ne ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta. Tunteet voidaan työntää syrjään, mutta tällä tavoin ne eivät katoa mihinkään. Tällöin niitä ei vain näy. Se taas ei opeta tunteiden hallitsemista ja kontrollointia (Köngäs, 2019, s. 112). Kaikki tunteet ovat tärkeitä, mutta tarvitsemme vain taitoja myönteisten tunteiden ylläpitämiseen. Myönteiset tunteet ovat tärkeitä, sillä ne mahdollistavat oppimisen, läheisyyden, luottamuksen ja yhteistyön (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 149). Kielteiset tunteet vaikeuttavat tarkkaavuuden kohdentamista ja näin ollen huomio suuntautuu tunteeseen ja sen aiheuttajaan, jolloin olennainen toiminta jää tarkkaavuuden ulkopuolelle (Sandberg, 2021, s. 166).

3.1.1 Perustunteet

Perustunteita on kuusi ja niitä ovat ilo, viha, pelko, suru, inho ja hämmästyminen (Sandberg, 2021, s. 159). Jokaisen lapsen olisi hyvä oppia tunnistamaan vähintään muutama perustunne (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 64). Ilon tehtävä on toimia palkkiona

elimistölle sekä palauttaa elimistöä stressitilasta. Inholla on tärkeä tehtävä auttaa hylkimään haitallisia kokemuksia ja ehkäistä sosiaalisesti ei-toivottua käytöstä. (Sandberg, 2021, s. 160). Suru hidastaa kehomme toimintoja ja ohjaa meitä pysähtymään, kun kohtaamme vastoinkäymisiä. (Jääskinen, 2020). Pelko toimii varoituksena. Se auttaa ihmistä välttämään vaaraa ja pakenemaan vaaran uhatessa. Viha pitää ihmisen toimintavalmiudessa, sillä se aktivoi, ylläpitää sekä tehostaa sitä. Hämmästyksen tehtävänä on aktivoida ihmisen varoitusjärjestelmää ja tarvittaessa reagoida (Sandberg, 2021, s. 161). Tunteisiimme vaikuttavat niin kehon ja mielen tila kuin myös ympäristön suhteet. Ympäristön suhteilla tarkoitetaan sitä, että vaikka tunteiden toimintamekanismit ovat ihmisestä ja kulttuurista toiseen samankaltaisia, niiden varsinainen toiminta muovautuu oppimisen ja kokemusten kautta (Nummenmaa, 2019, s. 20).

3.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Tunnetaidot ja kyky empatiaan kehittyvät hiljalleen lapsuudessa vuorovaikutuksen kautta. Tunnetaitojen kehitys on yksilöllistä, mutta aikuisen malli ja ohjaus myönteisiin valintoihin on tunnetaitojen oppimisessa todella tärkeää. Pieni vauva tunnistaa kasvoilta tunteita. Kaksivuotias kiusaa ja osaa lohduttaa ja tällä tavoin pyrkii vaikuttamaan toisen tunteisiin. Kolmivuotias osaa jo kuvitella, miltä toisesta tuntuu. Nelivuotias osaa jo piilottaa omia tunteitaan muilta. Viisivuotias osaa tunnistaa ja nimetä tunteitaan, kuten surun, vihan ja ilon (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2021). Myös kiintymyssuhteet ovat osana lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Ne ovat yhteydessä itsesääteelyyn ja sitä kautta myös tunnetaitoihin (Sandberg, 2021, s. 170). Lisäksi lapsen tundesäätelyn kehittymiseen vaikuttaa kasvatustyyli. Aikuisen johdonmukainen, turvallinen, empaattinen ja hyväksyvä kasvatustyyli tukee lapsen tundesäätelyn kehittymistä (Sandberg, 2021, s. 171).

Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että osaamme sanoittaa tunteitamme. Kun tietoisuutemme onnistuu nimeämään sisällämme olevan tunteen, se muuttuu paremmin ymmärrettävään muotoon ja tämän avulla voimme saada tunteen hallintaan. (Nummenmaa, 2019, s. 61). Suurin osa ihmisen kokemista tuntemuksista on ei-kielellisiä. Tämä selittääkin, miksi kielen puuttuminen vastasyntyneiltä lapsilta ei tarkoita,

etteivätkö he voisi kokea samoja tuntemuksia kuin aikuinen (Nummenmaa, 2019, s. 61).

”Tunne-elämä kehittyy tunteiden ja niiden kokemusten kautta, joita lapsi saa omissa tunnetilanteissaan. Tietyt kehityksen vaiheet ovat yhteneväisiä, vaikka jokainen lapsi kehittyykin omassa yksilöllisessä tahdissaan” (Jääskinen, 2017, s. 74). Sandberg (2021, s. 173) kirjoittaa kirjassaan, että lapsen tunnetaitojen tukemisen lähtökohtana on aina se, että lapsen taidot ovat vielä puutteelliset ja niitä tuleekin kehittää jokapäiväisillä toimintatavoilla sekä pedagogisella tuella. Aikuisen tulee myös muistaa, että hän toimii aina esimerkkinä lapselle käyttäytymisessä.

3.2.1 5-6-vuotiaan tunne-elämän kehittyminen

5-vuotiaalle kiukuttelu ja tunteiden ailahtelevuus ovat osa normaalia päivää. 5-vuotias on itsekriittinen ja luottamus omiin taitoihin saattaa horjua. Lapsella saattaa olla myös erilaisia pelkoja kuten epäonnistumisen pelko. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee paljon rohkaisua, kannustusta ja vahvuuksien huomioimista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019). 5-6-vuotiaana ystävyyssuhteet alkavat syvenemään. Lapsen sosiaaliset taidot ovat kehittyneet aiempaa taitavammiksi. 5-6-vuotias osaa neuvotella ja joustaa asioista sekä pukea omia tunteitaan sanoiksi. Kavereiden kanssa leikkiessä riitoja syntyy vähemmän kuin ennen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018, n.d.).

3.3 Tunteiden säätely

”Kyky säädellä tunteita on yksi ihmislajin tärkeimpiä taitoja.” (Nummenmaa, 2019, s. 41). Se on tärkeä taito siksi, että tunteiden säätelyn avulla ihminen kykenee ottamaan tilannetekijät huomioon, eikä ole täysin tunteidensa vietävissä. (Nummenmaa, 2019, s. 41). Tunteiden säätelyllä siis tarkoitetaan tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Tunteiden säätely on kuin tunteiden annostelua, kykyä kokea ja ilmaista niitä sopivan kokoisina. Mikäli ihminen ei kykene säätelemään omia tunteitaan, voivat tunteet purkautua esimerkiksi hallitsemattomina tunteenpurkauksina tai ihminen voi ajautua täysin tunteidensa vietäväksi. Tunteiden säätely luo positiivista minäkuvaa ja lisää itseluottamusta (Suomen mielenterveys ry, n.d.). Tunnesäätelytaitojen perustana on tunteiden

tunnistaminen ja kyky nimetä ja arvioida tunteita ja niiden vaikutuksia. (Riihonen & Koskinen, 2020, s.62). Halusin tunnekasvatusoppaassani tuoda esiin sitä, miten tärkeää kasvattajan on nimetä myös omia tunteitaan lapselle ja lisäksi auttaa sanoittamaan lapsen omia tunteita ja sitä kautta kehittämään lapsen tunteiden säätelyä.

Tunteen säätelyn oppiminen ei tapahdu hetkessä eikä onnistu aina edes aikuisilta. Olennaista tunteiden säätelyssä on tunnistaa ja sietää tunnetta ja käyttää päättävääsyyttä ja mieltä tunteen säätelyyn. Tunteiden säätelyn tarkoitus on saada itselle riittävän hyvä olotila, jolloin voimme suunnata rakentavampaan toimintaan tunteen kanssa (Jääskinen, 2017, s. 42).

Tunteiden säätely on alle kouluikäiselle vielä vaikeaa. Lapsi osaa padota tunteita sisälleen, tukahduttaa niitä ja jähmettyä tunteiden edessä sekä valehdella tunteistaan. Tunteiden säätely vaatii, että lapselle ollaan rehellisiä tunteista, jotta hän oppii tunnistamaan ne. Se vaatii myös, että lapselle on sanoitettu tunteita, jotta hän oppii nimeämään ne. Hänen kanssaan on suhtauduttu empaattisesti hetkiin, jossa tunne on syntynyt, ja oltu läsnä, kun lapsella on ollut vaikeuksia tunneilmaisuisissaan (Köngäs, 2019, s. 58.) Mikäli lapsella on haasteita tunteiden säätelyssä, ilmenee se usein ei-toivottuna käyttäytymisenä. (Sandberg, 2021, s.159). Haasteet tunteiden säätelyssä ovat yksi syy moniin nuoruusiän häiriöihin, kuten masennukseen, syömishäiriöihin ja voimakkaisiin stressireaktioihin (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 148).

4 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tunnekasvatuksen tärkeys päiväkodissa on ilmeinen. Toistuvalla ja jatkuvalla panostuksella lapsen tunnetaitoihin on valtava vaikutus koko tulevaisuutemme kannalta. Oikeanlainen tunnekasvatus ehkäisee syrjäytymistä, väkivaltaisuutta ja yksinäisyyttä. On välttämätöntä, että varhaiskasvattajat ymmärtävät tunnekasvatuksen merkityksen ja miten kasvattajat voivat omalta osaltaan tukea lapsen parhaan toteutumista. (Köngäs, 2019, s. 110). Koska tunnekasvatuksella on paljon positiivisia vaikutuksia koko

yhteiskunnan kannalta, halusin painottaa sitä myös tunnekasvatusoppaan teoriaosuudessa ja painottaa tunnekasvatuksen merkitystä myös varhaiskasvatuksessa.

Lapsia, nuoria ja aikuisia, joiden ongelmina ovat muun muassa syrjäytyminen, kiusaaminen, väkivalta ja päihteiden väärinkäyttö yhdistää yksi surullinen taustatekijä: kaikilla on vajavainen tunneyhteys turvalliseen aikuiseen. Kaikista turvattomasti kiintyneistä lapsista ei kasva väkivaltarikollisia tai päihteiden väärinkäyttäjiä, mutta totuus on, että jokaisen väkivaltarikollisen taustoissa on tunnevajautta, laiminlyöntiä, pahoinpitelyä tai syrjäytymistä. (Köngäs, 2019, s. 184).

Tunnetaitojen opettamisessa tärkeää on muistaa, että mikään harjoitus ei yksinään pyyhi lapsen aiempia mahdollisesti pitkään toistuneita kokemuksia ja kohdelluksi tulemisia. Kasvattaja voi kuitenkin luottaa siihen, että jokainen myönteinen kokemus, yhdessä ihmettely ja hyväksyntä, jota välittää lapselle, jäävät lapsen mieleen siemeneksi itämään (Jääskinen, 2017, s. 175-178). On hyvä muistaa, että lapsi ei mene rikki, mikäli aikuinen ei aina jaksu suhtautua hänen reaktioihinsa myötätuntoisesti. Täydellisyyttä ei ole ja virheistään voi oppia (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 72).

4.1 Tunnetaitojen merkitys lapsen kehityksen kannalta

Hyvät tunnetaidot tukevat hyvinvointia ja suotuisaa kehitystä monella tavalla. Lapsi joka omaa hyvät tunnetaidot, kykenee tunnistamaan omia ja muiden tunteita sekä osaa säädellä omien tunteidensa voimakkuutta. Hyvät tunnetaidot edistävät oppimista, auttavat luomaan ja ylläpitämään terveitä ja läheisiä ihmissuhteita sekä tukevat vastoin käymisistä selviämistä (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 27–28).

Tunnetaidoilla on vaikutusta moneen eri asiaan. Ne vaikuttavat siihen, miten lapsi omaksuu ja oppii uusia asioita. Hyvät tunnetaidot tukevat ihmistä silloin, kun hän kohtaa epäonnistumisia tai elämässä on uusia haasteita ja niiden tuomaa ahdistusta ja epävarmuutta (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 52).

4.2 Tunnetaitojen opetus ja harjoittelu

Tunnekasvatuksen opettamisessa ja harjoittelussa tulee huomioida, että tunnetaitoja voi ja pitääkin harjoitella. Niitä voi opettaa lähes missä tilanteessa tahansa. Aikuisen omien negatiivisten tunteiden sanoittamisessa tärkeää on muistaa tilannesidonnaisuus, tarkoituksenmukaisuus ja lasten ikä. Pienille lapsille voi kertoa olevansa surullinen jostakin tapahtuneesta, kun taas isommat lapset ymmärtävät jo oikeita henkilökohtaisia tarinoita, joista he voivat oppia vaikeistakin tunteista ja niistä selviämisestä (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 173). Tunnetaitoja voi opettaa esimerkiksi satujen avulla (Jääskinen, 2017, s. 175). Tunnetaitojen opettamisessa kannattaa myös hyödyntää visuaalisuutta. (Jääskinen, 2017, s. 176). Esimerkiksi MAHTI-tunnekortit ovat hyvä apu tunteiden nimeämisen, ilmaisun ja sanoittamisen tukena. (Tukiliitto, n.d.).

Tunnetaitojen opettamisen lähtökohta on, että tunteita opetetaan turvallisesti. Turvallinen ja luotettava aikuinen ohjaa tilannetta. Lisäksi tunnekasvatuksen lähtökohtana on hyvän vahvistaminen, jolloin lasta kannustetaan ja rohkaistaan. Näiden lisäksi lähtökohtiin kuuluu myötätuntoinen sekä empaattinen kohtaaminen. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 172). Lapsen tunnekasvatukseen kuuluu myös kehollisten viestien tunnistaminen. Lasta tulisi auttaa tunnistamaan keholliset merkit, jotka edeltävät hermostumista tai raivostumista, sillä ne toimivat lapselle viestinä siitä, että on aika vetäytyä rauhoittumaan (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 85).

Tavoitteellisessa tunnetaitojen opettamisessa on kyse siitä, että lapsi saa kokea oma-kohtaiset taitonsa oppimistilanteessa ohjatusti ja turvassa. Kokemuksellisuus, omat hoksaukset ja toisto ovat tärkeitä tunnetaitojen juurruttamisessa osaksi arkisia tunnetilanteita (Tunne ja taida, n.d.). Tunnetaitojen harjoittelu kehittää myös tunneälyä. Se auttaa ymmärtämään, minkä takia sosiaalisissa ja tunteita herättävissä tilanteissa tulee käyttäytyä tietyllä tavalla, ja toimimaan sen mukaisesti (Köngäs, 2019, s. 36). Tunnekasvatusoppaan avulla halusin lisätä ja tukea tunnekasvatuksen toteutumista päiväkodissa. Päiväkodin arjen ollessa melko hektistä, halusin oppaan helpottavan suunnitellun tunnekasvatuksen toteuttamista ja sen vuoksi pyrinkin etsimään oppaaseen menetelmiä, joiden toteuttaminen ei vaadi isoja valmisteluja.

”Kliininen totuus on myös, että aivojen rakenteet mukautuvat luomaan pysyvää toimintaa lapsuuden varhaisina vuosina murrosikään asti, ovat kaikki tunneälytutkijat samaa mieltä, että pohja tunneälyn parhaimmalle käytölle syntyy tuettuna ja tietoisesti ohjattuna lapsuudessa.” (Köngäs, 2019, s. 96). Varhaiskasvattajilla on mahdollisuudet tukea lapsen tunneälyn kehitystä varhaiskasvatuksessa ja se mahdollisuus on tärkeää hyödyntää. Tunnetaitotuokiot ovat tärkeä lisä arjen tunnetaitokasvatuksessa ja lapsen tunneälyn kehityksen tukemisessa. Tunnetaitojen harjoittelu kasvattaa lapsen itsetuntemusta. Lapsi saa sen kautta kokemuksia ja varmuutta siitä, että hän kykenee itse vaikuttamaan omaan oloonsa, ajatuksiinsa ja omiin tunteisiinsa (Jääskinen, 2017, s. 35). Tunteiden harjoittelu vaatii toistoa ja taitojen oppiminen ei käy hetkessä. Pienen lapsen taidot ovat vasta alkutekijöissä ja lapsi saattaa tarvita vuosia tunnetaitojen kehittymiseen. Osa lapsista saattaa oppia näitä taitoja nopeastikin. Viisivuotiaan ja esikoululaisen taidot ovat useimmiten jo enemmän kehittyneet, mutta ei kaikkien. Osa tämän ikäisistäkin tarvitsee vahvaa pedagogista tukea tunnetaitoihin (Sandberg, 2021, s. 176).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön aiheen valinta ja aloitus

Ihmisen mieli on jo kauan kiinnostanut minua. Kiinnostuin tunnetaidoista ensimmäisen kerran kesällä 2020, kun olin kesätöissä eräässä päiväkodissa. Huomasin, miten tärkeä pohja tunnetaidot ovat esimerkiksi kaveritaidoille. Suunnittelin ja toteutin ensimmäisen tunnetaitotuokion toisessa ammatillisessa harjoittelussani päiväkodissa syksyllä 2020. Innostuin aiheesta lisää ja ajattelin, että opinnäytetyöni olisi hyvä keino perehtyä aiheeseen vielä enemmän, joten päätin, että opinnäytetyöni keskittyisi tunnetaitoihin. Tutustuessani aiheeseen huomasin, miten moneen asiaan tunnetaidot vaikuttavat ja miten suuri merkitys niillä on. ”Oikeanlaisella tunnekasvatuksella ehkäisemme syrjäytymistä, väkivaltaisuutta ja yksinäisyyttä” (Köngäs, 2019, s. 110).

Tunnekasvatuksella on laajat ja pitkäkantoiset vaikutukset yhteiskunnassa. Tunnekasvatuksen merkityksen tuominen varhaiskasvattajien tietoisuuteen on hyvä keino lisätä tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa (Köngäs, 2019, s. 110). Moni ei välttämättä osaa edes kuvitella kuinka laajat vaikutukset oikeanlaisella tunnekasvatuksella on ja mihin sillä voidaan vaikuttaa. Erityisesti aiheesta minua kiinnosti, miten varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä ja miten tärkeä rooli tunnetaidoilla on lapsen kehityksessä ja näitä asioita aloin opinnäytetyössäni pohtimaan.

Aloitin opinnäytetyöni keräämällä aineistoa aiheesta eri lähteistä. Perehdyin tunnekasvatukseen kirjallisuuden ja artikkelien kautta ja etsin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä, joista näkisin minkä tyyllisiä opinnäytetöitä aiheesta oli aiemmin tehty. Etsin ja keräsin mahdollisimman paljon tunnekasvatusharjoituksia, jotka oli suunnattu 5–6-vuotiaille. Tämän jälkeen aloin suunnitella kolmea tunnetaitotuokiota yhteistyökumppaninani toimivaan päiväkotiin ja siellä 5–6-vuotiaiden lasten ryhmään. Ennen tunnetaitotuokioiden pitämistä, laadin ryhmän kasvattajille (LIITE 2) sekä lasten huoltajille tutkimuslupa hakemukset (LIITE 1). Kun olin saanut kaikilta luvat, pidin tunnetaitotuokiot päiväkodissa toukokuun 2021 aikana.

5.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tukea ja kehittää yhteistyökumppaninani toimivan päiväkodin tunnekasvatusta. Tavoitteenani on tuoda esiin tunnekasvatuksen merkitystä lapsen kehityksen kannalta sekä antaa konkreettisia menetelmiä kasvattajille, miten tunnetaitoja voidaan harjoittaa ja tätä kautta lisätä tavoitteellista tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Lisäksi opinnäytetyöni tavoitteena on kasvattaa omaa tietämystäni tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. Aion myös itse varhaiskasvatuksen opettajana hyödyntää kehittämäni opasta tulevaisuudessa.

Opinnäytetyönäni halusin kehittää tunnekasvatusoppaan kasvattajille, josta olisi helppo nopeastikin ottaa tunnetaito aiheisia harjoituksia varhaiskasvatuksen arkeen. Pysin oppaan avulla antamaan kasvattajille uusia näkökulmia ja menetelmiä toteuttaa tunnekasvatusta. Oppaan alussa oleva teoriaosuus toimii pohjustuksena oppaan harjoituksille ja lisäksi se antaa tärkeää tietoa tunnetaidoista.

Varhaiskasvatuksen kasvattajilla on paljon asioita, joita heidän tulisi lapsille opettaa. Siksi koen, että teoriaosuus on tärkeä osa opasta, vaikka tunnetaidot aiheena olisikin kasvattajalle tuttua. Jotkin asiat saattavat ajan saatossa unohtua ja oppaan avulla niihin on helppo palata. Köngäs (2019, s. 109) mainitsee kirjassaan, että joillekin lapsille päiväkotikielillä ja välittävillä ammattilaisilla voi olla koko elämän pelastus. Tämän vuoksi tunnetaito-opas on todella tärkeä ja hyödyllinen väline kasvattajille, jotta he osaisivat tukea tunneälyä ja ymmärtäisivät myös oman velvollisuutensa ottaa vastuun omista tunteistaan.

5.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Halusin opinnäytetyössäni kehittää jotakin konkreettista ja toiminnallista opinnäytetyötä, joka tuntui itselle parhaalta tavalla kasvattaa omaa osaamistani. Harjoittelussa toteuttamani tunnetaitotuokio herätti mielenkiintoni tunnetaitoihin ja niiden merkitykseen lapsen kehityksessä. Kun suunnittelin tunnetaitotuokiota, huomasin, että erilaisia tunnetaitoharjoituksia kyllä löytyi, mutta niiden etsimiseen joutui kuitenkin käyttämään jonkun verran aikaa. Mieleeni juolahti ajatus oppaasta, joka sisältäisi tunnetaitoharjoituksia ja josta harjoituksia olisi helppo ottaa nopeastikin osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Halusin kohdentaa oppaan tietyille ikäryhmälle ja koin, että 5-6-vuotiaat olisivat hyvä kohderyhmä.

Idean saadessani tein eräässä päiväkodissa lastenhoitajan sijaisuutta syksyllä 2020 ja kysyin tämän päiväkodin esimieheltä sekä 5-6-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta, olisiko heillä kiinnostusta yhteistyöhön. He lähtivät todella mielellään mukaan yhteistyöhön, sillä ryhmässä oli tarvetta esimerkiksi kaveritaitojen harjoitteluun ja tunnetaidot ovat hyvien kaveritaitojen pohja. (Oppi & ilo, n.d.).

6 TUNNEKASVATUSOPAS 5-6-VUOTIAILLE

6.1 Tunnekasvatusoppaan sisältö

Ajatuksenani oli, että opas jaetaan kahteen eri osaan: teoriaosuuteen ja tunnetaitoharjoituksiin. Keräsin paljon tietoa eri lähteistä teoriaosuutta varten. Koska tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta on tullut viime vuosina paljon lisää kirjallisuutta, pyrin keräämään ja etsimään tietoa juuri näistä lähivuosien teoksista ja artikkeleista, jotta oppaan teoriaosuus sisältäisi mahdollisimman tuoretta tietoa.

Teoriaosuudessa halusin painottaa tunnetaitojen merkitystä lapsen kehityksen kannalta sekä tunnekasvatuksen tärkeyttä. Halusin, että se antaisi erilaisia näkökulmia kasvattajille. Kun olin saanut mielestäni tarpeeksi tietoa kerättyä, karsin niistä mielestäni tärkeimmät asiat oppaaseen. Tämän jälkeen keräsin erilaisia harjoituksia, jotka mielestäni olivat helppoja ja nopeita toteuttaa ja jotka sopivat 5-6-vuotiaille. Tämän lisäksi etsin erilaisia tunnetaitoaiheisia kirjoja varhaiskasvatuksen arkeen lapsille sekä kasvattajille. Löysin myös muutaman tunnetaitoaiheisen laulun, jotka lisäsin oppaaseen lisäämään monipuolisuutta.

Oppaan harjoitukset jaoin neljään eri kategoriaan: liikunnalliset ja toiminnalliset harjoitukset, taide ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset, pohdintaa sisältävät harjoitukset sekä rentoutumisharjoitukset. Kategorioiden tarkoitus on selkeyttää opasta ja helpottaa harjoitusten hakemista oppaasta, mikäli kasvattaja haluaa esimerkiksi pitää juuri kuvallisen ilmaisun harjoituksen. Lisäksi kategorioiden kautta tuetaan myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittuja oppimisen alueita (Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet, 2018, s. 40). Erilaisia harjoituksia oppaaseen kertyi yhteensä 30 kappaletta, jolloin harjoituksista löytyy valinnanvaraa. Oppaaseen lisäsin myös muutaman nettisivun, joista löytyy paljon ilmaista tulostettavaa tunnekasvatusmateriaalia.

6.2 Tunnekasvatusoppaan ulkoasu

Oppaan ulkoasun laatimisessa halusin osallistaa yhteistyökumppaninani toimivan päiväkodin lapsia. Tässä hyödynsin lasten piirroksia mielikuvaplaneetasta, joka oli yksi

ohjaamani tunnetaitotuokion harjoituksista. Oppaan kannen lisäksi kuvia on piristämässä oppaan teoriaosuutta, jolloin sitä on mielekkäämpi lukea. Lasten piirrosten lisäksi halusin oppaaseen hieman väriä, mutta kuitenkin niin, että opas pysyy selkeänä. Oppaan harjoitukset on jaettu neljään eri kategoriaan, jota selkeytin vielä laittamalla kaikki saman kategorian harjoitusten otsikkojen fontit samalla värillä. Tämä piristi oppaan ulkoasua, mutta toi samalla johdonmukaisuutta oppaaseen. Kokonaisuudessaan oppaasta tuli 19 sivuinen.

6.3 Tunnetaitotuokioiden 5-6-vuotiaiden ryhmälle

Suunnittelin kolme tunnetaitotuokiota, jotka pidin yhteistyökumppaninani toimivassa päiväkodissa 5-6-vuotiaiden lasten ryhmässä, jossa on 15 lasta. Suunnittelin tuokioiden toteutuksen huhtikuussa 2021 ja niiden toteutus tapahtui toukokuussa 2021. Tuokioiden kestot olivat noin 30-40 minuuttia. Ideoin tunnetaitotuokioiden toteutuksen niin, että ne olisivat sisällöltään erilaisia ja monipuolisia, jolloin näkisin lasten tunnetaitoja erilaisissa tilanteissa. Olin kerännyt jo joitakin menetelmiä tunnekasvatusoppaaseen, joten valitsin niiden joukosta muutaman harjoituksen. Lisäksi halusin hyödyntää tunnetaitoaiheista kirjallisuutta ja valitsinkin ensimmäiseen tuokioon sadun. Lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja, sillä olen tehnyt tässä päiväkodissa toisen ammatillisen harjoitteluni sekä johtajuus harjoittelun. Lisäksi olen tehnyt päiväkodissa sijaisuuksia. Tunnetaitotuokioilla huomasin, miten eri vaiheissa lasten tunnetaitojen kehitys on esimerkiksi osa lapsista osasi sanoittaa omaa sen hetkistä fiilistään eli miksi nyt on hyvä fiilis tai miksi ei. Osalla tässä oli vielä harjoittelun tarvetta. Tässä siis korostui tunnetaitojen kehittymisen yksilöllisyys. Halusin tunnetaitotuokioista keskenään erilaisia, jolloin näkisin lapsien tunnetaitoja erilaisten harjoitusten parissa. Tunnetaitotuokioiden päätteeksi pyysin lapsilta palautetta tuokiosta kysymällä esimerkiksi, oliko heillä mukavaa tunnetaitotuokiolla ja mikä mahdollisesti oli kivaa ja mikä taas ei. Lasten vastauksia kirjasin itselleni ylös paperille.

6.3.1 Ensimmäinen tunnetaitotuokio

Ensimmäinen tunnetaitotuokio aloitettiin Päivi Honkakosken kirjoittamalla sadulla nimeltä Pelle (Kiviluote & Honkakoski, 2019, s. 107-108). Sadun aiheena on sinnikkyys

ja periksi antamattomuus. Satu kertoi pellestä, joka jäi työttömäksi sirkuksesta, mutta ei luovuttanut ja lopulta sinnikkyys palkittiin ja Pelle sai uuden työn. Valitsin sadun tuokioon, sillä satu on luontainen tapa tutustua ja tutkia tunteita. (Jääskinen, 2017, s. 175). Keskustelimme yhdessä lasten kanssa sadun tapahtumista ja siitä, mitä tarkoittaa, kun joku on sinnikäs tai mitä tarkoittaa periksi antaminen. Tämän jälkeen keskustelimme siitä, mitä tapahtui, kun pelle ei antanutkaan periksi vaan jatkoi uuden työn etsintää. Lapsilta tuli hienoja oivalluksia, kun osa heistä osasi sanoittaa milloin ovat esimerkiksi antaneet kaverille tai äidille periksi jossakin tai milloin ovat omasta mielestään olleet sinnikkäitä. Heidän puheistaan myös huomasi, että he ymmärsivät sadun sanoman. Satu toimi mielestäni hyvänä pohjana keskustelulle. Keskustelun kautta huomasi, että osa lapsista ei ollut joko keskittynyt sadun kuuntelemiseen juurikaan tai ei vain halunnut tai osannut kertoa esimerkkejä periksi antamisesta ja muista keskustelun aiheista.

Sadun jälkeen tutkimme Vahvuusvariksen Huomaa hyvä! -toimintakortteja, joissa on nimetty erilaisia vahvuuksia. Keskustelimme mitä erilaisia vahvuuksia korteissa on ja mitä ne tarkoittavat. Osan vahvuuksista huomasin vielä olevan haastavia tämän ikäisille lapsille, esimerkiksi vaatimattomuus oli käsitteenä vielä 5-vuotiaiden vaikea sisäistää ainakin tässä lapsiryhmässä. Tämän jälkeen oli vielä loppurentoutus, jossa lapset saivat mennä lattialle patjojen päälle makaamaan ja laitoin rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Rentoutumisen harjoittelu on tärkeää tunnetaitojen oppimisen kannalta. Jännittyneen ja stressaantuneen ihmisen on vaikeampi nauttia ja iloita mistään tai keskittyä ja oppia uusia asioita (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2021, opettajan aineisto). Yhdessä ryhmän kasvattajien kanssa hieroimme lasten selkiä palloilla ja lapset saivat vain rentoutua. Tämän jälkeen pyysin vielä lapsilta palautetta tuokiosta. Momen mielestä rentoutuminen ja satu olivat kivointa. Tämä tunnetaitotuokio vaati paljon keskittymistä ja kuuntelua ja huomasinkin, että osa lapsista alkoi olemaan levottomia loppua kohden. Tuokion tavoitteena oli nähdä lasten lähtökohtia tunnetaidoissa sekä keskustella lasten kanssa erilaisista vahvuuksista kuten sadussa mainitusta sinnikkydestä.

6.3.2 Toinen tunnetaitotuokio

Toisen tunnetaitotuokion aloitin kysymällä lasten sen hetken fiiliksiä. Tämän tarkoituksena oli motivoida lapset mukaan. Pyysin heitä näyttämään peukkaa joko ylös, alas tai sivulle, oman sen hetkisen fiiliksen mukaan ja moni innostuikin vielä kertomaan esimerkiksi miksi fiilikset ovat hyvät. Osalla tunteidensa sanoittamisessa oli vielä haastetta, mutta osalla se saattoi johtua myös siitä, että halusi vain naurattaa kavereita. Tämän jälkeen keskustelimme lasten kanssa siitä, mikä on planeetta ja millainen sitten olisi hyvä planeetta, jossa kaikilla asukkailla olisi hyvä olla. Lapset osallistuivat innokkaasti mukaan keskusteluun. Hyvällä planeetalla mainittiin muun muassa olevan eläimiä ja happea sekä uima-allas. Tämän jälkeen siirryttiin pöytiin, johon olin ennalta laittanut isot paperit ja tusseja. Ohjeistin lapsia, että he saavat piirtää paperille asioita, joita heidän mielestään on hyvällä planeetalla, jossa on mukava elää. Piirustuksista tuli tosi hienoja ja näitä taideteoksia hyödynsinkin tunnekasvatusoppaan kuvituksessa. Piirustuksissa esiintyi jo aiemmin mainitsemieni asioiden lisäksi esimerkiksi perheenjäseniä, aurinko, koti ja kavereita. Tässä tein myös huomion, että muutamalla lapsella oli vaikeuksia aloittaa ja he ottivatkin mallia kaverin piirustuksista piirtämällä samoja asioita kuin kaverin paperissa oli. Suurin osa lapsista osasi kuitenkin pohtia omia näkemyksiään ja piirtää niitä paperille. Mielestäni piirustuksista pystyi hyvin havainnoimaan sitä, mitkä asiat ovat lapselle tärkeitä ja moni asia oli sellainen, jonka varmasti moni aikuinenkin piirtäisi omaan paperiinsa vastaavan tehtävän edessä. Lapsilta saatu palaute tästä tuokiosta pääasiassa oli, että piirtäminen oli tosi kivaa. Kukaan ei sanonut, että olisi ollut ikävää. Tuokion tavoitteena oli nähdä, miten oppaan harjoitus mielikuvaplaneetasta toimii käytännössä sekä saada lapset pohtimaan omaa hyvinvointia tukevia asioita ja keskustella niistä. Tavoitteenani oli myös tukea lasten tunnetaitojen kehitystä.

6.3.3 Kolmas tunnetaitotuokio

Kolmas ja viimeinen tuokio aloitettiin pohtimalla, missä jokainen on hyvä? Annoin lapsille hetken aikaa miettiä ja aloitin sitten itse kierroksen kertomalla, missä asiassa minä olen mielestäni hyvä. Keskustelimme lasten kanssa siitä, miten jokainen on josakin asiassa hyvä. Lapsilta tuli tosi hyviä ja erilaisia asioita, joissa he ovat omasta mielestään hyviä. Oli hienoa huomata, miten kaikki keksivät jotakin, eikä juurikaan

toisteltu samoja, mitä kaveri sanoi, vaan jokainen lapsi oikeasti pohti asiaa. Tämän jälkeen katsoimme Mahti-tunnekortteja. Olin valinnut 15 korttia, joista kysyin mitä tunteita lapset niissä näkevät. Korteissa esiintyviä tunteita oli muun muassa iloinen, surullinen, vihainen ja rakastunut. Lapset osasivat nimetä tunteita todella hyvin ja mielestäni tässä ei ollut suuria eroja lasten tunnetaidoissa, vaan kaikki osallistuivat aktiivisesti tunteiden nimeämiseen. Tunteiden nimeämisen jälkeen pelasimme KIM-leikkiä tunnekorteilla. Peli sujui hyvin ja vaikeutin peliä loppua kohden ottamalla neljäkin korttia kerralla pois, ja silti lapset muistivat ne. Lopuksi teimme vielä läsnäoloharjoituksen. Pyysin lapsia ottamaan hyvän asennon ja sulkemaan silmänsä ja vain kuuntelemaan, mitä ääniä ympäriltä kuuluu. Olimme hiljaisuudessa noin minuutin verran, jonka jälkeen käytiin kierros siitä, mitä kaikkia ääniä lapset kuulivat. Tässä vaiheessa huomasin, että osa lapsista ei malttanut enää keskittyä ja minuutin hiljaisuus oli hankalaa olla hiljaa. Tuokion tavoitteena oli saada lapset huomaamaan itsessään niitä asioita, joissa ovat taitavia tai hyviä ja puhua siitä, miten jokainen on jossakin hyvä. Tavoitteenani oli myös nähdä, miten lapset tunnistavat ja nimeävät tunteita MAHTI-tunnekorteista sekä harjoittaa läsnäoloa hetkessä.

7 ARVIOINTI

7.1 Yhteistyökumppanin palaute

Kun sain oppaan omasta mielestäni valmiiksi, lähetin sen ensimmäisen version yhteistyökumppaninani toimivan päiväkodin esimiehelle. Halusin, että yhteistyökumppanilani on mahdollisuus tutustua oppaaseen ja antaa vielä halutessaan mahdollisia muutosehdotuksia. Yhteistyökumppanini oli tyytyväinen oppaaseen, eikä toivonut muutoksia. Tämän jälkeen laadin päiväkodin kasvattajille nimettömän palautelomakkeen, jonka avulla he saivat arvioida kehittämäni opasta tarkemmin. (LIITE 3) Palautelomakkeen avulla halusin saada selville, mitä mieltä yhteistyökumppanini oli oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Halusin myös saada selville, kokivatko he oppaan hyödylliseksi omassa työssään ja oliko opas heidän mielestään tarpeeksi monipuolinen ja selkeä.

Palautetta sain kolmelta kasvattajalta. Kaikki palautteen antaneet kasvattajat kokivat, että oppaasta on hyötyä tunnekasvatuksessa. Heidän mielestään oppaan avulla on helppo perehtyä ja tutustua tunnekasvatukseen ja opasta on helppo käyttää. Kasvattajat kokevat, että aihe on tärkeä, mutta melko vaikea aikuisellekin, joten opas tukee hyvin tunnekasvatuksen ottamista jokapäiväiseen arkeen mukaan.

7.1.1 Palaute oppaan teoriaosuudesta

Kaikki kolme palautteen antanutta kasvattajaa kokivat, että teoriaosuus on hyödyllinen ja tärkeä osa opasta, sillä tunnetaidot ja tunnekasvatus ovat niin laaja sekä moniulotteinen aihe ja lisäksi teoriaosuus luo perustan tunnetaidoille ja niiden opettamiselle. Teoriaosuuden koettiin olevan sopivan pitkä ja kattava. Palautteessa mainittiin myös, että teoriaosuus laittoi kasvattajan ajattelemaan ja antoi uusia näkökulmia, mikä mielestäni on todella hienoa ja yksi niistä asioista, joihin halusin teoriaosuudella pyrkiä.

7.1.2 Palaute oppaan harjoituksista

Oppaan harjoitukset kasvattajat kokivat monipuolisiksi ja sellaisiksi, jotka on helppo hyödyntää erilaisissa tilanteissa, erilaisten lasten kanssa. Yhden kasvattajan mielestä musiikkia olisi voinut olla enemmän toiminnallisten tuokioiden osuudessa, sekä draamaa ja käsitöitä olisi voinut olla vielä enemmän. Kaksi oli sitä mieltä, että oppaassa oli tarpeeksi harjoituksia ja yksi taas koki, että niitä olisi voinut olla vielä enemmänkin. Kasvattajat olivat tyytyväisiä siihen, että oppaan harjoitukset oli koottu hyödyntäen eri oppimisen osa-alueita.

7.1.3 Palaute oppaan ulkoasusta

Kasvattajat kokivat oppaan ulkoasun selkeäksi, josta olen samaa mieltä heidän kanssaan. Kaikissa palautteissa keuhuttiin oppaan kuvitusta, jotka ovat lasten tekemiä. Kasvattajien mielestä kuvat toivat piristystä ulkoasuun, mikä oli tarkoituskin. Oppaan harjoitusten jako kategorioihin koettiin hyväksi ja se helpottaa tiedon löytämistä.

Palautteen perusteella oppaan ulkoasu oli erittäin onnistunut ja juuri sellainen, mitä tavoittelinkin.

7.1.4 Palaute tunnetaitotuokioista

Suurin osa lapsista kertoi pitäneensä tunnetaitotuokioista. Mielikuvaplaneetta harjoitus oli monen lapsen suosikki. Tunnetaitotuokioiden avulla sain hyvän käsityksen siitä, miten eri harjoitukset toimivat eri lapsille. Osa piti enemmän sadun kuuntelusta ja osa taas piirtämisestä. Lapset osallistuivat tuokioille mielellään ja melkein kaikki jaksoivat keskittyä tuokioiden loppuun asti. Lapsilta tuli hienoja oivalluksia tuokioilla ja he osallistuivat innokkaina keskusteluun. Myös ryhmän kasvattajilta saatu palaute oli positiiivista ja he pitivät tuokioita hyödyllisinä. Itse koin, että tunnetaitotuokiot onnistuivat hyvin ja harjoitukset olivat hyödyllisiä, sillä ne saivat aikaan hyvää keskustelua lasten kanssa ja huomasin, että lapset oikeasti pohdiskelivat asioita niiden ansiosta.

8 ITSEARVIOINTI

Opinnäytetyön aiheen valitseminen tuntui alkuun vaikealta. Lopulta keksin aiheen syksyllä 2020, kun olin tovin pohdiskellut itseäni kiinnostavia ja ajankohtaisia aiheita. Opinnäytetyöprosessini lähtikin hyvin liikkeelle sen jälkeen, kun olin keksinyt aiheen ja saanut opinnäytetyölleni tilaajan. Aihe kiinnosti itseäni todella paljon ja perehdyin siihen mielelläni. Aiheesta myös löytyi paljon tietoa, joten opinnäytetyötä oli mukava tehdä, kun tietoa oli hyvin saatavilla. Tunnetaitoaiheen suosion huomasi kirjallisuutta etsiessä, sillä joihinkin kirjoihin saattoi olla pitkä varausjono. Olin kuitenkin todella motivoitunut ja työni eteni hyvällä vauhdilla. Huolehdin siitä, että pysyin suunnittelemani aikataulussa.

Suunnittelemani tunnetaitotuokiot sujuivat hyvin ja niistä sain lisää motivaatiota oppaan työstämiseen, kun näin miten paljon lapset pitivät harjoituksista ja kuinka innokkaina he lähtivät mukaan harjoituksiin ja keskusteluun. Tunnetaitotuokioilla pääsin myös näkemään konkreettisesti sen, kuinka tärkeää myös suunnitelmallinen

tunnekasvatus on, sillä lapsien kanssa heränneet keskustelut olivat todella hyviä ja uskon, että ne olivat myös lapsille todella opettavaisia.

Itse oppaaseen olen todella tyytyväinen. Tein kovasti töitä sen eteen, että siitä tulisi hyvä ja hyödyllinen työväline yhteistyökumppaninani toimivan päiväkodin varhaiskasvattajille, sekä myös itselleni työelämään ja miksei muillekin oppaaseen törmäville. Koen onnistuneeni tavoitteissani, sillä oppaasta tuli monipuolinen, kattava, mutta kuitenkin tiivis kokonaisuus. Uskon, että oppaasta on paljon hyötyä yhteistyökumppanilleni tulevaisuudessa. Harjoituksia olisi oppaassa voinut olla paljon enemmänkin, mutta se olisi lisännyt työmäärää, jota mielestäni oli jo tarpeeksi yhteen opinnäytetyöhön.

Oppaan ulkoasuun olen tyytyväinen. Mielestäni ulkoasusta tuli selkeä ja lukemaan houkutteleva ja juuri sellainen mitä tavoittelinkin. Idea laittaa lasten piirroksia oppaaseen oli hyvä, sillä se elävöitti ja piristi ulkoasua huomattavasti. Saamani palautteen mukaan yhteistyökumppaninani toimivassa päiväkodissa työskentelevät kasvattajat saivat opinnäytetyöni avulla uusia näkökulmia tunnekasvatukseen ja oppivat myös aiheesta uusia asioita. Lisäksi opinnäytetyöni helpottaa kasvattajien kiireistä arkea, sillä erilaiset tunnetaitoharjoitukset ovat helposti saatavilla laatimassani oppaassa. Tämä tulee varmasti myös osaltaan lisäämään päiväkodissa tapahtuvaa suunnitelmallista tunnekasvatusta.

Opinnäytetyötä työstäessäni pohdin myös omia tunnetaitojani ja omaa osaamistani tunnekasvattajana. Koen, että oma osaamiseni tunnetaito aiheesta on kehittynyt merkittävästi opinnäytetyöprosessin aikana, sillä olen joutunut pohtimaan omaa tapaa ilmaista tunteitani. Opinnäytetyön tuomia eväitä haluan viedä mukani myös varhaiskasvatuksen opettajan työhöni. Perehtyessäni aiheeseen, olen huomannut kehittämisen kohteita niin itsestäni ihmisenä kuin kasvattajanakin. Lähteiden kautta olen saanut paljon uusia työvälineitä omaan työskentelyyni tunnekasvattajana. Opinnäytetyöprosessin myötä aiheesta on tullut itselleni todella tärkeä ja aion ehdottomasti jatkaa aiheeseen perehtymistä myös jatkossa ja kehittää itseäni lisää tunnekasvattajana.

LÄHTEET

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus. BEEhappy Publishing Oy.

Jääskinen, A. (2017). Mitä sä rageet? Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Jääskinen, A. (2020). Opi perustunteista: Suru kutsuu pysähtymään äärelleen. Tunne & taida, Suomen tunnetaitokoulutus. Haettu 13.6.2021 osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-suru-kutsuu-pysahtymaan-aarelleen>

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2021). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, opettajan aineisto. Opetushallitus. Haettu 16.4.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Kiviluote, J. & Honkakoski, P. (2019). Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019). 5-6-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Haettu 4.9.2021 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). 5-6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 10.9.2021 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Nummenmaa, L. (2019) Tunne-kartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä? Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetushallitus. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Haettu 20.3.2021 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetushallitus. (n.d.) Mitä on varhaiskasvatus? Haettu 28.5.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Oppi & ilo. (2021). Tutustutaan tunteisiin. Haettu 1.6.2021 osoitteesta <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/>

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Kustannus-Mäkelä Oy.

Riihonen, R. & Koskinen, M. (2020). Kuinka kiukku kesytetään? PS-kustannus.

Suomen mielenterveys ry. (n.d.) Tunnetaitojen perusteet. Haettu 27.5.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Sandberg, E. (2021). Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.

Tukiliitto. (n.d.) MAHTI-tunnekortit. Haettu 4.9.2021 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tunne & taida. (n.d.). Tunnetaidot. Suomen tunnetaitokoulutus. Haettu 28.5.2021 osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidoista>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 4.3.2021 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomi(AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää 5-6-vuotiaille lapsille suunnattu tunnekasvatusopas varhaiskasvat-
tajien käyttöön. Oppaaseen tulee erilaisia menetelmiä, joiden avulla varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lap-
sen tunnetaitojen kehitystä. Aion pitää kolme tunnetaitotuokiota 5-6-vuotiaiden ryhmälle, joiden pohjalta
teen havaintoja oppaani menetelmien toimivuudesta sekä lasten tunnetaitojen lähtökohdista. Yhden tunne-
taitotuokion aiheena on hyvä planeetta. Lapset saavat piirtää/maalata isolle paperille millainen heidän mie-
lestään on hyvä planeetta ja mitä tällä mielikuvaplaneetalla heidän mielestään voisi olla. Tätä teosta tarkoi-
tukseni on käyttää oppaan kuvittamisessa, jolloin tuetaan myös lasten osallisuutta oppaan luomisessa. Tun-
netaitotuokioiden lopuksi pyydän lapsilta palautetta tuokiosta kuten; oliko heillä mukavaa ja mistä he erityi-
sesti pitivät.

Tutkimusaineiston keruu on tarkoitus suorittaa kevään 2021 aikana.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa:

- a) lapsen tunnetaitotuokioihin osallistumiseen
- b) lapsen havainnointiin tunnetaitotuokioissa
- c) lapsen tekemien tuotosten hyödyntämiseen oppaan kuvittamisessa
- d) lapselta palautteen pyytämiseen tunnetaitotuokioiden jälkeen

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Henkilöiden nimiä ei mainita loppuraportissa ja mahdolliset suorat lainaukset palautteesta teen tavalla, josta tutkittavaa ei voida tunnistaa.

Palautathan lomakkeen päiväkotiin viimeistään 03.05.2021.

Ellen Lyyski, sosionomiopiskelija,
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Tutkimusluvan myöntäminen

Annan Ellen Lyyskille luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a-d mainituilla tavoilla.

En anna lupaa kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a-d mainituilla tavoilla.

Lapsen nimi

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomi(AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää 5-6-vuotiaille lapsille suunnattu tunnekasvatusopas varhaiskasvattajien käyttöön. Oppaaseen tulee erilaisia menetelmiä, joiden avulla varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Aion pitää kolme tunnetaitotuokiota 5-6-vuotiaiden ryhmälle, joiden pohjalta teen havainnot oppaani menetelmien toimivuudesta sekä lasten tunnetaitojen lähtökohdista. Tunnetaitotuokioiden lopuksi pyydän ryhmän kasvattajilta palautetta tunnetaitotuokioista. Lisäksi pyydän palautetta valmiista oppaasta ja opinnäytetyöstäni.

Tutkimusaineiston keruu on tarkoitus suorittaa kevään 2021 aikana.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa kerätä kasvattajilta palautetta tunnetaitotuokioista sekä valmiista opinnäytetyöstä ja tunnekasvatusoppaasta.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Henkilöiden nimiä ei mainita loppuraportissa ja mahdolliset suorat lainaukset palautteesta teen tavalla, josta tutkittavaa ei voida tunnistaa.

Ellen Lyyski, sosionomiopiskelija,
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Tutkimusluvan myöntäminen

Annan Ellen Lyyskille luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia lomakkeessa mainituilla tavoilla.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Tunnekasvatusoppaan arviointi

1. Mitä mieltä olet oppaan ulkoasusta?
2. Onko oppaan teoriaosuus mielestäsi hyödyllinen?
3. Mitä mieltä olet oppaan harjoituksista?
4. Ovatko oppaan sisältö ja harjoitukset mielestäsi tarpeeksi monipuolisia?
5. Onko oppaassa mielestäsi tarpeeksi harjoituksia?
6. Koetko oppaasta olevan hyötyä tunnekasvatuksessa?
7. Vapaa sana!



TUTKITAAN TUNTEITA- TUNNEKASVATUSOPAS 5-6-VUOTIAILLE

Opinnäytetyö, Ellen Lyyski, Satakunnan ammattikorkeakoulu 2021



Sisällysluettelo

TUNNETAIDOT.....	4
Tunteiden ilmaisu ja säätely.....	5
Miten tunnetaitoja voidaan opettaa ja oppia?.....	6
TUNNETAITOHARJOITUKSET.....	9
Liikunnalliset ja toiminnalliset harjoitukset.....	9
Taide ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	11
Pohdintaa sisältävät harjoitukset.....	14
Rentoutusharjoitukset.....	15
Tunnetaito aiheista kirjallisuutta.....	17
Tunnetaito aiheisia lauluja.....	19
Tunnekasvatusmateriaalia netistä.....	19
Lähteet	



LUKIJALLE

Tämä tunnekasvatusopas on suunnattu varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Opas sisältää tiiviin kasvattajille suunnatun teoriaosuuden, jossa kerrotaan tunnetaidoista, tunteiden ilmaisusta ja tunteiden säätelystä sekä siitä, miten tunnetaitoja voidaan oppia ja opettaa.

Teoriaosuuden lisäksi opas sisältää erilaisia menetelmiä, joiden avulla tunnetaitoja voidaan harjoittaa varhaiskasvatuksen arjessa. Harjoitukset on jaettu eri kategorioihin ja niitä ovat; liikunnalliset ja toiminnalliset harjoitukset, taide ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset, pohdintaa sisältävät harjoitukset sekä rentoutusharjoitukset. Tämän lisäksi oppaan loppuun on koottu tunnetaito aiheista kirjallisuutta ja muutama tunnetaito aiheinen laulu. Oppaan kuvituksen takana on 5-6-vuotiaiden päiväkotiryhmä, jonka kanssa tein mielikuvaplaneetta harjoituksen, joka löytyy myös oppaan harjoituksista.

Oppaan tarkoituksena on tukea suunnitelmallisen tunnetaitokasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Oppaasta on helppo toteuttaa tunnetaitoharjoituksia nopeallakin aikataululla. Mikäli kasvattaja haluaa pitää pidemmän tunnetaitotuokion, voi oppaan harjoituksia yhdistää yhteen tuokioon esimerkiksi tunteiden kim-leikin ja sen perään rentoutumisharjoituksen.

Antoisia tunnekasvatus- ja lukuhetkiä!

Toivoo, Ellen Lyyski



TUNNETAIDOT

Tunteet sekä kyky empatiaan rakentuvat hiljalleen vuorovaikutuksen kautta lapsuudessa. Tunteet ovat läsnä kaikessa, mitä ihmisten välillä tapahtuu. Tunnetaitojen kehitys on yksilöllistä, mutta aikuisen malli ja ohjaus myönteisiin valintoihin on tunnetaitojen oppimisessa todella tärkeää. Pieni vauva tunnistaa kas-



voilta tunteita. Kaksivuotias kiusaa ja osaa lohduttaa ja tällä tavoin pyrkii vaikuttamaan toisen tunteisiin. Kolmivuotias osaa jo kuvitella, miltä toisesta tuntuu. Nelivuotias osaa jo piilottaa omia tunteitaan muilta. Viisivuotias osaa tunnistaa ja nimetä tunteitaan, kuten surun, vihan ja ilon. Tunnetaidot vaikuttavat ihmisen kehitykseen monin eri tavoin. Ne vaikuttavat muun muassa sosiaaliseen kyvykkyyteen, taitoon auttaa muita, ratkaisukeskeisyyteen, kykyyn pyytää apua tunne-elämän pulmissa ja suhtautumiseen muita ihmisiä ja yhteiskuntaa kohtaan (Kerola ym., 2021, n.d..)

Lapsi, joka ei ole saanut myönteisiä tunteiden säätely kokemuksia aikuisen taholta, on aivan eri lähtöviivalla sellaisen lapsen kanssa, joka on saanut tukea tunnetilanteissa (Jääskinen, 2017, a. 171). Ei siis ole olemassa hankalaa lasta, vaan kaiken ytimenä on aina lapsen sekä hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus. Jos lapsen tunne-elämän taso on lapsen ikätasoa jäljessä, saattaa se vaikuttaa muihinkin lapsen kehityksen osa-alueisiin. Lapsi tulee nähdä kokonaisvaltaisesti, ja tunnetaitojen osuus on osattava ottaa huomioon. Tunnetaitoja voi onneksi oppia läpi koko elämän, olivatpa lähtökohtamme millaiset tahansa (Kerola ym., 2021, n.d..)

Lapsen tunne-elämän ongelmat voivat näkyä kyvyssä leikkiä, selvittää ristiriitoja ja tulla toimeen ikätovereiden kanssa. Lapsella ei ole ehkä kykyä havaita tunteita, eikä hän pysty näkemään tilanteita toisten näkökulmasta tai ymmärtämään omaa osuuttaan toisen tunteissa. Lapsi voi vaikuttaa tunteettomalta, koska hän ei osaa hallita tunteitaan. Nämä ongelmat voivat näkyä muun muassa niin, että lapsi riehuu tai vetäytyy. Lapsi ei välttämättä osaa motivoitua ryhmätoimintaan. Toiset lapset

saattavat vältellä tai kiusata lasta, jolla on puutteita omissa tunteidenkäsittelytaidoissa. Jos lapsi osaa kuvata ja ilmaista tunteitaan sanoilla ja tulee siten ymmärretyksi, ei hänen ole tarvetta lyödä tai huutaa tai tehdä muuta haastavaa. Kun haastavaa käyttäytymistä tyrehdytetään, on opetettava ja opetettava tunteiden tunnistamista, arviointia, nimeämistä, asianmukaista ilmaisemista ja tarvittaessa tunteiden hallintaa (Kerola ym., 2021, n.d..)



Tunteiden ilmaisu ja säätely

Päiväkodissa tunteiden sanoittamisen olisi hyvä olla rutinoitunut osa arkipäivää. Lapsen tunteiden oikea tulkinta ja havainnointi on todella tärkeää, kun pyritään edistämään lapsen tunneälyn taitoja. Jos kasvattaja ei kykene tunnistamaan omia tunteitaan tai piilottelee niitä, niin tulee tekemään lapsikin ja hän vastaa vain, mitä aikuinen haluaa kuulla. Tämä ei kehitä tunneälyä. Lapselle olisi hyvä sanoittaa, miksi lapsi toimii kuten toimii ja mitä se mahdollisesti aiheuttaa ympärillä olevissa ihmisissä. Tunteille on aina syytä. Syytä ei tarvitse aina tietää, mutta niitä kannattaa lapsen kuullen pohtia ja arvuutella. Tunteen syyn löytymisen tulee olla iloinen hetki eikä häpeällinen paljastuminen, vaikka asia, syy tai seuraamus ei olisikaan iloinen (Köngäs, 2019, s. 56.)

Tunteiden ilmaiseminen on asia, johon päiväkodissa kiinnitetään kaikista eniten huomiota. On parempi, että lapsi tuo esiin kaikki sisällänsä olevat tunteet, jolloin tunteita voidaan yhdessä opetella rajoittamaan. Tunteiden säätely on alle kouluikäiselle vielä vaikeaa. Lapsi osaa padota tunteitaan, tukahduttaa niitä ja jähmettyä tunteiden edessä sekä valehdella tunteistaan. Tämä voi aikuisen silmissä näyttää samalta kuin tunteiden säätely, varsinkin jos aikuinen haluaa uskoa, että lapsi osaa nyt käyttäytyä hyvin.

Tunteiden säätely vaatii, että lapselle ollaan rehellisiä tunteista, jotta hän oppii tunnistamaan ne. Se vaatii myös, että lapselle on sanoitettu tunteita, jotta hän oppii nimeämään ne. Hänen kanssaan on suhtauduttu lempeään opettavasti hetkiin, jossa tunne on syntynyt, ja oltu läsnä, kun lapsella on ollut vaikeuksia tunneilmaisuisissaan. Tällaiset lapset ovat valmiita myös opettelemaan tunteiden säätelyn. Se ei ole tunteen patoamista sisälleen vaan taitoa keskittyä tunteeseensa ja antaa sen olla (Köngäs, 2019, s. 57-58.)

Miten tunnetaitoja voidaan opettaa ja oppia?

Tavoitteellisessa tunnetaitojen opettamisessa on kyse siitä, että lapsi saa kokea omakohtaiset erityiset taitonsa oppimistilanteessa ohjatusti ja turvassa. Kokemuksellisuus, omat hoksaukset ja toisto ovat tärkeitä tunnetaitojen juurruttamisessa osaksi arkisia tunnetilanteita. Tunnetaitojen harjoittelu kehittää myös tunneälyä. Se auttaa ymmärtämään, minkä takia sosiaalisissa ja tunteita herättävissä tilanteissa tulee käyttäytyä tietyllä tavalla, ja toimimaan sen mukaisesti (Tunne ja taida, n.d., tunnetaidot; Köngäs, 2019, s. 36).

Mitä enemmän opeteltavaa asiaa toistetaan, sitä varmemmin taidot ovat otettavissa käyttöön arjen tilanteissa. Jos harjoitusta ei toisteta tarpeeksi, ei taitojen vahvistumista pääse tapahtumaan. Tällöin voimakkaan tunteen herätessä taito ei ole käytettävissä. Mitä haastavampi tunne on, sen enemmän se vaatii harjoitusta. Tämän vuoksi tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu vaatii monen monta toistoa. Olennaista on opettaa lapsi hyväksymään ja kohtaamaan vaikeakin tunne ainakin hetken sellaisenaan, pyrkimättä miellyttävään olotilaan liian nopeasti.

Tunteet eivät lakkaa olemasta kieltämällä, vaan ne hiipuvat rehellisen kohtaamisen kautta. Tämä tarkoittaa, että keholliset tuntemukset ja tuomitsevatkin ajatukset otetaan vastaan. Muussa tapauksessa tunteen tärkeät viestit tarpeista voivat jäädä kuulematta.



Lapsen oppiessa pikkuhiljaa käyttämään oppimiaan taitoja, hän ymmärtää omaa vaikutusmahdollisuuttaan paremmin. Näiden kokemusten kautta lapsi kokee voimaantumista. Kun tunteita opetellaan tietoisesti, annetaan tunteelle nimi ja kuvataan tunnekokemusta sekä mietitään, mitkä asiat herättävät tällaisia tunteita ja miten näitä tunteita voidaan ilmaista. Tunteiden havainnoimisessa taas voidaan hyödyntää esimerkiksi tunnemittaria, joka auttaa lasta konkretisoimaan tunteensa voimakkuutta. Lapsi voi myös arvioida toisen henkilön tunteita. Samalla lapsi harjoittaa tietoisuuttaan tunteiden tarttumista ja syysuhteista. (Tunne ja taida, n.d., tunnetaitojen opettaminen; Kerola, Kujanpää & Kallio, 2021.)

Tunteita harjoitellessa kuvalla on tärkeä merkitys. Se konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka sinällään ovat käsitteellisiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Jos kielellisessä kommunikoinnissa on puutteita, tarvitaan kuvaa kertomaan tunteista. Mikäli kielellinen kommunikointi sujuu, voidaan tunnekasvatuksessa käyttää myös satuja, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua. Draamallisten harjoitusten avulla lasten tunnetaidot kehittyvät, kun lapset oppivat tunnistamaan tunteita aikuisen tuella kehollisia viestejään seuraamalla. (Kerola ym., 2021; Ahonen, 2017, s. 218)

Satu on luontainen tapa tutustua ja tutkia tunteita.

Kun tunnetaitohetkillä kerrottuun satuun yhdistyy konkreettinen hahmo esimerkiksi käsinukke tai nalle, joka pohtii omia tunteita lasten kanssa tai pyytää neuvoa lapsilta, lapset innostuvat kertomaan itsestään paljonkin. Tunnetaitoharjoituksissa on hyvä korostaa sitä, että oikeaa tai väärää vastausta ei tunteiden kohdalla ole, sillä jokainen tuntee tunteet omalla tavallaan. Jokainen myös reagoi tilanteisiin omalla tavallaan. Jokainen lapsi kokee harjoitteetkin eri tavalla eri päivinä, siksi onkin hyvä opetella taitoja monipuolisesti eri tavoilla – mielikuvien, kehollisesti, luovasti ja keskustelemalla. Tunnetaitojen opettamisessa tärkeää on muistaa, että mikään harjoitus ei yksinään pyyhi lapsen aiempia mahdollisesti pitkään toistuneita kokemuksia ja kohdelluksi tulemisia. Kasvattaja voi kuitenkin



luottaa siihen, että jokainen myönteinen kokemus, yhdessä ihmettely ja hyväksyntä, jota välittää lapselle, jäävät lapsen mieleen siemeneksi itämään (Jääskinen, 2017, s. 175-178.)



TUNNETAITOHARJOITUKSET

Liikunnalliset ja toiminnalliset harjoitukset

Tunneliikkuminen

”Pohditaan aluksi yhdessä, miltä iloiset kasvot näyttävät. Miten ilo näkyy kehon eleissä? Entä millaista on iloinen liike? Miltä ilo kuulostaa? Miltä ilo tuntuu? Miltä vihaiset kasvot näyttävät? Millaista on vihainen liike? Miltä viha kuulostaa? Entä suru? Entä pelko? Harjoituskierroksen aikana pohditaan, miten esimerkiksi viha näkyy kehossa usein nyrkkiin puristettuina käsinä ja kohonneina hartioina.

Harjoituksessa voidaan liikkua rummun tahdissa. Rummun perussyke tarkoittaa sitä, että lapset liikkuvat ihan tavallisesti vailla suurta tunnetta. Nopeampi mutta kevyt rummutus kuvaa iloa. Äänen kuullessaan lapset ryhtyvät liikkumaan iloisesti. Hidas ja hieman flegmaattinen rummutus kuvastaa surua, kiivas ja kova rummutus vihaa sekä nopea ja vaimea rummutus pelkoa. Aikuinen voi tukea rummun rytmityksen lisäksi oikean tunnetilan löytämistä omilla ilmeillään ja eleillään. Harjoitusta on mahdollista jalostaa eteenpäin ottamalla mukaan vastakohtia, joita draamassa usein hyödynnetään. Miten liikkuu pelokas karhu? Entä vihainen hiiri? Miten liikkuu iloinen norsu? Entä surullinen lintu? Eläinhahmojen variointi on lapsille usein kovin mieluisaa, joten niiden hyödyntäminen osana draamallista tuokiota on lähes aina palkitsevaa” (Ahonen, 2017, s. 217).

Tunteet liikkuvat

”Ilmaistaan tunteita liikkuen ja elehtien. Kukin lapsi ottaa jonkin roolihahmon, jonka mukaan hän liikkuu. Esimerkiksi pelottava mörkö, utelias pupu, pelokas hiiri, vahva karhu jne. Ohjaaja jakaa roolit, tai lapset voivat itse kehittää oman roolinsa. Apuna voidaan käyttää musiikkia sekä kuvia tunteista ja hahmoista” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s. 74).

Tule mukaani

”Mennään piiriin seisomaan. Leikin aloittaja tekee jonkin liikkeen, äänen tms. Hänen vieressään oleva lapsi toistaa liikkeen/eleen mahdollisimman nopeasti ja tarkasti, ja sen jälkeen seuraava lapsi jne. Liikkeet kulkevat näin aaltolina piirissä eteenpäin. Sovitusta merkistä liikkeen suunta vaihtuu.

Jatketaan leikkiä niin, että kaikki saavat vuorollaan keksiä liikkeen” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s. 26).

Voimahahmo

”Lapset saavat miettiä, millainen heidän oma voimahahmonsa voisi olla. Miltä se kuulostaa? Kuinka se liikkuu? Annetaan lasten kuvailla, millaisena he oman hahmonsa näkevät. Sen jälkeen lähdetään liikkumaan oman voimahahmon tyyliin. Samalla kuunnellaan, millaisia ääniä lasten voimahahmoista lähtee. Voimahahmoista voi maalata myös kuvat” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s. 26).

Tunnekulmat

”Asetetaan huoneen nurkkiin erilaisia tunnekuvia, yksi kuva kuhunkin nurkkaan. Aikuinen sanoo ”Miltä sinusta tuntuu, kun sinulla on syntymäpäivät?”, ”Miltä sinusta tuntuu, kun sinun rakkain leusi on kadonnut?”, jne. Aikuisen esitettyään kysymyksen lapsi asettuu sen tunnekuvan luokse, jota hän kokee tuntevansa kyseisen tilanteen aikana. Aikuinen voi myös määritellä liikkumistavan, jolla lapset liikkuvat tunnekuvien luokse” (Qvick, 2017, s.34).

Tunteet tutuksi

”Leikkiä voidaan leikkiä esimerkiksi pantomiimi leikinä. Leikissä käytetään tunnekuvia. Käydään aluksi lasten kanssa kuvat läpi keskustellen. Tämän jälkeen kuvat asetetaan pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin (muistikorttipelin tapaisesti). Valitaan yksi lapsi, joka nostaa yhden tunnekortin, näyttää sen aikuiselle. Tämän jälkeen lapsi alkaa esittää tunnetta, joka oli kortissa. Muut lapset koettavat arvata mistä tunteesta on kyse. Lapsi, joka arvaa oikein saa nostaa seuraavan kortin” (Qvick, 2017, s.31).

Pahanmielen portaat

”Lapselle annetaan paperi esim. A4, josta hän repii neljä suikaletta. Lapset asettuvat piiriin. Jokainen laittaa lattialle eteensä yhden suikaleen piirin keskusta päin. Jokainen suikaleen laittanut kertoo vuorollaan mikä auttaa tai mitä voi tehdä, kun on kiukkuinen ja haluaa päästä sija eroon. Tämän jälkeen astutaan tälle ”portaalle”, kun kaikki suikaleet on asetettu ja ollaan lähekkäin piirin keskellä, pohditaan etäisyyttä ja sen vertauskuvaa kiukulle. Kun olemme kiukkuisia, olemme tunnetasolla

etäällä muista ihmisistä. Emme halua lähelle toisia ja kaikki tuntuu vain pahalle, kun käsittelemme kiukkuamme ja mietimme asioita niin yleensä kiukku alkaa laantua ja näin olemme ottaneet askeleen eteenpäin pahanmielen portailla ja pääsemme myös lähemmäksi muita ihmisiä. Kun kaikki ovat viimeisellä portaalla ollaan ihan lähekkäin, annetaan ryhmähalaus ja voimme todeta, että olemme selviytyneet kiukun myllerryksestä” (Qvick, 2017, s. 35)

Tunteiden kim-leikki Magneetti

”Leikkiin otetaan tunnekuvat tai pieniä hahmoja, joilla on ilmeitä (esim. kindermunan hahmoja). Katsellaan kuvia tai esineitä ja nimetään niiden tunne. Laitetaan kuvien tai esineiden päälle liina ja lapset sulkevat silmänsä. Tällä välin aikuinen ottaa yhden kuvan tai esineen ja sanoo, että ”saa katsoa”. Lapset arvaavat mikä kuva tai esine puuttuu. Kun puuttuva kuva tai esine on arvattu, palautetaan se takaisin paikoilleen ja liina niiden päälle. Oikein arvannut pääsee seuraavaksi ottamaan liinan alta kuvan tai esineen” (Qvick, 2017, s. 39).

Magneetti

”Kaikki lapset asettuvat eri puolille tilaa. Kun ohjaaja huutaa jonkun lapsen nimen, on toisten yritettävä mahdollisimman nopeasti juosta tämän lapsen lähelle. Se, joka jää viimeiseksi, huutaa seuraavan nimen” (Haapsalo & Kirkkopelto, 2013).

Taide ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset

Tunnekortit omista kuvista

”Lasten kanssa voidaan tehdä heitä itseään kuvaavat tunnekortit tueksi arkeen. Lapsista otetaan kuvia, kun he näyttävät, millainen ilme heillä on iloisena, vihaisena, surullisena jne. Kuvat tulostetaan ja liimataan korttipohjiin, jotka laminoidaan. Kortteja on hyvä hyödyntää kaiken aikaa arjessa tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen tukena” (Ahonen, 2017, s. 221).

Minä osaan

”Kerätään lehdistä ja intranetistä valmiita vahvuutta osoittavia kuvia. Tulostetaan lapsen oma kuva. Käydään lasten kanssa keskustelua siitä mitä kuvat osoittavat. Jokainen lapsi saa valita 1-3 vahvuutta tai osaamista osoittavaa kuvaa, jotka lapsen omasta mielestä kuvaavat häntä itseään. Liimataan

isommalle paperille tai kartongille lapsen oma kuva sekä hänen vahvuutta tai osaamista osoittavat kuvat. Kirjoitetaan paperiin tai kartonkiin lapsen nimi sekä vahvuudet tai osaamisen taidot. Keskustellaan lasten kanssa vielä vahvuuksista ja osaamisista. Asetetaan kuvat sellaiseen paikkaan esille, josta lapsen on helppo ne nähdä, paikkaan, jossa ne voivat olla mahdollisimman pitkään tai aina. Tällöin lapsen kanssa on helppo palata asiaan aina kun hän haluaa” (Qvick, 2017, s. 33).

Tunnesarjakuva

”Tunteen, sisäisen ja hyvin subjektiivisen kokemuksen havainnollistamiseen kuva on verraton apuväline. Tunteisiin liittyviä ilmeitä voidaan piirtää ja nimetä yhdessä ja näin konkretisoida, millainen ilme ja millainen tunne liittyvät yhteen. Samalla voidaan pyrkiä vielä pintaa syvemmälle, syy-seuraussuhteen ymmärtämiseen. Mistä tunne mahtaa johtua? Miten kyseistä tunnetta olisi soveliasta ilmaista? On tärkeää muistaa kuvata myös muiden, lähettyvillä olevien henkilöiden kokemia tunteita. Tässä auttaa selkeä sarjakuvan tyyppinen piirtäminen puhekuplineen. Näin alkaa hahmottua, että omat ja toisten henkilöiden tunteet ovat yhtä tärkeitä vaikkakin saattavat ilmetä eri lailla” (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2021).

Rutiinisarjakuva

”Rutiinit ovat välillä tylsiä. Aina ei huvita aloittaa aamu- tai iltatoimia, kun vanhempi käskee. Välillä voi olla myös hankala muistaa, mitä pitikään tehdä ja missä järjestyksessä. Tämä hauska sarjakuva-tehtävä auttaa hoitamaan toistuvat rutiinit. 1. Valitse tehtävää varten jokin rutiini, esim. aamu- tai iltatoimet. 2. Listaa, mitä tehtäviä valitsemaasi rutiiniin kuuluu. Esim. minun iltarutiiniini kuuluvat iltapala, hampaiden pesu, yöpuvun pukeminen ja iltasatu. 3. Piirrä sarjakuva, jossa jokainen ruutu kuvaa yhtä rutiinin tehtävää. Voit piirtää esim. itsesi pukemassa, pesemässä hampaita jne. 4. Leikkaa kuvat irti toisistaan ja aseta ne oikeaan järjestykseen. Mitä pitää tehdä ensin ja mitä sen jälkeen? 5. Sarjakuvan voi ottaa käyttöön kotiin mukaan rutiineihin” (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 39).

Mielikuvaplaneetta

”Otetaan iso yhteinen maalaus/piirtoalusta pöydälle tai lattialle. Keskustellaan ensin, mikä on planeetta. Sen jälkeen pohditaan, millainen olisi sellainen planeetta, jossa kaikilla olisi hyvä olla. Mitä kaikkea sellaisella planeetalla voisi tehdä. Sitten maalataan tai piirretään yhdessä mielikuvaplaneetta ja asioita siellä” (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo, 2016, s.67).

Unelmataulu

”Lapsien tehtävä on laatia Unelmataulu. Unelmatauluun piirretään niitä asioita, joita lapsi haluaisi saada tai saavuttaa. Unelmataulun teossa saa käyttää mielikuvitusta, ja se voi sisältää mitä tahansa. Unelmataulun voi tehdä myös leikkaamalla kuvia lehdistä” (Pöyhönen & Livingston, 2020, s.64).

Mielikuvituskaveri

”Lapsille jaetaan paperit. Jokainen saa keksiä oman mielikuvituskaverin ja piirtää siitä kuvan. Valmiit kuvat laitetaan piirin keskelle, ja lapset saavat esitellä, millainen heidän oma kaverinsa on. Seuraavaksi pohditaan lasten kanssa: Mitä mielikuvituskaverit sanovat? Ovatko kaikki hahmot kivoja? Onko kaveri aina kiva? Voiko kaveri olla ilkeä? Mikä tekee olennosta maailman ihanimman kaverin?” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s.38).

Oma kuva

”Tavoitteena on tukea ja kannustaa lasta näkemään itsessään positiivisia asioita, uskoa itseensä ja lisätä lapsen itseluottamusta. Minäkuva alkaa muodostua lapsena, joten lapsi tarvitsee paljon rohkaisua, kehuja ja kannustusta aikuisilta. Lapset piirtävät paperille oman kuvansa. Kuvan ympärille lapsi piirtää vähintään viisi positiivista asiaa. Positiiviset asiat voivat liittyä taitoihin, ulkonäköön, ihmisiin, asioihin tai esineisiin” (Antinaho & Litmanen, 2018, s. 36).

Hyvä minä

”Lattialle laitetaan iso kartonki tai paperi. Lapset täyttävät sen lapuilla, joihin jokainen on piirtänyt, missä asioissa on hyvä. Kun kaikki ovat liimanneet tai teipanneet lappunsa, kukin voi esittää muille piirtämänsä asian, Jokaiselle annetaan raikuvat aplodit” (Haapsalo & Kirkkopelto, 2013).

Rauhallinen paikka

”Etsitään päiväkodista paikkoja, jotka ovat lasten mielestä rauhoittavia. Jokainen saa ottaa kuvan omasta rauhoittavasta paikastaan. Jokainen saa esitellä oman rauhallisen paikkansa ja kertoa miksi se juuri on rauhallinen tai rauhoittava” (Saarinen, 2020, s. 54).

Pohdintaa sisältävät harjoitukset

Kehupenkki

”Laitetaan piirin keskelle tuoli, joka nimetään kehupenkiksi. Jokainen lapsi pääsee vuorollaan istumaan kehupenkkiin. Piirissä istuvat lapset kertovat kehupenkissä istujalle häntä koskevia positiivisia asioita ja antavat kehuja. Kehut voivat koskea esim. sitä, mitä kehupenkissä istujan kanssa on kiva tehdä, missä asioissa hän on taitava, miksi hän on erityisen mukava jne.” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s.46).

Miltä sinusta tuntui tänään?

”Jutelkaa päivän tapahtumista tunnekorttien avulla, valitkaa päivään sopivimmat kortit ja kertokaa niistä lisää. Voidaan käydä läpi myös päivän tapahtumia tunne kerrallaan: Olitko surullinen? Miksi? Suututtiko sinua tänään? Mikä sinut teki iloiseksi?” (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 24).

Mielikuvakosketuksia

”Kokeile, miten erilaiset mielikuvat vaikuttavat kehontuntemuksiin. Jos esimerkiksi kuvittelet kävelväsi kivikkoisessa maastossa, miltä tuntuu jalkapohjissa? Entä miltä tuntuu kasvoissa, jos kuvittelet istuvasi takan ääressä? Millaisia tuntemuksia tulee, jos kuvittelet vetäväsi sisältä märän saappaan paljaaseen jalkaasi tai silittäväsi sammakkoa? Näin huomataan, miten pelkät ajatukset ja mielikuvat voivat vaikuttaa kehontuntemuksiin ja tulkintoihimme niistä. Jos kuvittelu on vaikeaa, voi kosketella erilaisia pintoja. Miltä tuntuu esim. pehmolelu tai kivi tai muu luonnonmateriaali poskea vasten tai varpaissa. Tässä yhteydessä voi puhua myös jännitystuntemuksista. Kun aletaan ymmärtää mielen toimintaa, voi ymmärtää myös sen, miten pelkkä mielikuva tulevasta jännittävästä kokemuksesta voi laukaista kehollisia tuntemuksia. Silloin mahdollistuu myös ajatusten ja tunteiden erottaminen toisistaan. Lapsi voikin todeta jännityksestään, että ”se olikin vain ajatus”, ja saada tunteen siten lievenemään” (Suntio, 2015, s. 125).

Pohditaan ystävyyttä

”Tavoitteena on, että lapsi miettii tärkeitä asioita ystävyydestä ja samalla tunteita, mitä ystävyydestä herää. Tarkoitus on pohtia lapsen kanssa mitä kuuluu hyvään ystävyYTEEN ja miten itse voisi olla hyvä ystävä. Samalla pohditaan, mitä huonoon ystävyYTEEN kuuluu ja millainen on huono ystävä.

Harjoituksessa annetaan lapselle vapaus tulkita hyvää ja huonoa ystävyyttä ja sen mukaan annetaan värittää ja piirtää kädet. Lopuksi Käydään aikuisen kanssa keskustelua ystävyiden eroista. Tehtävän voi tehdä myös piirtämällä valkoiselle paperille oikean ja vasemman käden. Oikea käsi väritetään ystävyiden väreillä. Oikeaan käteen kirjoitetaan tai piirretään mitä hyvään ystävyteen kuuluu. Vasen käsi väritetään väreillä, jotka kuuluvat huonoon ystävyteen. Vasempaan käteen kirjoitetaan tai piirretään asioita, jotka kuuluvat huonoon ystävyteen” (Antinaho & Litmanen, 2018, s. 32).

Yksinäiselle apua

”Levitetään tunnekortit lattialle. Lapset saavat katsella kortteja ja käydä hakemassa niistä ne, jotka heidän mielestään kuvaavat niitä, joilta puuttuu kaveri. Katsotaan kuvia yhdessä ja pohditaan: Mistä tietää, että toinen on jäänyt yksin? Miten yksinäistä kaveria voisi auttaa?” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s. 62).

Miltä viha näyttää luonnossa?

”Pohditaan vihaa luonnon kautta. Onko luonnossa ilmiöitä, jotka tuntuvat vihaisilta? Esim. myrsky, pyörremyrsky, ukkonen tms. saattavat tuntua siltä, kuin luonto olisi tosi vihainen. Myös eläimet saattavat olla vihaisia. Onko joku joskus nähnyt vihaisen eläimen? Mistä sellaisen tunnistaa?” (Saarinen, 2020, s. 120).

Rentoutusharjoitukset

Keskittymisharjoitus

”Jokainen keskittyy katselemaan ympärilleen. Millaisia värejä, muotoja tai hahmoja tilassa näkyy? Sitten suljetaan silmät ja keskitytään kuuntelemaan ympärillä kuuluvia ääniä. Huoneen sisältä voi kuulua muiden hengitystä, kellon tikitystä jne. Ohjaaja voi kysellä: Mitä ääniä kuulet? Häiritseekö jokin? Miltä kehossasi tuntuu? Tuntuuko rennolta tai jännittyneeltä? Onko sinulla kylmä vai lämmin? Pidetään vielä hetki silmiä kiinni. Lopuksi avataan silmät ja keskustellaan, millaisia asioita ympäristöstä nousi esiin ja mitkä niistä olivat häiritseviä. Oliko jokin ääni voimakkaampi? Mikä ääni kuului läheltä ja mikä kauempaa?” (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo, 2016, s. 66).

Oman kokemuksen sanoittaminen

”Ohjataan lapset piiriin istumaan risti- tai polvi-istuntaan. Muistutetaan ryhmää siitä, että nyt harjoitellaan läsnäolon ja rauhoittumisen taitoja. Taitoihin kuuluu kyky kertoa, miltä itsestä tuntuu juuri nyt. Käytetään tunteiden sanoittamisessa apuna säätiloja ja keskustellaan: Millainen olo on, jos sataa/ tuulee / on aurinkoista / sataa lunta / sataa rakeita / on pilvistä? Kun säätiloihin liitettävistä tunteista on juteltu hetken, voi jokainen vuorollaan kertoa oman tunnetilansa täydentäen lausetta: ”Jos minä olisin sää, olisin nyt...” Vinkkejä: Säätiloista voi tehdä etukäteen kuvia, joita näytetään lapsille keskustelun aikana. Oman säätilan kuvaamiseen voi liittää myös liikkeen” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s.35).

Läsnäolon taitojen harjoitus

”Ohjataan lapset istumaan rinkiin risti- tai polvi-istuntaan. Viedään kädet vatsalle ja rintakehälle: muistutetaan lapsia siitä, että hengitystä vain seurataan lempeästi, kun se tapahtuu kehossa. Sisäänhengityksellä alempi käsi vatsan päällä kohoaa ja laskee hengityksen mukaan ja ylempi pääosin pysyy paikoillaan. Suljetaan hetkeksi silmät ja tutkitaan omaa hengitystä. Jokaisella on oma hengitys, mutta on myös hyvä muistaa, että me kaikki hengitämme. Elämä liikkuu hengityksen muodossa jokaisessa meissä. Hengitys on meille yhteinen asia: koko ryhmä hengittää yhdessä, ja jokaisen hengitys on yhtä tärkeä.

Ohjaaja pyytää lapsia avaamaan silmiään ja kertomaan ryhmälle, miltä tuntuu: Onko rauhallinen olo? Onko mukava olo? jne. Ohjaaja voi pitää pieniä hiljaisia hetkiä ohjatessaan ryhmää. On hyvä antaa hiljaisten hetkien pidentyä viikkojen kuluessa. Näin ryhmä oppii pikkuhiljaa hiljentymään läsnäoloharjoitusten ääreen” (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen & Repo, 2020, s. 23).

Hengityksen avautuva kukka

”Kasvattaja ohjaa ensin lapset istumaan piiriin. Sitten hän piilottaa nyrkkinsä toisen kämmenensä sisään. Kasvattaja kertoo lapsille, että hänellä on kämmenensä alla piilossa hengityskukka, joka alkaa avautua hengityksen tahtiin vain hiljaisuudessa. Kaikkien on siis oltava hiiren hiljaa. Kasvattaja paljastaa hengityskukan piilosta, eli tuo kätensä esiin kämmen ylöspäin ja alkaa sitten hitaasti avata ja sulkea sormia kevyesti hengityksensä tahdissa aivan kuin kukan terälehdet aukeaisivat ja sulkeutuisivat. Sisäänhengityksellä kämmen ja sormet avautuvat, uloshengityksellä sulkeutuvat. Sitten

ohjataan lapsia kokeilemaan, alkaisiko heidänkin hengityskukkansa avautua hengityksen tahtiin” (Suntio, 2015, s.129).

Huomion ankkuroiminen hengitykseen

”Hengittämisharjoitukset lasten kanssa kannattaa aloittaa hengityksen kuulostelemisella ja yhteisellä hengittämisen pohtimisella. Mitä hengitys oikein on? Missä se tuntuu? Selitä lapsille, kuinka sisäänhengityksellä saamme kehoon lisää energiaa ja mieli valpastuu, kun taas uloshengityksellä keho rauhoittuu ja mieli tyyntyy. Luo lapsille ikätasoon sopivalla tavalla mielikuva hengittämisestä: ilmavirran kulusta nenästä keuhkoihin. Voit auttaa lasta huomaamaan hengityksensä kysymällä, voiko hän tuntea viileän ilman virtaavan sieraimista sisään ja lämpimän ilman virtaavan ulos. Voidaan esim. puhalttaa saippuakuplia tai höyheniä, jolloin hengittäminen konkretisoituu” (Sainio, Pa-julahti & Sajaniemi, 2020, s. 70)

Tunnetaito aiheista kirjallisuutta

Varhaiskasvatuksen arkeen

Ihan pötkö satukirja, Raivonen Petra. *Tämä hauska kirja sisältää neljä satua ja niiden lisäksi tehtäviä. Kirja innostaa lapsia käyttämään mielikuvitusta.*

Molli ja Piki -kirjasarjat, Kirkkopelto Katri. *Kirjat tukevat lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittämistä.*

Pienet, suuret tunteet- kirjasarja, Percival Tom. *Kirjat kertovat erilaisista tunteista.*

Fanni -kirjasarja, Pöyhönen Julia. *Kirjasarja tutustuttaa lapset tunnetaitoihin.*

Lari -kirjasarja, Melissa Georgiou. *Tarina ohjaa tunnetilan tai ajatusmallin läpi ja kannustaa keskustelemaan siitä, miten käsitellä suuria tunnetiloja satuttamatta itseä tai muita. Jokaisen kirjan takana on myös tutkimukseen perustuvia vinkkejä siitä, miten käsitellä asioita lasten kanssa.*

Mörri -kirjasarja, Higgins Ryan. *Mörri hanhiemona aloittaa sekä lapsia että aikuisia viihdyttävän Mörri-kirjasarjan, joka osoittaa kuinka kiintymys toisia kohtaan voi syntyä odottamattomissa paikoissa.*

Vesta-Linnea ja hirviöäiti, Tove Appelgren. *Kirjassa näkyy erilaisia tunteita kuten kiukkaa, suuttumusta, vihaa ja anteeksi antoa.*

Sinihirviö tahtoo kaiken, Jeanne Willis & Jenni Desmond. *Sinihirviö rakastaa kaikkea uutta. Se ostaa itselleen uuden hienon hatun, tuliterän sukellusveneeseen, huikean huvipuiston ja jopa ikioman paratissaaren. Mutta Sinihirviö ei ole vielääkään onnellinen.*

Siiri ja nolo nalle, Tiina Nopola. *Siirin äiti raivaa kotoa kaikki sellaiset tavarat, jotka eivät tuota enää iloa. Siirinkin pitäisi luopua turhista leluistaan, mutta hän ei haluaisi antaa mitään pois.*

Pippa Pippuri -kirjasarja, Sinituuli Viljanen. *Pippa Pippuri -sadut käsittelevät ja sanoittavat hausalla tavalla harmituksen ja kiukun tunteita*

Oivat aivot, Betina Ip. *Kirjassa käydään läpi mitä päässäsi tapahtuu.*

Kirjallisuutta kasvattajille tunnekasvatukseen

Mun ja sun juttu!, Haapasalo Tiina, Kirkkopelto Katri & Repo Laura. *Kirjasta saa vinkkejä esimerkiksi siihen, miten kasvattaja voi tukea lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja tunnetaitojen hallintaa ja miten voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista?*

Meidän juttu!, Haapasalo Tiina, Kirkkopelto Katri & Kauppila Elina. *Liittyy kirjaan Piki ja pöljä päivä. Kirja tarjoaa monipuolisen tavan käsitellä lapsen kehitykselle ominaisia haasteita vertaisryhmässä.*

Tunnehetket – ilman tunteitasi et olisi sinä ja Tunnehetket -tehtäväkirja. Cristina Núñez Pereira. *Tehtäväkirja on suunniteltu Tunnehetket -kirjan käytön tueksi. Se sisältää ohjeita siitä, miten kirjaa voi hyödyntää eri-ikäisten lasten kanssa. Tehtäväkirjassa on paljon tehtäviä, joiden avulla lapset oppivat tunnistamaan, ilmaisemaan ja käsittelemään tunteita.*

Huomaa hyvä! : vahvuusvariksen tarinakirja, Uusitalo Lotta & Vuorinen Kaisa. *Kirja sisältää 26 tarinaa, joista jokainen kytkeytyy vähintään yhteen luonteenvahvuuteen ja tunnetilaan. Kunkin tarinan*

lopussa on tehtäviä, joiden avulla voi syventää lukukokemusta keskustelemalla tarinasta lasten kanssa sekä vahvistaa lasten vahvuus- ja tunnetaitoja.

Piupalipotti, Saarinen Sanna Leena. *Piupalipotin lorut, leikit ja tehtävät toimivat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja oppimisen tukena sekä ajattelun siemeninä, Vasun laaja-alainen osaaminen huomioiden.*

Tunnetaito aiheisia lauluja

Suomen mielenterveysseura: Tunnelaulu (youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

Kielinuppu: Miltä tuntuu nallesta? (youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Tunnekasvatusmateriaalia netistä

Värinaudit -www-sivut

Nettisivuilta löytyy tulostettavia tunnetaitotehtäviä. Esimerkiksi tehtävä, jossa on erilaisia tilanteita ja lapsien tulee pohtia, miltä kyseisessä tilanteessa tuntuu.

<https://www.varinaudit.fi/tunnetaidot/>

Viitotturakkaus -www-sivut

Nettisivuilta löytyy paljon tulostettavaa materiaalia tunnetaitotuokioihin.

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>



LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). Vasun käyttöopas. PS-kustannus.
- Antinaho, V. & Litmanen, I. (2018). Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa. Haettu 15.5.2021 osoitteesta https://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettele-massa_opas.pdf
- Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K. & Repo, L. (2020). Meidän juttu!. Lasten keskus.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K., & Repo, L. (2016). Mun ja sun juttu!. Seurakuntien Lapsityön Keskus ry.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. (2013). Molli hyvällä mielellä vai pahalla päällä – tunteet taidoiksi. Lasten keskus.
- Kerola, K., Kujanpää, S., & Kallio, A. (2021). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, opettajan aineisto. Opetushallitus. Haettu 16.4.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppi-materiaali/tunteesta-tunteeseen>
- Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.
- Jääskinen, A. (2017). Mitä sä rageet? Lasten keskus ja kirjapaja Oy.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Kustannus-Mäkelä Oy.
- Qvick, S. (2017). Satukirjoista tukea lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. [AMK-opinnäytetyö, XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017062013840>
- Saarinen, S. (2020). Piupalipotti. MeTree Education Oy.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätelyä. PS-kustannus.
- Suntio, R. (2015). Kesyttä jännitys, opas kasvattajille. PS-kustannus.
- Tunne ja taida, Suomen tunnetaitokoulutus. (n.d.). Tunnetaidot & Tunnetaitojen opettaminen. Haettu 18.4.2021 osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidoista>