

Johanna Rainio

LASTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Lasten tunnetaitojen tukemisen materiaalipaketti
Kurikankulman päiväkodille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike
Tekijä/Tekijät
Työn nimi

Sosionomi (AMK)

Johanna Rainio

Lasten tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa: lasten tunnetaitojen tukemisen materiaalipaketti Kurikankulman päiväkodille

Toimeksiantaja

Pirkkalan kunta: Kurikankulman päiväkoti

Vuosi

2021

Sivut

63 sivua, liitteitä 32 sivua

Työn ohjaaja(t)

Eija Vikman

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käsitellä lasten tunnetaitojen kehittymistä sekä niiden tukemista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on tuoda varhaiskasvattajille esille lasten sosiaalisen kompetenssin kehittymisen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Tuotoksena laaditussa materiaalipaketissa on huomioitu lasten tunnetaitojen kehittymistä vastaavat menetelmät. Tavoitteena oli myös kehittää toimeksiantajan varhaiskasvattajien ammattitaitoa tunnekasvattajina.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa lasten tunnetaitoja tukeva materiaalipaketti opinnäytetyön toimeksiantajalle, Kurikankulman päiväkodille. Materiaalipaketti sisältää erilaisia menetelmiä ja välineitä lasten tunnetaitojen tukemiseksi. Menetelmiä ja välineitä on testattu eri sisältöisissä tunnetuokioiden Kurikankulman päiväkodin Heinähattujen 1–4-vuotiaiden lasten ryhmässä ja todettu toimiviksi. Tunnetaitoja tukeva materiaalipaketin sisältö vastaa lapsiryhmän ikätasoa. Idea tunnetaitoja tukevalle materiaalille syntyi kirjoittajan ja toimeksiantajan kesken. Kehittämistyön aikana tehtiin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

Tämän opinnäytetyön teoreettisen osuuden yläkäsitteenä on sosiaalinen kompetenssi. Alakäsitteenä ovat sosioemotionaaliset taidot, sosiokognitiiviset taidot, varhainen vuorovaikutus, varhaiskasvatus sekä lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.

Materiaalipaketti koostuu tunnetuokioiden sisältöjen menetelmistä ja välineistä, niiden kuvailuista, tarkennuksista sekä perusteluista, miten ne tukevat lasten tunnetaitojen harjoittelamista. Materiaalipaketti sisältää myös pohdintaa varhaiskasvattajien roolin merkityksestä lasten tunnetaitojen tukemisessa.

Asiasanat: sosiaalinen kompetenssi, sosioemotionaaliset taidot, tukeminen, tunnekasvatus, tunnetaidot, varhaiskasvatus, vuorovaikutustaidot

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Johanna Rainio
Thesis title	Supporting children's emotional skills in early childhood education: material package to support children's emotional skills for Kurikankulma day care center
Commissioned by	Municipality of Pirkkala: Kurikankulma day care center
Time	2021
Pages	63 pages, 32 pages of appendices
Supervisor	Eija Vikman

ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis is to address the development of children's emotional skills and support them in early childhood education. The objective is to highlight to early childhood educators the importance of developing children's social competence for the child's growth and development. The material package takes into account methods that correspond to the development of children's emotional skills. The objective was also to develop the professional skills of the personnel commissioner as emotional educators.

This thesis was carried out as functional development work. The objective of the thesis was to produce a material package to support children's emotional skills for the personnel in Kurikankulma daycare centre. The material package includes a variety of methods and tools to support children's emotional skills. Methods and tools were tested with a group of 1–4-year-old children in Kurikankulma daycare centre and found to be functional. The contents of the material package corresponds to the age level of the child group. The idea for a material package like this was originated from a discussion between the writer and the commissioner. During the process, collaboration was made with various actors.

The upper concept of the theoretical part of this thesis is social compensation. The sub-concepts are socioemotional skills, socio-cognitive skills, early interaction, early childhood education and the support for children's socioemotional skills.

The material package consists of methods and tools for training emotional skills, their descriptions, clarifications and justifications for how they support children's emotional skills. The material package also includes reflection on the importance of the role of early childhood educators in supporting children's emotional skills.

Keywords: early childhood education, emotional skills, emotional skills education, interaction skills, social compensation, socioemotional skills, supporting

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	SOSIAALINEN KOMPETENSSI	8
2.1	Sosioemotionaaliset taidot	9
2.2	Sosiaaliset taidot	9
2.3	Emotionaaliset taidot	10
2.4	Sosiokognitiiviset taidot	14
2.5	Varhainen vuorovaikutus	14
3	VARHAISKASVATUS	16
3.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä	16
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	16
3.3	Laaja-alainen osaaminen	17
3.4	Monilukutaito	18
3.5	Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa	19
3.6	Varhaiskasvattajan rooli ja sen merkitys lasten tunnetaitojen tukemisessä	21
3.7	Lasten tunnetaitojen tukemisen merkitys ihmissuhdetaitojen kehittymiselle	25
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄ	26
4.1	Tavoite	26
4.2	Menetelmä	26
4.3	Opinnäytetyön vaiheet ja eteneminen	27
5	MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN	29
5.1	Materiaalipaketin kehittämisen vaiheet	29
5.2	Toimintaympäristö	31
5.3	Tunteiden tunnistaminen	31
5.4	Tunteiden nimeäminen	33
5.5	Tunteen sietäminen ja säätely	35
5.6	Tunteiden ilmaiseminen	38
5.7	Tunteiden sanoittaminen eli siitä kertominen	38

5.8	Luova ilmaisu.....	40
	Kehollinen ilmaisu.....	44
	Liikkeellinen ilmaisu.....	44
5.9	Tunteiden käsittely ja purkaminen	45
5.10	Voimaantumisen tunne	46
5.11	Omien tunteiden tiedostaminen sosiaalisissa tilanteissa	48
5.12	Ryhmäytyminen ja ryhmässä vaikuttaminen.....	50
6	TUOTOKSEN TARKOITUS.....	52
7	TUOTOKSEN ARVIOINTI	53
7.1	Tiimin ja lasten osallisuus kehittämistyössä.....	54
7.2	Tiedonhaku.....	55
7.3	Kokemuksellinen tieto.....	55
7.4	Toteutus.....	56
7.5	Menetelmien valikoituminen materiaalipakettiin.....	56
8	POHDINTA.....	56
8.1	Eettisyys	58
8.2	Jatkokehittämissuhteita.....	59
	LÄHTEET.....	60

KUVALUETTELO

Kuva 1. Sosiaalisen kompetenssin koostuminen Aron ja Laakson 2013 mukaan.

Kuva 2. Tunnetaidot prosessina. Jääskinen, H.-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Edukustannus.

Kuva 3. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Salonen 2013, 15 alkujaan Toukko & Rantanen 2009, 64).

Kuva 4. Emoji tunnemittari. Rainio, J.

Kuva 5. ja 6. Fanni tunnetaitokortit. Kumma-kustannus.

Kuva 7. Tunnenallet. Nallet vasemmalta oikealle: vihainen, surullinen, iloinen, pelokas ja hämmästynt. Rainio, J.

Kuva 8. ja 9. Lasten mindfulness kortit. Viitotturakkaus.fi

Kuva 10. TunneBotti. Rainio, J.

Kuva 11. Kielinuppu cd. Kielinuppu.fi.

Kuva 12. ja 13. Laulupiirtämisen laulut. Rainio, J.

Kuva 14., 15. ja 16. Laulupiirtämisen tuotokset lasten piirtämänä. J. Rainio. 18.5.2021.

Kuva 17. Tunnekuvakirja. Bellamine, L. 2017. Tunteiden kirjasto. Helsinki: Aito Graphics.

Kuva 18. Maharumpu. Kehitysvammaliitto ry.

Kuva 19. Tunnelaulu. Viitotturakkaus.fi.

Kuva 20. 4-vuotiaan vahvuus-tähti. Rainio, J.

Kuva 21. 3-vuotiaan vahvuus-tähti. Rainio, J.

Kuva 22. Pöytäteatteri hahmot. Suomen Mielenterveysseura ry.

Kuva 23. Pöytäteatteri lasten esittämänä. Rainio, J.

LIITTEET

Liite 1. Lasten tunnetaitojen tukemisen materiaalipaketti Kurikankulman päiväkodille

Liite 2. Saatekirje vanhemmille

1 JOHDANTO

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu itse tuotoksesta sekä opinnäytetyöraportista. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä lasten tunnetaitojen tukemiselle materiaalipaketti toimeksiantajalle Kurikankulman päiväkodille. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös samalla lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoisuutta lasten tunnetaidoista sekä mitä asioita on hyvä tiedostaa tunnekasvattajana. Tuotoksen tarkoituksena on tukea omaa ja muiden varhaiskasvattajien tunnekasvatus työtä, tuottaa uutta tietoa lasten tunnetaidoista sekä tukea lasten tunnetaitojen kehitystä.

Opinnäytetyö on suunnattu varhaiskasvatukseen, koska koen lasten tunnetaitojen tukemisen erittäin ajankohtaiseksi aiheeksi. Tunnekasvatuksen kehittäminen ja sen soveltaminen omaan työhöni herätti mielenkiintoni syventää tietouttani vielä pidemmälle. Tällä hetkellä koen itse tunnekasvatuksen kehittämisen olevan erittäin tärkeässä asemassa osana varhaiskasvatuksen toimintaa. Lasten puutteelliset sosioemotionaaliset taidot tarvitsevat tukea ja tässä varhaiskasvattajat ovat erittäin tärkeässä asemassa. Näiden taitojen tukeminen varhaislapsuudessa mahdollistavat tasapainoisen ja sosiaaliset taidot omaavan lapsen turvallisen oppimisenpolun kohti koulutietä. Tämän opinnäytetyön kautta haluan herätellä itseäni sekä muita varhaiskasvattajia pohtimaan oman sosioemotionaalisen kompetenssinsa näkyvyyttä ja sen merkitystä käytännön työssä.

Toimeksiantajani Kurikankulman päiväkodin kiinnostui opinnäytetyöni aiheesta ja tarkoituksenani on jakaa kehittämistyöstä opittua osaamistani sekä sen tuotosta myös koko yksikön käyttöön. Päädyimme toimeksiantajani edustajan, varhaiskasvatusyksikön johtajan, kanssa kohdentamaan tuotoksen erityisesti kyseisen yksikön lasten tunnekasvatuksen tarpeisiin vastaten.

2 SOSIAALINEN KOMPETENSSI

Sosiaalinen kompetenssi eli osaaminen ja kyvykkyys on yläkäsite, joka heijastaa monia alataitoja, joka rakentuu vuorovaikutuksessa ja on laadultaan muuntuvaa ja ympäristöihin reagoiva (kuva 1).

Sosiaalinen kompetenssi voidaan määritellä myös ymmärrykseksi tiedoista ja taidoista. Kokonaisuudessaan käsite sisältää erilaisia ja eritasoisia asioita ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, sosiaalisesta osallistumisesta sekä siitä, miten näkee itsensä osana sosiaalista todellisuutta. Pienten lasten tapauksessa sosiaalisen kompetenssin vaatimukset tuleekin pilkkoa ja tarkastella näitä teoreettisia elementtejä tavoiteltavina asioina. (Pihlaja & Viitala 2019, 148.)



Kuva 1. Sosiaalisen kompetenssin koostuminen Aron ja Laakson 2013 mukaan

Lapsen sosiaalinen kompetenssi näkyy siinä, kuinka lapsi pääsee osalliseksi leikkeihin ja osaa neuvotella itselleen mieluisan toimintaroolin ja miten hän tulee kuulluksi leikkiehdotuksissaan ja torjuessaan toisen aloitteen tai mielipiteen katkaisematta kuitenkaan keskusteluyhteyttä (Aro & Laakso 2013, 86).

Seuraavissa luvuissa tarkennan tässä opinnäytetyössä viitekehyksenä käytettyjä sosiaalisen kompetenssin alataitoja: sosioemotionaaliset ja sosiokognitiiviset taidot sekä varhainen vuorovaikutus.

2.1 Sosioemotionaaliset taidot

Sosioemotionaalisilla taidoilla viitataan erilaisten taitojen ja valmiuksien joukkoon, joita lapsi tarvitsee kyetäkseen toimimaan osana ryhmää ja jotka heijastuvat lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsen taidot kehittyvät sosiaalisen ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Taitojen taustalla vaikuttavat myös yksilölliset temperamentti piirteet. Jokainen lapsi suhtautuu uusiin asioihin yksilöllisesti. Toiset lapset tarvitsevat paljon aikaa ja tilaa sopeutuakseen, kun taas toiset kuuntelevat toisten puhetta ennen kuin itse avautuvat. Näiden lisäksi osa lapsista juttelee avoimesti ja spontaanisti asioita etukäteen pohtimatta. (Ahonen 2017, 87.)

Aron ja Laakson (2013, 87) mukaan sosioemotionaalisia taitoja ovat tunteiden tunnistaminen, sosiaalinen ymmärtäminen ja sosiaalisia tilanteita koskeva päättely.

2.2 Sosiaaliset taidot

Tässä luvussa kerron tarkemmin sosiaalisten taitojen merkitystä. Sana sosiaalinen liittyy ihmisiin, ihmisten välisiin suhteisiin ja toisten kanssa toimimiseen. Sosiaalinen sisältää sekä kahdenkeskeisiä että ryhmässä toimimisen suhteita. Lapsen sosiaalisessa kehityksessä tarkastelukulma siirtyy yhdessä toimimiseen ja tekemiseen. Sosiaalisuus on taitoa tulla toimeen toisten kanssa ja toisten huomioon ottamista. Sosiaalinen minä rakentuu hyvästä itsetuntemuksesta ja itsetunnosta sekä hyvistä suhteista aikuisiin ja lapsiin. (Pihlaja & Viitala 2019, 147.)

Sosiaaliset taidot ovat tutuin käsite varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja siksi myös ehkä helpoin määrittää. Lapsen sosiaaliset taidot lisääntyvät hänen kehityksensä ja oppimisen edetessä. Taaperoikäisen sosiaalisena taitona pidetään mm. roolileikissä leikkimistä esineillä, yhdessä juoksemista, toisen lapsen silittämistä tai hymyä, joka kutsuu leikkiin. Lapsen kasvaessa hänen kahden-

välisen leikkimisen taitonsa kehittyvät. Kun lapsi saavuttaa viiden vuoden iän, hän kykenee usein jo leikkimään pienryhmässä pitkiäkin aikoja toisten lasten kanssa. Tärkeimpiin sosiaalisiin taitoihin kuuluvat taitoja neuvottelu, vuorottelu ja oman toiveen tai halun täyttymisen odottaminen. (Pihlaja & Viitala 2019, 147–148.)

Sosiaaliset taidot ovat valmiuksia, joilla lapsi kykenee ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan omia päämääriään niin, että päädytään positiivisiin seurauksiin sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkkinä, jos lapsi pääsee osalliseksi leikkiin, tämä edellyttää häneltä empatiakykyä ja taitoa ennakoida oman toiminnan seurauksia. Lapsen on siis tärkeätä ymmärtää omia tunteitaan ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla. Lapsen itsetunto kasvaa hänen onnistuessaan ja minäkuva sekä asema lapsiryhmässä vahvistuu. (Nurmi ym. 2006.) Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin lapsen tunnetaitoja.

2.3 Emotionaaliset taidot

Tunteet ovat Izardin (1991) mukaan olennaisia ihmisen hyvinvoinnille ja myös oppimiselle. Tunteet ovat olennaisia. Ilman tunteita, ilman kykyä tuntea iloa, surua, kiukkua ja syyllisyyttä, me emme olisi ihmisiä lainkaan.

Ensimmäistä elinvuotta kutsutaan tunteiden jakamisen, ilmaisun, havaitsemisen ja säätelyn intensiiviseksi oppijaksoksi. Tuolloin vauvat ovat syntymästään saakka herkkiä sosiaalisille ärsykkeille ja mieltyvät silmiin, ihmiskasvoihin ja läheisten ääneen. (Sinkkonen & Kalland 2011, 108.)

Pienten lasten emotionaalinen kehitys on nopeaa ja syvällistä. Emotionaalinen kehitys liittyy tunteiden tunnistamiseen, niiden ilmaisuun ja tulkintaan.

Sinkkosen ja Kallandin (2011) mukaan parikuukautinen vauva erottaa iloiset ilmeet, ja puoleen vuoteen mennessä hän havaitsee pelon, vihan ja surun tunteet ihmiskasvoista. Kun lapsi saavuttaa päiväkotiiän, hän opettelee tunnistamaan omia ja muiden tunteita ja antamaan niille nimet (Pihlaja & Viitala 2019, 143). Hyvin keskeinen emotionaalinen taito on empatia eli myötätunto. Lapsen tunteiden ja empatian kehitys rakentuu vuorovaikutuksessa askeleittain.

Neitolan ym. (2020, 29) mukaan Denham (2015) kiteyttää emotionaalisen puolen osiksi tunnetietoisuuden (awareness), tunnetiedon (knowledge), ja tunteiden hallinnan taidot (management). Tunnetietoisuus sisältää kyvyn tunnistaa ja arvioida niin omia kuin toisten ihmisten tunteita, kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia. Tähän sisältyy omien ja toisten ihmisten tunteiden tunnistamisen ja tulkitsemisen kyvyn lisäksi taito tunnistaa tilanteita, jotka virittävät tietynlaisia tunteita.

Jääskisen (2017) mukaan, tunnetaidot voidaan määritellä lyhyesti kyvyksi toimia tunteiden kanssa, toisin sanoen taidoksi kohdata itsessä ja ympärillä tapahtuvia asioita. Taidot sisältävät tunteiden tunnistamisen, sietämisen, säätelyn, ilmaisun, käsittelyn ja niistä voimaantumisen. (Neitola ym. 2020, 29-30.)

Tunnetietoisuus eroaa tunnetiedosta, jolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä tunteita. Jotta lapsi tunnistaisi tunteet, häneltä edellytetään havainnointia tunteisiin liittyvistä ilmeistä, eleistä, kehon asennoista, äänenpainotuksista sekä kykyä yhdistää ilmeet ja tunnetilat toisiinsa eri tilanteissa. Tunteiden ymmärtämiseen vaikuttaa myös ymmärrys siitä, että ihmisen tunnetila ei selity pelkästään ulkoisten merkkien kautta. Väärinymmärrykseen voivat johtaa tulkitut ilmeet ja eleet. (Hubbard & Dearing 2004; Widen & Russell 2008, Neitolan ym. 2020, 29 mukaan.)

Teoksessa Rinnalla (2020, 29-30), Neitola ym. mainitsevat, että lapset ymmärtävät ja nimeävät aluksi perustunteita, joihin kuuluvat esimerkiksi ilo, suru, pelko, viha ja inho. Myöhemmin he oppivat ymmärtämään, että tunteita voi myös yhdistellä ja että ne näyttävät silloin eri tavalla.

Neli-viisivuotiaana tunteiden tunnistamisen kyky laajenee, kun lapsi oppii neljän perustunteen lisäksi tunnistamaan myös muita tunteita, esimerkiksi kauteuden ja hämmästyksen. Lapsi oppii tämän ikäisenä myös tarkemmin esittelemään tunteita ja tunnistaa, että tunteiden ulkoinen ilmaus voi olla erilainen kuin varsinainen tunteen kokemus. (Pons & Harris 2019, Neitolan ym. 2020, 30 mukaan.) Lapsi oppii pikku hiljaa tunnistamaan ja säätelämään omia tunnetilojaan ja tunnekokemuksiaan sekä tapaansa ilmaista erilaisia tunteita.

Neitola ym. (2020, 30) toteavat, että varhaislapsuudessa lapset usein ajattelevat tunteiden olevan peräkkäisiä ja samanaikaisia, eli että voi ensin olla iloinen ja sitten hämmästynyt, mutta ei samaan aikaan. Vähitellen opitaan myös se, että tunteet voivat esiintyä yhtä aikaa.

Tunnetietoisuuden ja tunnetiedon ohella lapsen täytyy myös oppia käsittelemään tunteitaan. Tunteiden hallinnan taidot ovat välttämättömiä omien tunteiden käsittelyn ja niihin reagoimisen, tarkkaavaisuuden ja oman käyttäytymisen ohjauksen näkökulmasta. Erilaiset sosiaaliset tilanteet luovat lapselle edellytyksiä toimintaan, tällöin tullaan tietoiseksi omista tunteistaan, havainnoidaan ja säädellään niitä sekä ilmaistaan niitä sopivalla tavalla. (Neitola ym. 2020, 30.)

Aro ja Laakso (2013, 45) toteavat, että lapsen varhaisessa kehitysvaiheessa itsesäätelynä voidaan pitää vireystilan säätelyä ja varhaisten refleksitoimintojen aktiivista käyttöä. Nämä yksilölliset temperamentti ominaisuudet näkyvät kyvyssä säädellä vireystilaa ja univalverytmiä sekä taipumuksissa tietynlaiseen tapaan kokea ja ilmaista tuntemuksia.

Itsesäätelyn kannalta Aron ja Laakson (2013, 45-46) mukaan olennaisempia piirteitä ovat reaktiotaipumus, eli kuinka herkästi, nopeasti ja intensiivisesti lapsi reagoi erilaisiin ärsykkeisiin, sekä taipumus kielteisten tunteiden tuntemuksiin. Nämä yksilölliset erot vaikuttavat myöhemmin kehittyvien säätelytaitojen taustalla sekä lasten vuorovaikutukseen ja kognitiiviseen kehitykseen.

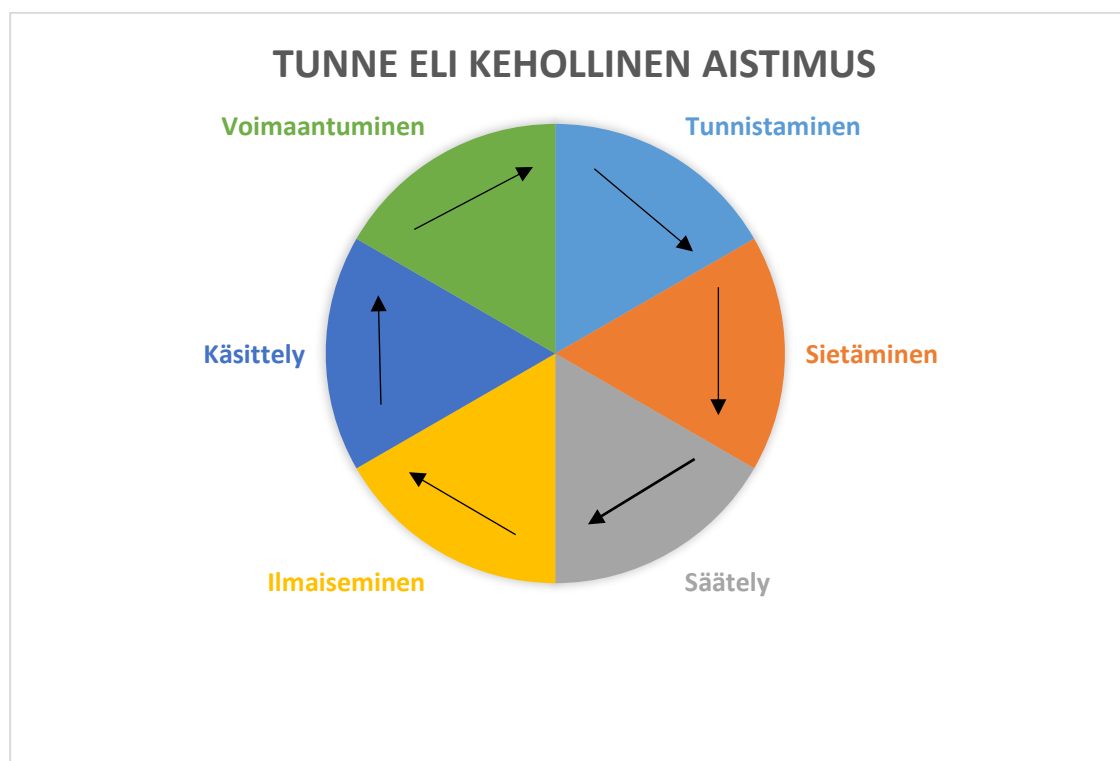
Lapsi kykenee kahden vuoden iässä yhdistämään toistuvat havainnot sekä oman että toisten ihmisten toiminnan seuraamuksista. Minäkuvan ja toisen tunteiden kuvan rakentamista auttavat lapsen havainnoimat ympäristön asettamat tavoitteet ja säännöt. Kun muisti kehittyy ja tilanteet toistuvat, lapselle syntyy muistikuvia toiminnasta ja sen seuraamuksista. Itsesäätelyn tukena ovat kehittyvät itsearviointitaidot, tietoisuus omasta toiminnasta ja sen seuraamuksista sekä muistikuvat ympäristön reaktioista eri tilanteissa. Vaihtoehtoinen ennakoitaito on vielä haastavaa ja tämä taito vaatii aikaa kehittyäkseen pitkälle toiselle vuosikymmenelle. (Aro & Laakso 2013, 50-51.)

Neitolan ym. (2020) mukaan Calkins ja Mackler (2011) määrittelevät tunteiden säätelyn sellaiseksi käyttäytymisen, taitojen ja strategioiden kokonaisuudeksi, joka voi muuntaa, ehkäistä tai tehostaa tunnekokemuksia ja tunteiden ilmaisua. Säätelyä voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta sekä automaattista tai tahdonalaista. Tunteiden säätely alkaa tunteiden ilmenemisen hetkestä ja ilmenee tunnereaktiossa, jonka voimakkuutta lapsi kykynsä mukaan kontrolloi, kuten myös käyttäytymistään tai tilanteessa ilmeneviä impulssejaan. Tunteiden ja käyttäytymisen säätely edellyttää siten tunteiden ymmärtämistä sekä kuhunkin tilanteeseen soveltuvaa tunteen ilmaisua ja siihen sopivaa käyttäytymistä. (Aro 2011, Neitola ym 2020, 30 mukaan.)

Tunteet ovat ja niiden kuuluu olla. Ne pitävät meidät hengissä. Tunteet eivät katoa mihinkään, vaikka ne voidaan pakottaa näkymättömäksi.

Tunnekokemukset jäävät aivojen alatielle, ja sieltä ne aktivoituvat automaattisesti koko elämämme ajan. Lapset laskelmoivat hyvin tarkkaan erilaisia tunneälyprofileja ja näin he keräävät itselleen tunnepankkia siitä, miten, milloin ja kenen kanssa kannattaa toimia. (Köngäs 2019, 112.)

Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 35) kuvailevat tunnetaitoja prosessina jakamalla ne kuuteen eri osa-alueeseen kuvan 2 kaavion mukaisesti.



Kuva 2. Tunnetaidot prosessina

Tämän luvun loppuun voidaan todeta, Jääskeläisen ja Pelliccionin (2017,36) mukaan, että lapsi on vasta tunnetaitoharjoittelumatkansa alussa. Taitojen oppimiseen hän tarvitsee aikuisen mallia, ohjausta, tukea ja kärsivällisyyttä.

2.4 Sosiokognitiiviset taidot

Sosiaalinen pätevyys edellyttää henkilöltä kykyä havainnoida toisten tunteita, ajatuksia sekä aikomuksia sekä taitoa pystyä näkemään oman toimintansa sosiaalisia seuraamuksia. Salmivalli (2008, 106–107) mainitsee, että tilanteen tulkinnan edellytys on tiettyjen sosiokognitiivisten taitojen omaksumista, joista voidaan erottaa viisi erillistä sosiaalisen tiedon käsittelyyn liittyvää vaihetta: tilannevihjeiden havainnointi, vihjeiden tulkinta, tavoitteen asettelu, vaihtoehtoisten toimintastrategioiden haku muistista ja sopivan strategian valinta.

Mattilan (2019, 2) tutkielmassa mainitaan, että omien ja toisten mielenliikkeiden ymmärtäminen vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen ja älylliseen toimimiseen. Mielen teorialle keskeinen osa on lapselle kehittyvä ymmärrys siitä, että toisten käsitykset asioista tai tulkinnat tilanteista eivät aina vastaa hänen omiaan ja voivat olla myös virheellisiä.

Seuraavassa luvussa käsitellään varhaisen vuorovaikutuksen vaikutusta lapsen tunnetaitojen kehittymiselle.

2.5 Varhainen vuorovaikutus

Lynne Murray (2014) toteaa lasten, jotka kokevat saaneensa vanhemmiltaan paljon rakkautta ja kiintymystä osakseen varhaisessa lapsuudessaan, kehittävänsä itselleen vahvan itsetunnon.

Hermanson (2019) toteaa, että elämän peruskysymyksiä on se, miten ihminen on suhteessa toisiin ihmisiin. Parhaat eväät selviytymiseen saa se, joka lapsena saa riittävästi vanhempiensa eläytyvää tukea. Tuki auttaa luomaan itsearvostusta. Itsearvostus näkyy tunteena siitä, että itsen ja toisin voi luottaa. Miten voi luottaa muihin ihmisiin, jos ei voi luottaa itseensä. Moniko

ihminen kestää lähellä, jos jatkuvasti suhtautuu häneen varauksellisesti ja kielteisesti? (Hermanson 2019.)

Lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus on sitä, miten vanhempi kohtaa lapsen tarpeet ja ilmaisut ja kuinka vanhemman empaattisuus ja sensitiivisyys näkyy lapselle heidän välisessä vuorovaikutussuhteessaan. (Hermanson 2019.) Lapsen oppiessa mallista ilmaisemaan itseään, hän samalla saa vahvistusta käytökselleen vanhemman pyrkiessä tulkitsemaan lapsensa tunnetilaa ja tarpeita. Näin toimiessaan vanhempi pyrkii vastavuoroisuuteen ja ennustettavuuteen.

Lapsi oppii, että myönteiseen lopputulokseen voi päästä viestittämällä tunteistaan ja kokemuksistaan muille ihmisille. Siten hän oppii vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan. Omien tarpeiden ja tunnetilojen tunnistamisella on suuri merkitys lapsen emotionaalisen itsesäätelyn ja myönteisen itsetunnon rakentumisen kannalta. (Hermanson 2019.)

Sinkkonen (2012, 37) mainitsee kiintymyssuhdeteorian luonnehdittavan teoriaksi tunteiden säätelyssä. Tunteiden, kiintymyksen, motivaation ja läheisyyden säätelyn yhteydessä vanhemman ja vauvan aivot vuorovaikuttavat keskenään. Esimerkiksi vauvan itkiessä, hänen osoittaessa kurjan olotilansa, vanhempi tulee vauvan luokse ja ottaa hänet syliinsä lohduttaakseen ja arvioidakseen vauvan tarpeita.

Pieni vauva on syntymästään asti virittynyt toiseen ihmiseen, jonka kasvot ovat vauvalle kiinnostuksen kohde. Syntymän jälkeen lapsen hoitaja, useimmiten äiti ja isä, muodostaa lapsen kanssa suhteen, jolla on vaikutusta vauvan senhetkiseen fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan. Tällä alkavalla ihmissuhteella on myös kauaskantoiset heijasteet lapsen myöhempiin elämänvaiheisiin. (Pihlaja & Viitala 2019, 142.)

Varhaisen kiintymyssuhteen laadulla on merkitystä myöhemmän sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kannalta. Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä muun muassa hyvään turhautumisen sietoon. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi pystyy vastavuoroisuuteen, pystyy ottamaan toisen tunteet huomioon, hallitsee itsekuriaan suhteellisen hyvin. Näistä ominaisuuksista on

hyötyä, kun lapsi solmii suhteita myöhemmin ikätovereihinsa päiväkodissa ja koulussa. (Sinkkonen 2012, 52.)

Kiintymyssuhdeteoreetikko John Bowlby tutki 1950-luvulla, että tunnesäätelyssä kiintymyssuhteen keskeinen merkitys perustuu hänen teoriaansa työmalleista, jotka rakentuvat mieleemme ja ohjaavat odotuksiamme itsestämme ja toisistamme suhteessa tunnetarpeiden kohtaamiseen ja täyttymiseen (Aro & Laakso 2013, 71).

3 VARHAISKASVATUS

Seuraavissa luvuissa kerron tarkemmin varhaiskasvatuksen määritelmästä, perusteista ja sen sisällöstä sekä lasten tunnetaitojen tukemisen merkityksestä varhaiskasvatuksessa.

3.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pedagogiikan painottamista erityisesti lapsen suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen kasvatukseen, opetukseen ja hoidon muodostamaa kokonaisuuteen. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Opetushallituksen (2021) mukaan varhaiskasvatus kattaa ikävuodet 0–6 eli lapsen elämän ensi vuodet vauvaiästä peruskoulun aloittamiseen asti.

Teoriassa varhaiskasvatus sisältää lapsen kehitykseen, oppimiseen ja ohjaukseen, interventioihin, menetelmiin sekä opetussuunnitelmiin liittyviä teemoja. Edellisten lisäksi lasten varhaiskasvatusta voidaan tarkastella yhteiskunnan, perheen, lapsuuden ja varhaiskasvatuksen arvojen tai eri toimijoiden näkökulmista. (Pihlaja & Viitala 2019, 18.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Opetushallituksen (2018, 7) mukaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatustilain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan.

Opetushallitus (2018,20) määrittää, että varhaiskasvatus perustuu elämän, kestävän elämäntavan ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen sekä ihmisarvon loukkaamattomuuteen. Henkilöstön tehtävänä on tukea lasten kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Varhaiskasvatuksen arvot kunnioittavat tapaa suhtautua itseensä, muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon sekä tavassa ja tahdossa toimia oikein.

Opetushallitus (2018, 21) määrittää, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia kehittää tunteita ja esteettistä ajatteluaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu perustuen oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikuttamalla muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppimiskäsitys pohjautuu myös näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. (Opetushallitus 2018, 21–22.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan oppimisen olevan kokonaisvaltaista, jota tapahtuu kaikkialla. Oppimisessa yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu. Lapsen havainnoissa ja tarkkaillessa ympäristöään sekä jäljitellessä muiden toimintaa, hän omaksuu samalla oppimaansa. Lapset oppivat myös leikkien, liikkuen, tutkien, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten sekä taiteisiin perustuvassa toiminnassa. (Opetushallitus 2018, 22.)

Varhaiskasvatussuunnitelma (2018, 26) mainitsee myös, että lasten itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen tukemisen vuoksi lapsia tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Kun lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita, lasten tunnetaidot vahvistuvat.

3.3 Laaja-alainen osaaminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, että varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alainen

osaaminen muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Osaaminen näkyy kykyinä käyttää tietoja ja taitoja sekä toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Osaamisen hyödyntäminen auttaa lasta kehittymään yksilönä ja edistämään kasvua yhteisönsä jäseneksi.

Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen edistää lasten kasvua yksilöinä ja yhteisönsä jäseninä. Osaamisen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet täydentävät toinen toistaan ja ne koostuvat seuraavista:

- ajattelu ja oppiminen
- kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
- monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen
- osallistuminen ja vaikuttaminen. (Opetushallitus 2018, 24.)

Laaja-alaisen osaamisen alueista jokainen täydentää sisällöllisesti lapsen kokonaisvaltaista oppimista yhteisönsä jäseneksi. Lapsi oppii ymmärtämään ja ilmaisemaan itseään sekä näkemään myös muiden tunteet ja mielipiteet merkityksellisiksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 24–27) mainitaan, että muiden tunteiden huomioonottamisen kautta opitaan ratkomaan ristiriitatilanteita rakentavasti ja oppimisen ilo tapahtuu ihmettelyn ja oivaltamisen kautta. Lasta kannustetaan sinnikkyyteen ja ongelmanratkaisukeskeisyyteen sekä ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin. Omien tunteiden nimeämistä, havaitsemista ja tiedostamista opetellaan, kun lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden kautta voidaan todeta, että lapsella on oikeus tulla kuulluksi sekä osalliseksi omaan elämään vaikuttavissa asioissa. Osallistumisen ja vaikuttamisen kautta lapsen itseluottamus kasvaa, lapsen käsitys itsestään kehittyy ja yhteisössä tarvittavat sosiaaliset taidot muokkaantuvat. (Opetushallitus 2018, 24–27.)

3.4 Monilukutaito

Monilukutaidolla tarkoitetaan taitoa tulkita ja tuottaa erilaisia viestejä. Se liittyy kiinteästi ajattelun ja viestinnän taitoihin ja kykyyn hankkia, muokata, tuottaa,

esittää, arvioida ja arvottaa tietoa erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Tietoa voidaan tuottaa ja esittää sanallisesti, kuvallisesti ja numeerisesti sekä näiden yhdistelmien avulla. Yksilön, ihmisten keskinäinen vuorovaikutus, yhteiskunnan, kansalaisuuden ja työelämän näkökulmasta keskeiset perustaidot ovat monilukutaidon eri osa-alueita. Kaiken muun oppimiselle ja opiskelulle monilukutaito luo perustaa. Monilukutaidon kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu koko elämän ajan.

Lapsia kannustetaan tutkimaan, käyttämään ja tuottamaan erilaisia viestejä. Erilaisten viestien avulla opetellaan ilmaisua ja vuorovaikutusta joiden herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin eläydytään yhdessä. Lasten maailma avautuu, jäsentyy ja saa uusia merkityksiä, kun heidän osallisuus vahvistuu monilukutaidon kehittymisen myötä. (Peda.net 2016).

3.5 Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Uudessa varhaiskasvatuslaissa (540/2018) keskeisinä tavoitteina on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, näin edistäen lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjaten häntä eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen.

Ajatellaan, että leikki luo puitteet yhteisöllisyyteen kasvamiseen ja myönteisen tunneilmaston vahvistamiseen. Varhaiskasvattajien tehtävänä on tukea lasten vertaissuhteiden syntymistä ja vaalia ystävyysuhteita. Oppimisympäristöjen kehittäminen mahdollistaa sen, että varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa ja ne tukevat lasten terveen itsetunnon sekä sosiaalisten ja oppimisen taitojen kehittymistä. Vertaisryhmä ja leikki ovat tärkeitä myös lasten tunnetaitojen oppimisen kannalta. Tämä asettaa varhaiskasvatuksen opettajille vaaditut perusteet suunnitelmalliselle pedagogiikalle. (Neitola ym. 2020, 34-35.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia tunnetaitojensa kehittämiseen. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Tunnetaidot vahvistuvat, kun lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Henkilöstöltä

edellytetään herkkyyttä tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia mahdollisuuksia. Herkkyys näkyy muun muassa taitona havaita lasten aloitteita ja tunnetiloja sekä muuttaa ja suunnata omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Pienempien lasten aloitteet ovat usein kehollisia ja sanattomia, joten niiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen edellyttävät henkilöstöltä sensitiivistä läsnäoloa ja lapsen hyvää tuntemista. (Opetushallitus 2018.)

Sosiaalisen ja emotionaalisen kompetenssin kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää, että tunteista keskustellaan varhaiskasvatuksen arjessa. Avoimen keskustelun kautta lapsi oppii ymmärtämään paitsi omia, myös muiden tunteita. Yhteisten toimintojen ja ryhmässä keskustelemisen kautta kasvattaja auttaa lapsia tunnistamaan tunteita, nimeämään niitä, pohtimaan erilaisia tunteiden virittämiä reaktioita ja käyttäytymistapoja sekä auttaa lasta harjoittelemaan tunteiden säätelyä. (Neitola ym. 2020, 35.)

Oleellista on Neitolan ym. (2020,35) mukaan, että lapsiryhmässä keskustellaan avoimesti ja rakentevasti erilaisista ryhmän toiminnan kannalta tärkeistä sosiaalisista asioista, kuten ystävyys-suhteiden merkityksestä, empatiasta, toisten auttamisesta, riitojen ratkaisemisesta sekä yhteisistä säännöistä.

Tunteiden havainnoimisessa lasta voi ohjata konkretisoimaan tunteensa voimakkuutta jonkinlaisen tunnemittarin avulla. Onko huoli, ilo, pelko, toivo tai kiukku pieni, keskikokoinen vai suuri? Lasta voi ohjata myös toisen henkilön tunteiden kokemiseen. Samalla harjaantuu tietoisuus tunteiden tarttumisesta ja tunnepurkauksen syntymisen ymmärtämisestä. (Opetushallitus 2020.)

Opetushallituksen (2020) julkaiseman tunnetaito-oppaan mukaan tunneharjoituksissa kuvalla on tärkeä merkitys. Kuva konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka sinällään ovat käsitteellisiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Tunteet ilmenevät käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä, äänenpainoissa ja koko kehon reaktioina. Kun on kyse puutteellisesta kielellisestä kommunikaatiosta, tarvitaan kuvaa kertomaan tunteista, tekemään näkymätön näkyväksi. Jos kielellinen kommunikointi sujuu, voidaan tunnekasvatuksessa käyttää myös satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua.

Tunteen, sisäisen ja kokemuksen havainnollistamiseen kuva on verraton apuväline. Tunteisiin liittyviä ilmeitä voidaan piirtää ja nimetä yhdessä ja näin selkeyttää, millainen ilme ja millainen tunne liittyvät yhteen. Voidaan samalla myös pyrkiä vielä syvemmälle, syy-seuraussuhteen ymmärtämiseen. Voidaan pohtia, mistä jokin tunne mahtaa johtua ja miten kyseistä tunnetta voidaan ilmaista. Muiden henkilöiden kokemien tunteiden kuvaileminen on myös tärkeää. (Opetushallitus 2020.)

Kun haastavaa käyttäytymistä tyrehdytetään, on opeteltava ja opetettava tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arviointia, asianmukaista ilmaisemista ja tarvittaessa tunteen hallintaa. Tunnetaitojen harjoittelun voi aloittaa perustunteiksi nimettyjen tunteiden (ilo, suru, pelko, viha) tunnistamisesta. (Opetushallitus 2020.)

3.6 Varhaiskasvattajan rooli ja sen merkitys lasten tunnetaitojen tukemisessa

Kun varhaiskasvattajat mallintavat lapsille sosiaalista toimintaa ja tunteiden ilmaisua ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen on esillä kaikessa toiminnassa, lasten oppiminen edistyy suotuisasti (Neitola ym. 2020, 35).

Ryhmän ilmapiiriin ja oppimisympäristöön tulee kiinnittää erityistä huomiota. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten oman sosiaalisemotionaalisen kompetenssin laatu, tietoisuus siitä ja sen kehittämisen tarpeista sekä pyrkimys edistää myös henkilöstön sosiaalisemotionaalista osaamista on edellytys lasten taitojen oppimiselle. (Schonert-Reichl 2017, Neitola ym. 2020, 36 mukaan.)

Neitolan ym. (2020) mukaan Ladd (2007) toteaa, että erityisen tärkeä kasvatuksellinen päämäärä varhaiskasvatuksessa on lapsen sosiaalisemotionaalisen oppimisen tukeminen, koska sillä on kauaskantoiset vaikutukset myös lapsen tulevaisuuteen. Tämä perustuu tutkijoiden tietoon, joka näyttää varhaislapsuuden olevan erityisen otollinen kehitysvaihe, nimenomaan näiden kykyjen kehittymisen kannalta.

Jokaisella on oma yksilöllinen temperamenttinsa ja omat vahvuutensa. Temperamentti vaikuttaa myös tunne-elämään, kuten siihen miten voimakkaasti, nopeasti tai herkästi tunteet heräävät. Temperamentin lisäksi yksilöllisyydestä kertovat jokaisen omat erityiset vahvuudet, jotka alkavat näkyä lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Vahvuudet ovat myönteisiä ominaisuuksia, jotka heijastuvat käytökseen, ajatuksiin ja tunteisiin. (Pöyhönen & Livingston 2020, 41.)

Kasvaessaan ja ympärillä olevien aikuisten tuella lapsi oppii Pöyhösen ja Livingstonin (2020, 42-43) mukaan tekemään haluamiaan asioita, kehittämään vahvuuksiaan ja menestymään temperamenttinsa huomioiden. Jokaisella on siis samantyyppiset mahdollisuudet oppia tunteita, vaikka toisilta lapsilta se vaatii enemmän harjoittelua, sillä omaan käyttäytymiseen ja ajattelutapaan on aina mahdollista vaikuttaa.

Lapsen oppiessa miltä eri tunteet tuntuvat ja millä nimillä niitä kutsutaan, hän voi oppia tietoisesti säätämään tunteidensa voimakkuutta. On tärkeää kertoa lapselle useasti, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niiden syntymiseen voi vaikuttaa. Lapsi ei siis voi estää esimerkiksi vihan tunteen syntymistä. Tunteen voimakkuuteen ja miten hän toimii tunnetta kokiessaan, niihin hän voi vaikuttaa. Tunnesäätelyn tarkoituksena on säädellä tunteita ei estää tunteita tulemasta. Pieni lapsi ei osaa vielä säädellä tunteita itsenäisesti vaan tarvitsee siihen aikuisen apua. Esimerkkinä aikuisen läheisyys ja sylissä olo ovat erittäin tärkeitä tunnesäätelykeinoja pienelle lapselle. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66.)

Tutkimukset, jotka käsittelevät itsesäätelyn kehittymistä, osoittavat, että lasten tunteiden tukemiseksi kehuminen, myönteisten tunteiden osoittaminen ja johdonmukaisuus sääntöjen asettamisessa ovat hyviä kasvatustyyliä (Aro & Laakso 2013, 67). Tätä tukee myös kehitys- ja kasvatopsykologi John Bowlbyn teoria, jonka mukaan turvallisessa kiintymyssuhteessa syntyvä luottamus ja turvallisuudentunne muodostavat pohjan persoonallisuuden ja lapsen erillisen minätunteen tai -kokemuksen kehitykselle. Kaikki lapset kiintyvät hoitajaansa, mutta miten lapsi kokee saavansa hoivan ja huolenpidon, sen mukaisesti vaihtelee kiintymyssuhteen laatu. (Aro & Laakso 2013, 67.)

Kasvatustyö saa merkittävää tukea vuorovaikutusosaamisesta. Kasvattaja on vastuussa myös siitä, millaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja lapsille antaa. Lasten tunnesanavaraston syntyminen vaati jo sitä, että aikuinen ilmaisee ja sanoittaa tunteita. Kasvattaja on omalla toiminnallaan aina malli, halusipa hän sitä tai ei. Hän on mallina tavoissaan ilmaista tunteita ja jättää ilmaisematta niitä. Hän näyttää myös mallia, miten ristiriitoja käsitellään: puhutaanko niistä vai jätetäänkö ne käsittelemättä? Kasvattaja voi myös olla mallina siinä, ettei tarvitse aina olla täydellinen vaan saa olla vielä keskeneräinen. (Talvio & Klemola 2017, 160–161.)

Ahosen (2017, 88–89) mukaan vuorovaikutustaitoja harjoitellaan lapsikohtaisesti niiden lasten kanssa, jotka tarvitsevat niihin enemmän tukea. Tavoitteellista on suunnata huomiota niihin vuorovaikutuksellisiin vahvuuksiin, joita lapsella on. Erittäin tärkeitä on myös rohkaista lasta hyödyntämään jo olemassa olevia taitojaan monipuolisesti osana arjen erilaisia tilanteita. Yhtä tärkeitä on myös huomioida niiden taitojen harjoittelu, jotka edesauttavat muiden kanssa vuorovaikutusta. Näitä taitoja voi olla kyky liittyä leikkiin, kyky kuunnella toista ja omien mielipiteiden ilmaiseminen ryhmässä. Taitoja harjoiteltaessa kasvattajan sensitiivisyyden merkitys korostuu, jotta hän osaa tukea lasta oikeaan aikaan tavoitteita tukevalla tavalla.

Varhaiskasvattajan omien tunnetaitojen hallitseminen ja tiedostaminen ovat myös merkityksellisiä lapsen tunnekasvatuksessa. Antila (2015, 50) toteaa – pro gradu työssään, että jos kasvattaja ei varhaiskasvatuksessa huomioi tunteitaan, tällöin hän herkemmin vähättelee myös lapsen tunteita (Denham ym. 2012, 140). Kuitenkin, kun tunteet ovat työssä mukana, kasvattaja ei voi toimia pelkästään tunteiden vallassa vaan toiminnan on oltava järkevää ja tavoitteellista. Tunteiden näyttämisessä tarvitaan tietoista kontrollointia, miten tunteen ilmaisee ja miten ulkoisesti toimii, toisin sanoen tarvitaan ammatillisuutta. (Antila 2015, 50).

Ahonen (2017, 80) mainitsee, että lapset oppivat aikuisten toimintaa seuraamalla, millä tavalla toisten viesteihin suhtaudutaan. Lapset kiinnittävät tarkasti huomioita siihen, kuinka aikuiset viestivät puhuessaan toisilleen ja ryhmän lapsille. Kaiken aikaa he rakentavat näin omia vuorovaikutustaitojaan. Tär-

keänä osana laadukasta varhaiskasvatustyötä on se, miten varhaiskasvattajat ovat perehtyneet omiin vuorovaikutustaitoihinsa.

Antilan (2015, 53–54) mukaan päiväkodissa lapsille opetetaan tunnetaitoja kuten tunteiden nimeämistä, tiedostamista ja tunnistamista. Antilan gradun haastateltava painottaa laadukkaaseen pedagogiikkaan kuuluvaksi sen, että kasvattaja on tunteva ammattilainen, joka opettaa lapsille tunteista. Myös Hebson ym. (2007, 680) väittävät, että hyvään opettamiseen kuuluu työn emotionaalinen näkökulma. Antilan haastateltavan mukaan tunnekasvatus on osa ihmisyyteen kasvamista, jossa opitaan arvoja kuten toisesta välittämistä, empatiisuutta. Tunnekasvattajana varhaiskasvattaja toimii aikuisen mallina lapsille, kuinka hän itse käsittelee ja näyttää ulkoisesti tunteitaan, kuinka hän toimii ihmisenä. Aikuisen tuoma selkeä malli luo perusturvaa lapsille. Tunteita voi käsitellä yhdessä lasten kanssa, mutta suhteuttaen kertomansa lapsen kehitystasolle. Olennaista on, että aikuinen ei ole arvaamaton toimissaan.

Kun lapsen tunnetaitoja tuetaan, on tärkeitä tiedostaa kehityspolut, jotka muodostavat vaikutussuhteiden vyyhdin lapsen sosiokulttuuriseen ympäristöön, ja kaikki niiden tekijät. Esimerkiksi vanhemmuus ja vanhemman ja lapsen vuorovaikutus ovat aina tärkeitä osia lapsen tunnetaitojen tukemisessä. (Aro & Laaks0 2013, 74).

Köngäs (2019, 110) toteaa liputtavansa vahvasti varhaisen tuen puolesta, koska toistuvalla panostuksella lapsen tunneällyn osa-alueisiin on valtava vaikutus koko tulevaisuuteemme. Oikeanlaisella tunnekasvatuksella ehkäistään syrjäytymistä, väkivaltaisuutta ja yksinäisyyttä. Päiväkodeissa olisi välttämätöntä ymmärtää, mitä tunneäly on ja miten kasvattajat voivat omalta osaltaan edesauttaa lapsen parhaan toteutumista. Lasten tulee saada parhaat mahdolliset eväät päivähoidosta, ja niihin kuuluu myös tunneopetus. Köngäs tuo myös esille, että varhaiskasvattajilla tulisi olla oikeus oppia tunneällyn tukeminen sekä velvollisuus ottaa vastuu omista tunteistaan.

3.7 Lasten tunnetaitojen tukemisen merkitys ihmissuhdetaitojen kehittymiselle

Minäkuvaa ja itsetuntoa muokkaavat ihmissuhteet, eli ne asiat mitkä vaikuttavat siihen, millaisena lapsi näkee itsensä. Merkitykselliset ihmissuhteet saavat meidät tuntemaan olomme turvalliseksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi. Kaveritaidot vaativat muun muassa tunnetaitoja, itsesäätelykykyä, taitoa kuunnella toista ja ilmaista oma mielipide sekä kykyä joustaa, tehdä kompromisseja ja neuvotella. (Pöyhönen & Livingston 2020, 95.)

Tunnetaitoja tarvitaan, jotta jokainen osaisi kohdella muita reilusti ja voisi luoda merkityksellisiä ja pitkäkestoisia ihmissuhteita. Tarvitsemme muita ihmisiä, jotta pystyisimme käsittelemään erilaisia tunnekokemuksia. Pelon, jännityksen, surun tunteessa kaipaamme usein empatiaa, turvaa, hyväksyntää ja suojaa muilta. Haluamme myös jakaa ilon, innostuksen, ylpeyden ja rakkauden hetket muiden kanssa. Ihmissuhde- ja tunnetaidot linkittyvät näin tiiviisti yhteen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 96.)

Empatiakyky on ihmissuhdetaito, joka tarkoittaa taitoa ymmärtää toisen ihmisen kokemia tunteita ja tuntea myötätuntoa, vaikka itse kokisi tilanteen eri tavalla. Jotta voisi aidosti kokea empatiaa toista ihmistä kohtaan, on osattava tunnistaa tunteita ja ymmärtää syitä käyttäytymiselle. (Pöyhönen & Livingston 2020, 98.)

Anteeksipyytäminen on tärkeä ihmissuhdetaito, jota on arjessa syytä harjoitella. Anteeksipyytäminen ei ole pelkkä sana, vaan aito anteeksipyyntö vaatii monia taitoja, kuten empatiaa. Se on taitoa asettua toisen asemaan ja kykyä arvioida miten toinen tilanteen koki ja taitoa ymmärtää toisen kokemusta. Lisäksi tulee ymmärtää omia tunteita ja osattava säädellä omaa vihan ja harmituksen tunnetta. Sen lisäksi täytyy ymmärtää ihmissuhdetaitoja, jotta osaa hahmottaa anteeksipyytämisen aiheellisuuden ja oikean tilanteen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 99.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄ

4.1 Tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli tuottaa ja kehittää välineitä ja menetelmiä varhaiskasvatukseen lasten tunnetaitojen tukemiseksi itselleni sekä muille varhaiskasvatuksen ammattilaiselle keräämäni tunnekasvatusmateriaalien pohjalta. Toisena tavoitteena oli myös laatia tämän opinnäytetyön liitteeksi lasten tunnetaitoja tukeva materiaalipaketti (tuotos) työelämäkumppanini, Kurikankulman päiväkodin, käyttöön sekä kehittää toteuttamieni tunnetuokioiden kautta omaa ammatillisuuttani tunnekasvattajana. Tuotoksen tavoitteena oli tarjota materiaaleja, jotka ovat teoreettisesti ja pedagogisesti perusteltuja 1–4- vuotiaiden lasten ryhmälle.

4.2 Menetelmä

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli toteuttaa kehittämistyönä eri sisältöisiä tunnetuokiota keräämäni materiaalien pohjalta. Tarkoitukseni oli myös käytännön kautta kehittää omaa ammatillisuuttani varhaiskasvattajana sekä osaamistani lasten tunnetaitojen tukemisesta. Salosen (2015, 5–6) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija syventää ja kehittää omaa ajatteluaan sekä ammatillista osaamistaan niin, että hänelle jää tarve työstää saman sisältöisiä hankkeita työelämässä vielä valmistumisensa jälkeenkin.

Opinnäytetyöni on myös samalla kehittämistyö. Kanasen (2017, 10) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee pyrkiä muutokseen ja poistamaan ongelmia. Asiat tulee tehdä toisin tai keksiä parempi ratkaisu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkija on muutosprosessissa itse mukana. Tässä opinnäytetyössä muutosprosessi kohdentuu minun ammatillisen kasvuni kehittymiseen tunnekasvatustaidoissa varhaiskasvattajana.

Kananen (2017,68) toteaaakin, että muutoksen yleistettävyyden on usein heikko, sillä muutoksen soveltuvuus vastaaviin tilanteisiin riippuu siitä, kuinka hyvin uudet tilanteet vastaavat alkuperäistä tutkimustilannetta ja -asetelmaa.

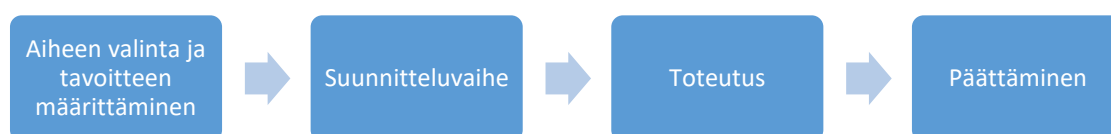
Toiminnallinen opinnäytetyöni koostuu itse tuotoksesta (materiaalipaketista) sekä kehittämisraportista, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, kuten perehdyttämisopas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyön kirjallinen raportointi on tärkeää, koska sillä opiskelija osoittaa oman alan ammatillisen taidon, sivistyksen ja tiedon kehittymisen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9–10; Vilkkä 2007, 76.)

4.3 Opinnäytetyön vaiheet ja eteneminen

Työskentelen tämän opinnäytetyön tilaajalle varhaiskasvatuksen opettajana 1-4-vuotiaiden lasten ryhmässä. Olen työskennellyt varhaiskasvattajana yli 22-vuotta ja tehnyt lasten tunnekasvatustyötä suunnitelmallisesti ja pedagogisesti perustellen lapsiryhmän tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta.

Viime vuosien lisääntyneen tunnetaitoaiheisten tutkimusten sekä käytännön kautta olen törmännyt useasti lasten sosioemotionaalisten taitojen ongelmiin. Varhaiskasvattajien tunnekasvatustaidot ovat lisääntyneet kasvavan koulutustarpeen sekä monipuolistuneen koulutustarjonnan myötä. Itse osallistuin lasten itsesääteilytaitojen kurssille vuonna 2020, josta minun tunnekasvatustyöni sai kipinän. Tästä alkoi minun syventynyt kiinnostukseni ja intoni kehittää omaa tunnekasvatustietouttani sekä taitoani varhaiskasvattajana. Tämä oli myös mukana innostamassa ja motivoimassa minua sekä työelämäkumppania tämän toiminnallisen opinnäytetyöni aiheen valinnassa (kuva 3).



Kuva 3. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Salonen 2013, 15 alkujaan Toukko & Rantanen 2009, 64)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeitä, että tekijä kokee voivansa syventää omaa asiantuntemustaan aiheesta ja sen aihe kiinnostaa myös toimeksiantajaa. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön aihe tulisi olla ajankohtainen tai tulevaisuuteen tähtäävä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.)

Opinnäytetyön tavoite määriteltiin yhdessä tilaajan kanssa keväällä 2021. Suunnitteluvaihe käynnistyi heti saman vuoden keväänä tiimitovereideni kanssa keskustellen tunnetaidoista ja heidän tarpeistaan. Edeltävän viikon tiimipalavereissa keskustelimme ja kävimme lävitse menneen sekä tulevan viikon ohjelmasisältöä. Palavereissa jaoimme havaintomme lapsista ja heidän yksilökohtaisten tavoitteiden huomioimisesta, jotka oli tarkoitus huomioida myös tunnetuokioiden toteutuksessa. Minulla oli kuitenkin suunnittelu- ja toteutusvastuu tunnetuokiosta. Tunnetuokiot oli tarkoitus toteuttaa lasten osallisuutta huomioiden sekä sensitiivisellä työotteella.

Toteutusvaiheessa hyödynsin ja kokeilin keräämäni materiaalipaketin sisältöä jokaiseen tunnetuokioon. Lasten aktiivisuus, kiinnostuneisuus sekä oppimisen halu vaikuttivat tuokioiden kestoon ja kulkuun. Omat havaintoni ja lasten antamat palautteet tuokioiden lopuksi vaikuttivat seuraavan tuokion sisältöihin. Palautteet sisälsivät toiveita toteutuksien tapoihin, kuten toiminnallisuuden eli aktiviteetin lisääminen tuokioihin. Toteutin lähes kaikki tuokiot yksin, mutta alle 3-vuotiaiden kanssa oli aina joku tiimitovereistani mukana. Tällä mahdollistimme jokaisen lapsen huomioimisen tuokion aikana. Tunnetuokion toteutusvaiheessa perehdyin myös opinnäytetyön teoreettiseen tietoon ja kirjoitin kehittämistyöhön liittyvää raporttia.

Tunnetuokioista dokumentoin vanhemmille viikkokirjeen muodossa selventäen ja perustellen siinä tarkemmin mitä olin tunnetuokioissa tavoitellut ja miksi. Lisäksi niistä tuokioista, joista syntyi jotakin tuotosta lasten toimesta, asetimme vanhemmille näytille ryhmätiloihin tai lähetimme kuvaviestillä tarkennuksia tuokiosta. Dokumentoinnista vanhemmilta saadun kannustavan palautteen jaoin myös tiimitovereilleni.

Työn päättämisvaiheeseen kuului valmiin materiaalipaketin luovuttaminen tilaajalleni syksyllä 2021 sekä raportin viimeistely.

5 MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN

Lasten tunnetaitojen tukeminen ja harjoittelu on erittäin ajankohtainen aihe. Tunnekasvatusta toteutetaan päivittäin monipuolisesti erilaisissa varhaiskasvatuksen arjen toiminnoissa. Varhaiskasvattajien teoretietoaa lisätään monipuolisten koulutustarjontojen kautta sekä aihekirjallisuutta hyödyntäen. Lisäksi internet ja kirjallisuus pursuavat erilaisista tunnetaito aiheista ja sisällöistä.

Materiaalipakettiin oli tarkoitus löytää mahdollisemman monipuolisesti välineitä itselleni ja muille yksikkömme varhaiskasvattajille lasten tunnetaitojen tukemiseksi. Materiaalipaketin kehittämisessä ydinasiana oli selkeyttää varhaiskasvattajille perusajatus lasten tunnekasvatuksesta ja josta olisi mahdollisuus myöhemmin kehittää omia tunnetaitoja eteenpäin. Sisällytin materiaalipakettiin myös muita löytämiäni tunnekasvatus materiaaleja, joita en itse hyödyntänyt tunnetuokioissani, Tarkoituksenani oli mahdollistaa näin mahdollisimman monipuolinen, teoreettisesti ja pedagogisesti perusteltu materiaalipaketti.

Lapset vaikuttivat oman kiinnostuneisuuden ja oppimisen innon kautta tunnetuokioiden sisältöön. Lasten aito halu oppia uutta välittyi minulle kannustavasti ja välitön palaute tuokioiden aikana vaikutti myös niiden keston. Omat havainnointini tuokioiden sekä muun ryhmätoiminnan aikana vaikuttivat tunnetuokioiden materiaalien valintoihin, Lapset halusivat itse olla monessa tuokiossa osallisena ja vaikuttamassa lopputulokseen. Esimerkiksi TunneBotin työstäminen ja pöytäteatterin kautta pohtiminen ja esittäminen olivat selvästi lasten mieleisiä.

5.1 Materiaalipaketin kehittämisen vaiheet

Seuraavat luvut avaavat ja kuvaavat tarkemmin materiaalipaketin kehittämisen vaiheita.

Ensimmäinen vaihe

Materiaalipaketin työstämisen aloitin perehtymällä erilaisiin menetelmiin ja toteutustapoihin, joilla voidaan lasten tunnetaitoja harjoitella varhaiskasvatuksessa. Omat kokemukseni aikaisemmista toteuttamistani tunnetuokioista vaikuttivat siihen, mitä materiaaleja halusin kokeilla. Ensimmäisen tunnetuokion suunnittelin lähtökohdaksi, tunteisiin tutustumisen. Tällä halusin herättää lapsia aihealueeseen.

Toinen vaihe

Tarkoitukseni oli jokaisen tunnetuokioiden yhteydessä havainnoida lapsia heidän kiinnostustensa pohjalta sekä huomioida heidän vahvuutensa tunnetaidoista. Kiinnostusten ja vahvuuksien kautta uskoin säilyttäväni heidän halunsa ja mielenkiintonsa uuden oppimiselle. Tarkoituksena ei ollut havainnoida yksittäisiä lapsia, vaan tavoitteena oli havainnoida koko ryhmää ja menetelmien toimivuutta.

Kolmas Vaihe

Lasten huoltajat saivat ennen tunnetuokioiden pitämistä tiedotteen, että kokeilen opinnäytetyötäni varten erilaisia tunnekasvatusmenetelmiä eikä yksittäisiä lapsia oteta huomioon opinnäytetyössäni, lapsia käsitellään vain ryhmätasolla. Halutessaan, huoltajat olisivat voineet kieltäytyä siitä, että lapsi ei saisi osallistua tuokioihin, mutta sellaisia ilmoituksia ei minulle tullut.

Neljäs vaihe

Jokaisen viikon loputtua dokumentoin menneen viikon tapahtumat vanhemmille viikkokirjeitse, joissa myös jaoin yhteisten tunnetuokioiden opit ja tavoitteet. Linkitin myös viikkokirjeissä lauluja tai muita lasten tunnetaito harjoitevinkkejä vanhemmille koteihin, joista koin mahdollisesti olevan jatkumon kannalta lapsille hyötyä.

5.2 Toimintaympäristö

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristön ilmapiiriin tulee olla lasta kunnioittava ja kuunteleva sekä kohtaamisten avoimia ja rehellisiä. Käytännössä tämä ilmenee siten, että kasvattaja tunnistaa herkkää kuuntelemista vaativan tilanteen ymmärtäen näkemänsä merkityksen, tuntien tilanteen tärkeyden, tietäen miten ja mitä pitää tehdä ja myös tekee sen (Kalliala 2008).

Toimintaympäristönä toimi Kurikankulman päiväkodin 15 lapsen ryhmä, joka koostui 1–4-vuotiaista. Tuokiot sisällytettiin lapsiryhmän tulevan viikon ohjelmaan, joka suunniteltiin yhdessä ryhmän tiimin kanssa etukäteen edeltävänä viikkona tiimipalaverissa. Tunnetuokiot suunnittelin ikätason mukaisesti, kuitenkin huomioiden myös yksilölliset tavoitteet. Tuokiot toteutin joko koko ryhmälle tai pienryhmiä hyödyntäen. Pienryhmät koostuivat kahdesta ryhmästä, joista yhdessä oli 1–2-vuotiaita ja toisessa 3–4-vuotiaita.

Seuraavissa luvuissa esittelen tarkemmin tunnetuokioissa kokeilemiani menetelmiä. Lisäksi kerron jokaisesta pedagogisista perusteluista ja teoreettisista taustajatuksista.

5.3 Tunteiden tunnistaminen

Tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Tunteiden tunnistaminen vaatii riittävää tietoisuutta itsestä. On myös hyvä osata nimetä eri tunteita, mikä helpottaa niiden ilmaisemista itselle sekä toisille. Aina ei osata nimeä tunnetta, vaan se koetaan epämääräisenä kehollisena tunteena. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Tunteiden tunnistamista lähdin toteuttamaan koko ryhmällä. Ryhmässä toimiminen mahdollistaa vertaisoppimista. Lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin sekä kokiessaan myönteisiä tunnekokemuksia. Lisäksi hyvät vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. Vertaisryhmä ja kokemus yhteisöön kuulumisesta ovat lapsen oppimisen ja osallisuuden kannalta keskeisiä.

Aloitimme tunteiden tunnistamisen tuokion lasten kanssa keskustelemalla aluksi tarkemmin tunteista, mitä ne ovat. Tämän jälkeen avasin tarkemmin

perustunteita iloa, surua, vihaa ja pelkoa, jotta lapsille käsittyisi tarkemmin aiheisältö. Keskustelimme lasten kanssa myös mistä tietää, kun joku on iloinen, vihainen tai jossain muussa tunnetilassa. Käsipeilit, jotka oli tuotu kotoa päiväkotiin tunneharjoitteluja varten, tulivat käyttöön, kun ilmeilimme omille peilikuvillemme perustunteita mallintaen. Lasten mielestä iloiset ja vihaiset ilmeet olivat helppo mallintaa peilille, mutta surullinen ja pelokas ilme olivat vaikeita tuottaa. Mielsimme, että kasvon ilmeet, kehonkieli ja eleet kertovat miltä meistä tuntuu, mutta jäimme miettimään, mitä jos ei ole varma miltä toisesta tuntuu. Pohdittuamme asiaa tarkemmin päädyimme lasten kanssa ideoimaan yhdessä omat tunnemittarit, jonka avulla jokainen voisi kertoa tai osoittaa sen hetkisen tunteensa, varsinkin epävarmoina ja sanattomissa hetkissä.

Tunteiden itsearviointinilla haetaan omien tunteiden jatkuvan havainnoinnin ja tiedostamisen opettelu. Tähän tarkoitukseen tunnemittari toimii erinomaisena harjoituksen välineenä. Se mahdollistaa myös kasvattajan seuraamisen lasten emotionaalisen tilojen ja tarpeiden kanssa. Tunnemittari sopii jatkumona tunnetaitoja harjoitellulle ja kasvattaja voi ottaa itsearviointin mukaan ryhmän päivärytmiin.

Tunnamittareiksi valikoituivat kolmen emoji mittari, johon askartelimme puuvillanarusta ja puuhelmestä merkin, jota liikuttamalla pystyi osoittamaan sen hetkisen tunnetilansa. Tunnamittarin avulla lapsi voi kertoa miltä hänestä tuntuu juuri tällä hetkellä tai mihin suuntaan tunne on menossa (Viitotturakkaus 2016–2021.)



Kuva 4. Emoji tunnemittari.

Tunnemittari osoittautui ryhmässämme erinomaiseksi ja toimivaksi välineeksi tunteiden tunnistamisessa ja arvioimisessa. Mittarista tuli lapsille tietoinen väline, jota voi hyödyntää tunnetilaansa kuvailemaan.

Koin itse lasten innostuneisuuden haluksi oppia tunteista lisää ja työstää niitä yhdessä enemmän. Tärkeintä mielestäni on olla itse läsnä ja herkkä aikuinen, joka näyttää myös itse aidosti tunteensa sanoittaen niitä omissa toiminnoissaan. Aikuisen tunteiden ilmaiseminen ja tulkitseminen auttaa lapsia tunnistamaan myös omia tunteita ja yhdistämään niitä myöhemmin.

5.4 Tunteiden nimeäminen

Materiaalipaketin monipuolisen kokonaisuuden takaamiseksi lähdin ideoimaan tunnetuokioitani keskittymällä perustunteiden (ilo, suru, pelko ja viha) nimeämiseen. Lasten kiinnostusta tunteisiin ajattelin herätellä tunnekorttien avulla, jotka selkeyttäisivät lapsille kuvin käsittelemämme tunteen. Opetushallituksen (2020) mukaan tunteen, sisäisen ja kokemuksen havainnollistamiseen kuva on verraton apuväline. Tunnetta kuvaavia tunnekortteja on julkaistu monenlaisia. Itse päädyin käyttämään Kumma-kustannuksen julkaisemia Fanni-tunnetaitokortteja niiden tunnetta kuvaavien kuvien selkeyden vuoksi.

Ryhmässä on tällä hetkellä 15 lasta. Päädyin jakamaan lapset kahteen pienryhmään ikätason mukaisesti, 1–2-vuotiaisiin sekä 3–4-vuotiaisiin. Aloitin tunnetuokion 3–4-vuotiaiden pienryhmällä. Päädyin ottamaan vain neljä tunnekorttia mukaan, ilo, viha, suru ja pelko. Käsittelemme yhden tunteen aina kerrallaan niin, että nimettävän tunteen kuvaava kortti oli lapsille esillä, jonka lähdimme yhdessä pohtimaan, mitä kuvassa näkyy? Lapset tunnistivat Fanninorsun tunnetilan heti nähtyään kuvan. Jokaisen tunteen kohdalla pohdimme, milloin olemme viimeksi kokeneet kyseisen tunteen, ja miltä se on silloin tuntunut.

Lopetimme tuokion lasten kertomuksiin mikä johtaa heidät yleensä kuhunkin tunnetilaan, syy-seuraussuhteen ymmärtämiseen. Monen 3–4-vuotiaiden lasten mielestä leikin pilaaminen tai lelun vieminen kädestä johtaa vihaan,

suuttumukseen esimerkiksi,” kun joku vie minulta auton kädestä kesken leikin, suutun ja itken, koska se tuntuu pahalta.”

1–2-vuotiaiden lasten pienryhmässä keskityimme pelkästään korttien kuvaan ja pohtimaan mitä Fanni-norsu kuvassa tekee ja miksi. Lopuksi lapset saivat näyttää tunnekorteista kukin vuorollaan miltä tuntui kyseisenä aamuna tulla päiväkotiin, oliko tunne iloinen, surullinen, vihainen vai pelottiko jokin asia. Tunnekortteja käyttämällä lapsi saa usein hyvin kiinni erilaisista tilanteista ja etenkin niistä kaikista tärkeimmistä tapahtumista, jotka ovat herättäneet lapsessa voimakkaimpia tunteita, joko myönteisiä tai kielteisiä (Familyboost 2021).

Ryhmän lapsista ne, jotka eivät uskalla tai osaa vielä kertoa tai tuoda omia mielipiteitään esille ryhmätilanteissa, kuvien käyttö mahdollistaa heidänkin äänensä kuuluville saamisen. Tärkeintä on, että jokaiselle lapselle pyritään turvaamaan mahdollisuus ilmaista itseään, tulla ymmärretyksi ja ymmärtää toisia.



Kuvat 5 ja 6. Fanni tunnetaitokortit

Tunteiden nimeäminen herätti paljon 3–4-vuotiaissa lapsissa keskustelua mielenkiintoa, joten päädyin suunnittelemaan toisen tuokion tunteiden nimeämiseen perustuen tunnekortteja hyödyntäen, mutta tällä kertaa koko ryhmälle suunnattuna.

Toisen tuokion aloitin esittämällä älynäytöltä, YouTube-sovelluksella, Kielinupun Miltä tuntuu Nallesta -laululla (2019). Videossa laulaja tukiviittoaa Nallen eri tunteista laulun sanoin. Olin suunnitellut ja askarrellut omat Tun-

nenalle-kortit: iloinen, vihainen, surullinen, hämmästynyt sekä pelokas. Päädyin näihin tunteisiin, koska olen kokenut, että lapset usein sekoittavat hämmästyksen sekä pelon tunteet keskenään. Halusin käydä läpi tunteet lasten kanssa konkreettisesti Tunnenalle- korttien kautta, miten tunteet eroavat toisistaan ja kerrata samalla perustunteet nimeämällä nallet yhdessä.



Kuva 7. Tunnenallet. Nallet vasemmalta oikealle: vihainen, surullinen, iloinen, pelokas ja hämmästynyt

5.5 Tunteen sietäminen ja säätely

Jääskeläisen ja Pelliccionin (2017, 39) mukaan sietäminen on tunnetaidoista vaikein. Tunteen sietäminen vaatii tahdonvoimaa, jotta kykee havainnoimaan reagoimatta heti impulsseihin, joita eri tunteet synnyttävät. Toisin sanoen ärsykkeen ja siihen reagoimisen välissä on hetki, jossa jokaisella on vapaus valita, miten ärsykkeeseen reagoi.

Päädyin lasten kanssa koko ryhmällä harjoittelemaan tunteiden sietämistä ja säätelyä Mindfulness- eli tietoisien läsnäolemisen harjoitteiden avulla. Mindfulnessharjoitteita päädyin toteuttamaan kahdessa eri tuokiossa.

Ensimmäisen tuokion alussa kävimme lasten kanssa läpi muutaman konkreettisen esimerkin, joissa harjoitteleimme päivittäin päiväkodissa eri asioiden sietämistä. Esimerkkeinä käytin jonossa tai ryhmätilanteissa oman vuoron odottamista.

Kasvattajan kannustava ja positiivinen kasvatus tukevat lapsen käsitystä sietämisen taidosta ja kärsivällisyyden kehittymisestä. Pienet lapset eivät pysty tunteen sietämiseen tai säätelyyn ilman aikuisen tukea (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 188). Aikuisten ja lasten lämmin vuorovaikutus, lapsen arvostaminen yksilönä, myönteisen tuen antaminen ja herkkyyys lapsen reaktioille ovat laadukkaan varhaiskasvatuksen tärkein kriteeri.

Tuokion tavoitteena oli oman kehonhallinta ja sen säätelämisen harjoittelu. Tuokion aluksi ohjasin lapset omille patjoilleen ja annoin jokaiselle oman hernepussin. Kerroin hernepussin olevan heidän hengityskaverinsa seuraavassa harjoitteessa.

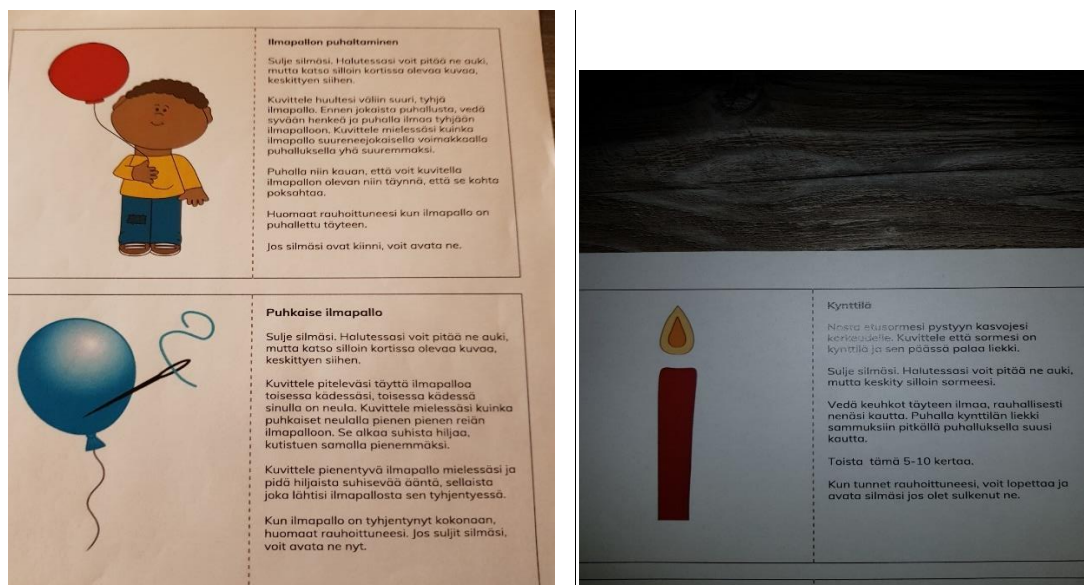
Kuuntelutin lapsilla Yle Areenan sivuilta Rentoudu Nallen kanssa, jossa Nalle rentoutuu hengityskaverinsa kanssa. Siinä kertoja opettaa Nallea säätelmään omia tunteitaan oman hengityksen avulla. Kun oikein kiukuttaa ja olo on levoton, hengityskaveri auttaa jarruttamaan hengitystä ja rauhoittamaan tunnetta. Lapsi oppii hengityskaveria seuraamalla painamaan ”jarrupoljinta”, niin halutessaan.

Harjoituksen loputtua kävimme sen yhdessä läpi, mitä tehtiin ja miksi.

Keskustelimme myös siitä, että tämän harjoituksen voi tehdä myös kotona huoneessaan, vaikka ennen nukkumaan menoa yhdessä vanhemman tai sisaruksensa kanssa, rauhoittumisen merkiksi. Rentoudu Nallen kanssa -kuuntelu sisältää muita itsesäätelämisen harjoitteita, joissa jatketaan säätelämisen ja sietämisen taitoja erilaisissa tilanteissa.

Harjoite onnistui kaikilla lapsilla, yksilöllisesti. 3–4-vuotiaat lapset maltoivat tehdä neljä minuuttia kestävän harjoitteen loppuun asti, tosin joidenkin oli välistä kurkittava mitä muut tekivät. Uskon, että usealla toistolla tämä auttaa lasta hahmottamaan oman kehon hallintaa itsesäätelyssä. Lapsi voi turvautua hengityskaveriinsa, joka voi olla hyvin myös pehmolelu, johon on helppo tukeutua. Tästä voi kehitellä myös rutiinin kotiin, joka auttaa ennakoivasti kiukku tilanteissa tai isoissa harmeissa.

Toisessa Mindfulnessharjoitteessa olin tulostanut Pikkuisten Mindfulness-kortit Viitotun Rakkauden sivuilta, joissa oli kuvaan liittyvä rauhoittumisen harjoite. Korteja löytyi yhteensä kahdeksan, mutta valitsin niistä vain kolme: kynttilä, ilmapallon puhaltaminen ja sen puhkaiseminen.



Kuva 8 ja 9. lasten mindfulness-kortit.

Mindfulnessharjoittelussa opetellaan havainnoimaan omaa kehoa kokonaisuutena. Havainnoidaan hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Oman kehon hallinnan kehittyessä lapsi voi oppia tunnistamaan itsessään kehollisia tuntemuksia erilaisissa tilanteissa. Kun esimerkiksi hermostuttaa tai on peloissaan, voi harjoittelun myötä oppia tunnistamaan nämä tuntemukset itsessään, hyväksyä niitä ja oppia viivästyttämään toimintaa, johon aikaisemmin on ollut taipuvainen. Lapsi ei välttämättä itse löydä tietä rauhoittumiseen, aikuisen tehtävä on ohjata lasta tälle polulle. Rauhoittuminen on opittavissa oleva taito. Kaikki lapset hyötyvät siitä, että heille opetetaan rentoutumisen ja rauhoittumisen taitoja. (Neuvokas perhe 2021.)

Istuimme tuokion aikana lattialla ja toistimme yksitellen harjoitteet yhdessä läpi. Jokaisessa harjoitteessa tavoitteena oli rauhallinen hengitystahti. Lapsilla oli hauskaa ilmapallon puhkaisemisen kohdalla eikä rauhoittumisesta meinannut tulla mitään. Toisaalta, miksei kiukku voi päätyä hervottomaan nauruun? Tunnetila on kuitenkin vaihtunut ja mieli muuttunut. Tämä oli hiukan ennustettavissa, mutta pitäydyin kuitenkin suunnitelmissani.

5.6 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteen ilmaiseminen onnistuu parhaiten, kun on harjoitellut ensin tunnistamaan, sietämään ja jollain keinolla myös säätelemään tunnetta. Tällöin voidaan päästä rakentavaan tunteen ilmaisemiseen, kun on tunnekuuhu laantunut. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Jääskinen ja Pelliccioni (2017,44.) toteavat tunteiden ilmaisemisen keinoja, joita ovat tunteiden sanoittaminen eli kertominen, luovuus, kehollisuus sekä like.

5.7 Tunteiden sanoittaminen eli siitä kertominen

Tunteiden sanoittaminen on ainoa keino, jolla muut voivat ottaa meidät huomioon ja jonka kautta muut voivat ymmärtää meitä. Mitä avoimempi osaa ja pystyy olemaan, sitä taidokkaammaksi kasvaa ihmissuhdetaidoissaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Tunteiden sanoittamisen tuokioni päädyin pitämään pienryhmällä yli 3–vuotiaiden kanssa. Olin suunnitellut tuokion ryhmän yhteisen tunnerobotin ideoimiselle. Olin tulostanut valmiiksi Suomen Mielenterveysseura Ry:n sivustolta värillisen A3:n kokoisen tunnerobotin, jonka esittelin ensin lapsille tuokion alussa.

Tunnerobottia voidaan käyttää muun muassa tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä sekä havainnollistamaan tunteiden viriämistä ja niiden elämänsä kaarta. Tunnerobotti auttaa lasta huomaamaan, että tunteet tulevat ja menevät ja että tunteiden säätelyä ja niistä kertominen on opeteltavissa.

Mietimme yhdessä, minkälaisen tunnerobotin tekisimme. Tavoitteenamme oli tehdä sellainen, että se palvelisi koko ryhmää, jokainen voisi halutessaan hyödyntää robottia omien tunteidensa sanoittamisessa. Lapset halusivat, että robotin säätimet tehtäisiin nappuloiksi, joita voisi säädellä tunteen mukaisesti. Olimme säästelleet maitopurkkien korkkeja askartelua varten ja näin saimme niillekin tarkoituksen. Jotta robotti kestäisi rajunkin kosketuksen, liimasimme kuvan tukevan pahvilaatikon kylkeen. Näin saimme hiukan kolmiulotteisuutta mukaan. Lävistimme saksilla säätimien kohdalle reiät, jotta voisimme asentaa

korkit haaraniiteillä kiinni. Tämä oli aikuisen homma. Jokainen lapsi piirsi korkkiin pienen osoittimen, jotta voitaisiin selventää tunteen voimakkuus. Aikuinen lävisti korkit ja lapset asensivat haaraniitit niihin. Sen jälkeen säätimet voitiin asentaa paikoilleen. Robotin ollessa kauttaaltaan ruskea, pahvin värinen, he halusivat vielä maalata jokaisen sivun valitsemallaan värillä. Robotti sai keltaisen ja sinisen kyljen sekä pinkin selän. Ihasteltuamme lopputulosta eräs lapsi keksi, että täytyy nimetä robotti TunneBotiksi. Joten näin syntyi Heinähattujen TunneBotti.



Kuva 10. TunneBotti.

Botti asetettiin ryhmätilaan esille niin, että jokainen lapsi sai käydä aina halutessaan säätämässä Botin oman tunnetilansa mukaisesti. Botti oli valmistuttuaan ahkerassa käytössä, mutta unohtui myös nopeasti. Tämä siis vaatii myös kasvattajalta aktiivisuutta sekä aloitteellisuutta, jotteivat asiat unohdu.

Itse hyödynsin TunneBottia usein kielen kehityksen tukemiseksi niiden lasten kanssa, joilla puhe ei ole vielä kehittynyttä ja tarvitsevat vahvistusta asioiden todentamiselle sekä oman äänen kuuluville saamiseksi. Moni ristiriitatilanne selveni helpommin, kun kaikkien osapuolten tunteet saatiin sanoitettua ja opeteltiin ymmärtämään miltä siitä toisesta tuntuu.

5.8 Luova ilmaisu

Luovia tunteen ilmaisun keinoja ovat kirjoittaminen, musiikki, laulaminen, maalaaminen ja piirtäminen (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44). Omista tunteista ja tarpeista kertominen toimii eräänlaisena käyttöohjeena itsestämme muille. Se on keino, jonka kautta muut voivat ymmärtää meitä ja ottaa meidät huomioon.

Luovia tunnetuokioita toteutin monenlaisia. Tuokiot koostuivat musiikki-piirtämisestä Laulau-menetelmällä, tunnelauluista Kielinuppu-videoita ja CD-levyjä (Kuva 11.) hyödyntämällä ja tunnepiirtämisestä.



Kuva 11. KielinuppuCD

Musiikkipiirtämisen toteutin Laulau menetelmää hyödyntäen koko ryhmälle. Laulau on laulupiirtämistä, joka on moniaistinen ja elämyksellinen toimintamuoto, jossa piirroksot syntyvät kuin taianomaisesti laulaen ja laulun tukemana. Laulupiirtäminen tekee kynään ja lauluun tarttumisen kynnyksen matalaksi sekä antaa jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä ja omaan taitotasoon sopivia haasteita. Laulamisen ja piirtämisen lisäksi menetelmä auttaa keskittymään, kommunikoimaan sekä toimimaan yhdessä. Laulupiirtäminen tukee tehokkaasti kielellisiä ja vuorovaikutustaitoja, motoriikkaa, kynän käyttöä ja visuaalista hahmottamista sekä tunnetaitoja, rohkeutta ja itsetuntoa. (Laulau 2021.)

Ryhmän lapsille ja itselleni Laulau on hyvin tuttua, mutten ole aikaisemmin hyödyntänyt tunnesisältöisiä lauluja laulupiirtämisen tuokioilla. Ryhmätilan lattialle olin valmistellut piirtämisalueen suurella valkoisella paperilla, jonka olin rajannut maalarinteipillä. Tarkoitus oli asettautua lattialle mukavaan asentoon niin, että kaikki mahtuisivat paperialueen ympärille piirtämään. Muistuttelin

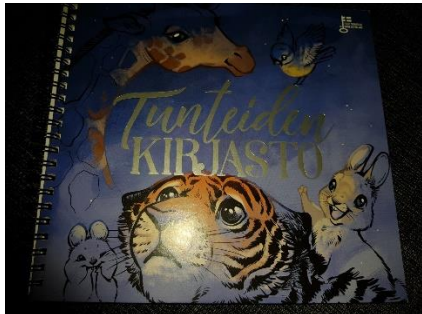


Kuva 14, 15 ja 16. Laulupiirtämisen tuotokset lasten piirtämänä 18.5.2021

Seuraava tunteiden luovan ilmaisun tuokio keskittyi siihen mihin viimeksi olimme keskusteluissa jääneet eli omien kasvojen ilmeiden piirtämiseen eri tunnetilojen yhteydessä. Tämän tuokion toteutin pienryhmällä yli kolmevuotiaiden kanssa. Kertasimme laulun Miltä näytät sä? sanoja, jonka jälkeen mallinsimme käsipeilejämme hyödyntäen ilmeitä vihaiselle, veikeälle, uniselle ja iloiselle tunteelle. Lapsia nauratti edelleen vihaisena tunne, koska kulmakarvat ja irvistys tuntuivat hassuilta. Päätimme, että piirtäisimme omat vihaiset ilmeet. Hyödynsimme Viitotun rakkauden valmista materiaalipohjaa, johon sai piirtää oman "tältä mina näytän, kun olen vihainen" ilmeen. Tämä harjoitus keskittyy tunneilmaisuun omilla kasvoilla siihen, miltä minä näytän, kun tunnen jonkin tunteen. Harjoitus vahvistaa myös tunteiden tunnistamista toisten ihmisten kasvoilla. Valmiit teokset päätyivät jokaisen lapsen sisälokeron yläpuolelle oman kuvan viereen. "Siitä voi sitten katsoa, kun joku on vihainen", lainaten erään lapsen sanoja omasta kuvastaan.

Tämän harjoittelun myötä koin lasten edistyneen jo tunteiden tunnistamisessa, kun omat kuvat selkeästi kuvasivat jokaisen yksilökohtaista vihasena olemisen tunnetta. Koin myös, että olen itsekin oppinut materiaalien olleen hyödyllisiä ja oikein valikoituja ohjaamalleni ryhmälle, koska selvästi lasten uteliaisuus omaa minuutta kohtaan kasvoi koko ajan.

Lasten suuri innostuneisuus tunteita kohtaan näkyi myös värittämisessä. Lapset esittivät spontaanisesti erilaisia toiveita värityskuville, joissa yhdistyvät eläimet ja tunteet. Olin hankkinut ryhmään lasten tutustuttavaksi Tunteiden kirjasto -nimisen tunnekuvakirjan. Kirjan kuvat ovat kotimaisen taiteilijan Linnea Bellamin käsin piirtämiä ja siksi erittäin hellyyttäviä ja lapsia kiinnostavia. Kirja oli lasten saatavilla tilanteisiin, kun he kaipasivat hiljaista tai omaehtoista tekemistä pöydän äärelle. Lapset lähestyivät ryhmän kasvattajia aina valikoidulla kuvallaan, josta kopioitiin aina kuva väritettäväksi. Kävin lasten kanssa lähemmin keskustelua, miksi juuri kyseinen kuva kiinnosti sekä oliko kuvassa esiintyvä tunne lapselle tuttu.

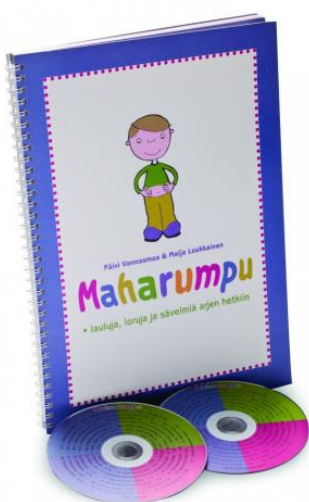


Kuva 17. Tunnekuvakirja.

Koin erittäin hyväksi tavaksi tämän lasten omaehtoisen tutustumisen tunnetaitojen opettelussa. Se, että tunnetaitojen harjoittelu ei aina vaadi aikuisen aloitetta vaan se voi lähteä myös lapsesta ensin. Tarjoamalla virikkeitä ja erilaista materiaalia lasten saataville herättää myös lapsissa innostuneisuuden sekä uteliaisuuden. Tämä havainto lisäsi oman ammatillisen kasvun kehittymistä, josta opin paljon. Pieni asia itselle voi olla uuden opin alku lapselle.

Kehollinen ilmaisu

Kehollinen ilmaisu voi olla itkemistä, hymyilemistä, huutamista ja muuta äänen käyttöä, kosketusta tai jalkojen tömistystä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44). Kehollisen ilmaisun tuokion pidin erään aamupiirin yhteydessä koko ryhmälle, kun lauloimme ja tömistelimme Maharummun Näin tehdä uskallan -laulun tahdittamana Kuva18). Laulussa elehditään laulun sanojen mukaisesti, kuten: “töms, töms, töms, töms, tömistän. Näin tehdä uskallan.” Aremmille lapsille tämän liikkeen suorittaminen tuntui olevan hauska, koska tässä harjoitteessa ei tarvitse sanoa mitään, vaan voi osoittaa tunteensa kunnolla tömistäen. Maharummun lauluja olen itse hyödyntänyt monessakin erilaisessa kehonhallinta ja oman kehon hahmottamisen harjoitteina. Toiminnallisuuden kautta lasten on ollut helpompi oppia hahmottamaan kehonosia sekä oman kehon käyttöä. Toimii myös liikkeellisen tunneilmaisun harjoitteena.



Kuva 18. Maharumpu.

Liikkeellinen ilmaisu

Liikkeellisen ilmaisun keinoja ovat esimerkiksi tanssi, juoksu ja muu liikkuminen. Kuvan 19. harjoitteen suoritimme erilaisin liikkein “Jos sul’ lysti on” -laulun sävelen mukaisesti. Toteutin tunnetuokion koko ryhmälle, koska toiminnallinen tuokio on yleensä osallistavin ja innostavin tuokio yleensä. Jokainen lapsi sai valita yhden tunnetta kuvaavan emojiin ja liikuimme sen mukaisesti pitkin ryhmätilaa. Liikkeissä muun muassa tömistettiin, lyötiin käsiä yhteen ja pistettiin kasvot piiloon laulun sanoissa osoitetun tunteen mukaan.

Tämä harjoitus sopii mielestäni hyvin myös siirtymätilanteisiin, odotteluhetkiin sekä aamupiireille.



Kuva 19. Tunnelaulu

5.9 Tunteiden käsittely ja purkaminen

Tunteiden purkaminen on tunnetilan purkamista ulos kehosta ja mielestä, kuormittamasta ja viemästä energiaamme. Kun taas käsittely on tunteen katsomista, tutkimista ja muokkaamista luovin ja kehollisin keinoin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 45.) Tunteen purkaminen yhdistetään usein siitä puhumiseen. Mutta puhumisen lisäksi on myös tärkeätä purkamiseen ottaa mukaan kehollisuutta tai luovuutta, sillä keho säilöo tunnekokemuksia usein mieltä syvemmälle, eikä pelkkä puhe aina tavoita niitä. Purkamisen keinoja voivat olla maalaaminen, piirtäminen, muovaileminen, laulaminen, musiikin kuunteleminen, tanssiminen, reipas jumppa, juokseminen, itku tai huuto.

Tunnetta on turvallista katsoa väreinä paperilla ja muotona muovailuvahassa, silloin siitä häviää uhka ja se saa jäsennellymmän muodon. Jokaiselle kokemukselle ei aina löydy sanoja, mutta useimmiten väri tai muoto löytyy. Tunne tulee näkyväksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 46.)

Tunteiden purkaminen ja käsittely on jokaiselle yksilöllinen tapa ja kokemus. Tämän takia koin, etten voi suunnitella ja toteuttaa yhtä tai useampaa tuokiota näiden ympärille, koska teoriassa varhaiskasvatuksen arjessa tunteiden purkamista ja käsittelyä tapahtuu päivittäin erillaisissa yksilöllisissä ristiriitatilanteissa. Samaa tunnetilaa ei voi yhdessä tuottaa, koska jokainen kokee ja

säätölee niitä yksilöllisesti. Tunnetta ei voi purkaa ja käsitellä, ellei sitä ole koettu.

Varhaiskasvatuksen arjessa puramme tunteita yhdessä lapsen kanssa. Yleisemmin lapsi purkaa tunteensa huutamalla tai itkemällä. Joissain tilanteissa tämä näyttäytyy myös vaatteiden ja tavaroiden viskelynä ja juoksemisena. Tunteen purkauksen jälkeen auttaa ristiriidoista keskustelu tai lasta lohduttelu tunteiden käsittelyssä. Tässä siis kasvattajan roolilla on merkityksensä, koska lapset tarvitsevat tukea ja ohjausta tunteiden purkamiselle ja niiden käsitteilylle.

5.10 Voimaantumisen tunne

Yksilö kokee voimaantumisen, kun hän loistaa, kokee onnistumista ja kyvykkyyttä toimia itsensä puolesta. Voimaantuminen onkin lopullinen tavoite tunteitaitojen kehittämisessä. Se tapahtuu harjoittelun myötä. Ihminen kokee tietoisten vahvuksiensa kautta varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa omien tunteidensa kanssa. Ymmärrys itsestään kasvaa ja sen kautta myös luottamus selviytyä elämässä vahvistuu. Voimaantumisen kokemuksia tukee kannustava palaute, kokemuksellinen varmuus, ymmärrys itsestä, onnistumiset sekä vahvuksiensa näkyväksi tekeminen. (Jääskinen 2017, 47.)

Lähdin lähestymään voimaantumisen tunnetta lasten vahvuuksien kautta. Jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa ja lapsilla nämä lähtevät arjen taidoista. Suunnittelin vahvuus tunnetuokion koko ryhmälle, mutta pienryhmissä toteutettavaksi. Olin pohjustanut jokaiselle lapselle oman kultaisen tähden kartongille, jonka taidokkaammat lapset saivat leikata itse ääriviivoja pitkin irti. Sen lisäksi oli Papunetin kuvapankin kautta työstänyt eri tekemiseen ja osaamiseen liittyviä kuvia, jotka olin tulostanut ja leikannut valmiiksi sekä asetellut sekaisin pöydälle lasten nähtäväksi esille.

Ajatuksenani oli kohdata jokainen lapsi yksilöllisesti ja keskustella hänen kanssaan missä hän kokee olevansa hyvä tai minkä hän kokee jo osaavansa.

Yli kolme-vuotiaiden kanssa syvensimme omaa osaamista erityisesti pöydällä olevien kuvien kautta. Mikä tai mitkä olivat niitä omien vahvuuksien kuvaavia

asioita, joita pöydälle oli laitettu esille. Jokainen sai valita viisi tai kuusi kuvaa vahvuuksistaan omaan tähteensä, jotka hän itse liimaisi kiinni.

Alle kolme-vuotiaiden kanssa kävin lyhyesti lävitse mitä taitoja kuvaavia kuvia oli pöydällä näkyvissä ja minkä he kokevat jo itse osaavansa hyvin. Tuloksena syntyi aivan mahtavia jokaista lasta yksilöllisesti kuvaavia vahvuus-tähtiä, jotka saivat paikkansa ryhmätilan seiniltä (kuva 20 ja 21).

Vahvuus-tähtien työstäminen lasten kanssa oli mahtavaa, sillä jokaisen tähdestä tuli omansa näköinen. Hieman arvelutti pienempien osallisuus tätä tuokiota suunnitellessa. Eniten pohditutti aikuisjohdannaisuus kuvien valikoitumisessa. Olin huomionut kuvien valinnassa omat sekä tiimitoverini havainnot lapsien kiinnostuksen kohteista sekä taidoista. Olin ajatellut, että alle 3-vuotiaiden kohdalla kuvien valikoitumisen määrä jäisi alhaisemmaksi, mutta osoittautuikin niin, että kaikki lapset halusivat valita viisi tai kuusi kuvaa tähteensä. Vahvuus-tähtiä toteuttaessani tavoittelin lasten omien vahvuuksien tunnistamista, mutta ennen kaikkea uuden oppimisen iloa ja intoa. Oppimisen ilo palkitsee yrittämisen, ja tällä tavoin myönteiset oppimiskokemukset kannustavat lasta tarttumaan uusiin haasteisiin (Ahonen & Roos 2021, 161).

Näiden vahvuustähtien kautta muistelimme jokaisen harmituksen ja epävarman tunteen kohdalla kannustavasti, että missä kukin on jo hyvä ja se riittää. Kaikkea ei tarvitse osata aina. Toiset oppivat asiat myös helpommin kuin toiset, mutta jokainen yksilö on ainutlaatuinen sellaisena kuin on.



Kuva 20. 4-vuotiaan vahvuus-tähti



Kuva 21. 3-vuotiaan vahvuus-tähti

5.11 Omien tunteiden tiedostaminen sosiaalisissa tilanteissa

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta arvopohdintoihin ja tunteiden arviointiin. Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta ymmärtämään ja soveltamaan arvonäkökulmaa tunteiden arviointiin ja persoonan rakentumiseen. Aikuisen ja lapsen vuorovaikutuksellinen suhde rakentuu jo lapsen varhaiskehityksessä, tällöin herätetään lapsen arvotajunta. Kun lapsi tulee kohdeksi rakastettavasti, hän saa mallin inhimillisestä kohtelusta, tämä on perusta arvotajunnalle ja elämän tarkoituksen kokemiselle. Rakkaus on itsessään riittävä merkitys olemmassaololle. (Puolimatka 2004, 82.)

Olemme harjoitelleet lasten kanssa, tähän asti, tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä. Päivittäin harjoitteleimme, edellisten lisäksi, ristiriitatilanteista selviytymistä sekä niiden hallintaa. Lapsille voi mallintaa tunteen ja käyttäytymisen välistä syy-seuraussuhdetta kuvakorttien ja kirjojen avulla tai draamaa hyödyntäen (Ahonen & Roos 2021, 205).

Itse olen oivaltanut, että kaveritaidot ovat taitoja, jotka kehittyvät elämän varrella. Mielestäni varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa kaveritaidoissa puhutaan pelkistetysti vain toisen huomioimisesta sekä empatian kehittämisestä. Pienet lapset tarvitsevat kasvattajan tukea useassa ristiriitatilanteessa. Olen itse kokenut, että toisen huomioiminen ja asioiden jakaminen leikeissä ovat

yleisimmät tapahtumat, joissa lapset tarvitsevat kasvattajan ohjausta ja tukea päivittäin.

Päädyin pohtimaan lasten kanssa kaveritaitoja tarkemmin pöytäteatteria hyödyntämällä. Oivalliseksi materiaaliksi valikoitui Suomen Mielenterveys ry:n Eläinlasten elämää -mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin (kuva 22). Aineisto koostuu tarinavihosta ja seitsemästä pöytäteatterihahmosta: Pupusta, Peurasta, Sudesta, Siilistä, Siilin Pikkusiskosta, Pöllöstä ja Hiirestä. Olin valinnut lasten kanssa pohdittavaksi tarinan ulkopuolelle jättämisestä.

Suunnittelin pöytäteatterin yli kolmivuotiaiden pienryhmälle. Aloitimme tuokion eläinhahmojen esittelyllä. Annoin alkuun jokaisen lapsen halutessaan tutkia lähemmin eläinhahmoja. Seuraavaksi luin tarinan alustuksen ääneen eläytyen eläinhahmojen kautta. Tämän jälkeen keskustelimme ja pohdimme yhdessä lasten kanssa, miten tarina jatkuisi. Eläinhahmojen tarkoituksena on auttaa lapsia eläytymään sekä rohkaistumaan omien mielipiteidensä lausumiseen ääneen. Lapset pääsevät harjoittelemaan myös kaverin mukaan ottamista, toisten mielipiteiden huomioimista, anteeksi pyytämistä ja auttamista.

Tarinassa eläinhahmot Siili ja Pöllö aiheuttavat mielipahaa Sudelle keskustelemalla keskenään hänestä selän takana pahaa jättäen näin myös Suden ulkopuoliseksi keskustelusta. Lisäksi Sudelle tarkoitettu Pupun lähettämä kutsukortti hänen syntymäpäiväjuhliinsa oli Pöllön toimesta piilotettu niin, ettei Susi sitä koskaan tavoittaisi. Mutta Suden mielipaha oli kuitenkin herättänyt Pöllön ja Siilin omatunnon ja heitä alkoi kaduttamaan koko tapahtuma kulku. Tämän jälkeen aloimme lasten kanssa pohtia, miten tarina jatkuisi tästä eteenpäin.

Lapset saivat itse esittää tarinalle lopun eläinhahmojen kautta. Lasten tarinoimana Susi tuli surulliseksi kavereiden keskinäisestä juttelemisesta ja ulkopuolelle jättämisestä. Siilin ja Pöllön huomattua asian he nolostuneena antoivat Pupun kutsun Sudelle ja pahoittelivat käytöstään. Lopulta he lähtivät yhdessä Pupun syntymäpäiville iloisin mielin.

Lapset selvästi itse oivalsivat miltä Sudelta oli tuntunut jäädä keskustelun ulkopuolelle ja huomata keskustelun koskettavan häntä itseään. Toiselle pahan mielen tuottamisen tunnistaminen kuuluu myötätunnon tuntemiseen.



Kuva 22. Pöytäteatteri hahmot



Kuva 23. Lasten esittämänä

Myötätunnon avulla ihminen voi irrottautua itsekeskeisyydestään ja kohdistaa huomionsa kohti toista tuntevaa olentoa. Myötätunto on edellytys rakkaudelle, joka kohdistuu toiseen ihmiseen. Ihmisrakkkaus ei erottele ihmisiä rodun, kansallisuuden, sivistyneisyyden tai muun perusteella. Se kohdentuu toisen yksilön persoonalliseen olemukseen. Myötätunnon kautta koemme muut ihmiset yhtä todellisiksi kuin itsemme. (Puolimatka 2004, 69–71.)

5.12 Ryhmäytyminen ja ryhmässä vaikuttaminen

Lapsi tarvitsee rajoja oman turvallisuutensa, kehityksensä ja hyvinvointinsa vuoksi. Rajat tukevat myös lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä siten, että lapselta odotettava toiminta vastaa hänen kehitystasonsa mukaisia valmiuksia. Rajojen ansiosta lapsi oppii paljon sosioemotionaalaisia valmiuksia. Tällaisia rajoja ovat esimerkiksi säännöt, kuinka toisia ihmisiä kohdellaan tai tilanteet, joissa lapsi ei voikaan toimia siten kuin hän haluaisi. Ilman rajoja kasvavalla lapsella ei ole käsitystä tai kykyä määritellä itse mikä hänelle tai toiselle on parhaaksi. Lapsen tulee saada olla ja kokea olevansa vielä lapsi. Kaikki sosioemotionaalista tukea tarvitsevat lapset hyötyvät rajoista, vaikka taustalla olisikin turvallinen kasvuympäristö. (Ahonen 2017, 163.)

Turvallinen oppimisympäristö ja tunnetaitoja harjoittava lapsiryhmä tarvitsee myös kaveritaitojen tukemiseksi yhdessä laaditut säännöt. Kun lapset saavat

alusta asti olla mukana laatimassa sääntöjä, se auttaa myös motivoimaan heitä noudattamaan niitä. Aloitin tuokion keskustelemalla lasten kanssa, mitä säännöt ovat ja mihin niitä tarvitaan. Pohdimme yhdessä myös sitä, mitä hyötyä on, kun kaikki noudattavat yhteisiä sääntöjä. Isommilta lapsilta tuli tarkentavia ehdotuksia siihen, kuinka voin olla kiva kaveri.

Keskustelimme myös mikä on oikein ja mikä väärin kaveritaidoissa sekä ryhmänä toimimisessa. Kuinka voimme omalla toiminnallamme varmistaa, että kaikilla on hyvä ja turvallista olla joka päivä päiväkodissa? Sääntöjä pohdittaessa on tärkeätä muistaa, ettei pienet lapset kykene muistamaan kovin monia tai tarkentavia toimintaohjeita. Kasvattajalle jääkin lopullinen vastuu hioa yhdessä tuotetut säännöt lopulliseen muotoonsa. (Ahonen 2017, 164.)

Päädyimme yhdessä luomaan ryhmän omat kaverisäännöt. Sääntöjen pohjalla oli ajatus: Minä osaan olla kiva kaveri. Pohja kiva kaveri -idealle löytyi Viitotturakkaus.fi-sivustolta.

Muistelimme lasten kanssa yhdessä, miten kaverin kanssa leikitään ja kuinka kaveria kohdataan. Mietimme myös, miten vältymme erilaisten ristiriitatilanteiden syntyemiseltä ja miten voimme omalla toiminnallamme siihen vaikuttamaan. Kannustin lapsia myönteisen ajattelun kautta nimeämään sääntöjä, esimerkiksi kannustan kaveria ja puhun kaverille nätisti. Ryhmässämme on lapsia, jotka tarvitsevat konkreettisen tuen ymmärtääkseen halutun asian. Tätä varten hyödynsi Papunetin kuvatyökalua ja laadin vastaavat kuvat säännöille.

Heinähattujen kaverisäännöt:

- Kannustan kaveria.
- Puhun kaverille nätisti.
- En huuda kaverille.
- Olen kaikkien kaveri.
- En lyö kaveria.
- Pyydän anteeksi kaverilta.
- En ole vihainen kaveri.
- Olen kiva kaveri.
- En ota toisen kädestä tai ilman toisen lupaa, lelua.
- En riko kaverin leikkejä.
- Autan kaveria.



Kuva 24. Heinähattujen kaverisäännöt

Säännöt kannattaa kiteyttää selkeiksi toimintaohjeiksi. Ei- ja älä-sanat eivät osoita lapselle selkeästi, miten hänen tulisi toimia. Keskeisimpien sääntöjen tulisi näkyä kuvallisessa muodossa eri tiloissa, koska alle kouluikäiset lapset harvoin osaavat lukea. (Ahonen 2017, 164–165.)

Lopuksi päädyimme sitoutumisen merkiksi allekirjoittamaan säännöt peukalon jäljellä, jonka maalasimme kartongille sormen päähän kastetun maalin avulla. Sääntötaulun laitoimme esille ryhmätilaan paikkaan, jossa se muistuttaa jokaista ryhmän jäsentä yhdessä sovitusta Heinähattujen hyvän kaverin säännöistä.

6 TUOTOKSEN TARKOITUS

Materiaalipaketti on suunnattu Kurikankulman varhaiskasvattajille 1–4-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen, sillä materiaalit ja niiden pohjalta toteutetut lasten tunnetuokiot ovat niille ikäluokalle sopivia. Kaikkia materiaaleja en hyödyntänyt lapsiryhmän kanssa, sillä tiedostin osan menetelmistä

olevan liian haasteellisia tai ne eivät vastanneet kyseisen lapsiryhmän tarpeisiin.

Materiaalipaketin on tarkoitus tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa, säätelyssä ja sietämisessä, käsittelemisessä, voimaantumisessa sekä näiden taitojen yhdistelemisen harjoittelemisessa käytännössä.

Materiaalipaketin ydinasiana on herättää varhaiskasvattajille perusajatus lasten tunnekasvatuksesta, joita voi soveltaa ja kehittää oman lapsiryhmän tunnetaitojen harjoitteluun. Materiaalipaketin sisältö tavoittelee myös varhaiskasvattajia tunnistamaan omia tunnetaitojaan sekä vuorovaikuttamisen merkitystä lasten tunnekasvatuksessa.

7 TUOTOKSEN ARVIOINTI

Materiaalipaketti tehtiin PowerPoint-ohjelmalla, jotta materiaalin hyötykäyttäminen olisi monipuolisempaa. Aluksi tarkoitukseni oli tehdä Word-tiedostona, mutta koin sen kuitenkin epäkäytännöllisemmäksi kuin PowerPoint-ohjelman. Toimitin paperisen version toimeksiantajalleni laitettavaksi taukotilaan siihen tarkoitettuun omaan kansioon sekä sähköisen version tallennettavaksi päiväkodin omaan Teams-sovelluksen kansioon, jossa se on myöhemminkin muokattavissa lisämateriaalien lisäystä varten. Tausta aiheeksi valikoitui värikäs piirretty maisema, joka mielestäni kuvasi lasten tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa parhaimmillaan, välillä tunteet räiskyvät ja toisinaan taas nautitaan rauhallisuudesta.

Halusin tuottaa mahdollisimman helpon ja hyödyllisen tunnekasvatusmateriaalin, joka palvelisi parhaiten toimeksiantajani työntekijöiden lasten tunnetaitojen tukemista. Tunnemateriaalien löytämisen helpottamiseksi sekä nopeuttamiseksi lisäsin valmiit linkit käsiteltävän tunnetaidon yhteyteen. Kuvien avulla halusin selkeyttää paremmin käsiteltävää aihetta.

Teoriaosuutta lisäilin myös lyhyesti jokaisen tunnetaidon osuuteen, koska halusin tuoda esille kyseisen tunnetaidon oppimisen tarkoituksen ja merkityksen

lapsen kehitykselle ja kasvulle. Lisäksi toin materiaalissa esille myös omia ajatuksia varhaiskasvattajan roolin merkityksestä tunnekasvattajana. Ajatukseni varhaiskasvattajan roolista kehittyivät materiaalipakettia kehittäessäni sekä omaa ammatillisuutta pohtiessani. Koen ammatillisuuteni varhaiskasvatuksen tunnekasvattajana lisääntyneen tämän opinnäytetyön kautta. Halusin tuoda materiaalipaketissa esille lapsille ja kasvattajille suunnattua tunnekasvatus kirjallisuutta, jotka itse olin kokenut myönteisinä ja erittäin hyödyllisinä tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

Toimeksiantajani edustajan, tässä varhaiskasvatusyksikön johtaja, palaute materiaalipaketista oli kannustava ja ammatillisuuttani kehittävä. Materiaalipaketti osoittautui käytännölliseksi työvälineeksi, joka helpottaa tunnetaitotuokioiden tavoitteellisen toiminnan suunnittelemista. Lisäksi se auttaa hahmottamaan tunnetaitojen tukemisen lähtökohdat sekä menetelmät. Lopputuloksena syntyi alati kehittyvä tuotos, jota voi kehittää koko ajan päiväkodin tunnekasvatusarjessa uusilla ja ajankohtaisilla tunnekasvatusmateriaaleilla.

7.1 Tiimin ja lasten osallisuus kehittämistyössä

Tiimin jäsenet, jotka olivat osallisena mukana vaikuttamassa kehittämistyöhön omilla näkemyksillään sekä havainnoillaan, antoivat välittömän palautteen jokaisesta tunnetuokiosta, joiden toteuttamista he olivat mahdollistamassa. Tiimin antaman kannustavan palautteen sisältö oli saman kaltaista omien havaintojen kanssa, mikä vahvisti omaa ammatillista kehittymistä koko ajan. Toin jokaisen suunnittelemani tunnetuokiota edeltävän viikon tiimipalaverissa esille aiheisällön ja menetelmän, jota olin suunnitellut käyttäväni tulevan tuokion toteuttamisessa. Suunnitelmani pohjautuivat tiimin jäsenten sekä omiin havaintoihin lapsiryhmän tunnetaito tarpeista.

Lasten osallisuuden huomioin tuokioiden aikana sekä suunnitteluvaiheessa. Havainnoin lapsia ja heidän käyttäytymistään tuokioiden aikana. Lasten kiinnostuneisuus aiheisältöön näkyi pitkäjänteisyydessä sekä osallistumisen innokkuudessa. Tuokion kulku eteni lasten kiinnostuksen sekä näkemysten pohjalta. Lasten ääni tuli kuulluksi tunnetuokioiden jatkokehitys ideoiden yhteydessä, mielipiteiden sekä pohdintojen kautta. Mainittakoon, että

TunneBotti sai nimensä pelkästään lapsen välittömästä lauseesta saatuumme Tunnerobottimme valmiiksi: "Botti on valmis".

7.2 Tiedonhaku

Tunnekasvatus materiaaleihin olin jo ehtinyt tutustumaan paljon aikaisemmin ennen opinnäytetyön toteutusvaihetta, kun innostukseni lasten tunnekasvatusta kohtaan alkoi. Tunnekasvatusmateriaalivalikoima on valtava niin kirjallisuuden kuin internetinkin puolella. Tunnetaitojen harjoittaminen sekä opettaminen ovat hyvinkin ajankohtaisia sekä esillä olevia aiheita ja siksi tiedonhankkiminen oli helppoa.

Lisäsin tunnetaitotietouttani etsien kirjaston tietokannasta eri sisältöisiä tunnekasvatusteoriakirjallisuutta ja selailin internetistä aiheen perusteella vieraskielisiä sekä suomenkielisiä artikkeleita että väitöskirjoja. Lisäksi hain hakusanoilla *tunteet*, *tunnetaidot* sekä *lasten tunnekasvatus* Googlen tietokannasta eri tunnetaitoihin liittyviä materiaalivaihtoehtoja, joista valitsin omalle lapsiryhmälle 1–4-vuotiaiden ikätasolle sopivia menetelmiä.

7.3 Kokemuksellinen tieto

Aikaisempien lasten tunnekasvatuskokemusteni pohjalta olin tehnyt jo positiivisia havaintoja lasten osallisuuden merkityksestä tuokioiden kulkuun. Tästä syystä tietoisesti valitsin myös enimmälti materiaaleja, joita olin jo itse ehtinyt hyödyntää aiemmin tai havainnut kiinnostuneisuuden kokeilla tulevaisuudessa. Viitotturakkaus-sivusto sekä Suomen Mielenterveysseuran Mielifi sivusto toimivat alunperin alustuksena tunnetaitoihin tutustuessani. Näiden kautta lähdin laajentamaan tietouttani ja materiaalien valintoja syvemmin.

Tietoisien valinnan tein myös niiden materiaalien kohdalla, joiden kautta halusin myös kehittyä itse ammatillisesti tunnekasvattajana. Pöytäteatteri ja mindfulness valikoituivat juurikin mielenkiintoisen toteutuksen ja uuden kokemuksen vuoksi.

7.4 Toteutus

Menetelmät toteutettiin pienryhmissä osallistaen, kuunnellen ja havainnoiden lapsia. Lapset osallistuivat jokaiseen tunnetuokioon aktiivisesti sekä uuden oppimisen innoittamina. Lasten aktiivisuus vaikutti tunnetuokioiden kestoon sekä menetelmien toteutuksen kulkuun. Toisin sanoen toiminnalliset tuokiot etenivät lasten ehdoilla.

Lapset suunnittelivat itse Tunnebotin, sanoittivat ja valitsivat kukin oman tunnehahmon yhteiseen tunnetarinaan, kaverisäännöt tulivat laadittua lapsia kuunnellen, sekä vahvuustähdet valmistuivat yksilökohtaisesti lapset kohdaten ja huomioiden. Kaikissa muissakin tunnetuokioissa lapset pääsivät toteuttamaan itseään ja osalliseksi oman taidon ja tahdon mukaan.

Itse toimin esimerkkinä lapsille mallintamalla muun muassa tunneilmaisua ilmeilemällä, liikehtien, laulaen tai piirtäen.

7.5 Menetelmien valikoituminen materiaalipakettiin

Jääskisen sekä Pelliccionin (2017, 35) tunnetaito prosessikuvaus ohjasi materiaalipaketin otsikointia. Prosessikuvaus ohjasi myös omaa oppimistani lasten tunnekasvatuksesta ja sen kautta vaikuttaen myös menetelmien valikoitumiseen. Menetelmät valikoituivat lapsiryhmän tunnetaito tarpeiden sekä lasten osallisuuden huomioimisen kautta. Lapset olivat osallisena vaikuttamassa menetelmien kehittämisessä sekä toteutuksessa ehdottelemalla sekä ideoimalla niiden sisältöä. Näin tunnetuokiot toteutuivat ja etenivät suurelta osin lasten ideoimina.

Lähtökohdallisesti myös materiaalipaketin menetelmät vastaavat Kurikankulman päiväkodin varhaiskasvattajien lasten tunnetaitojen tukemisen tarpeisiin.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli minulle hyvin mieleistä koko ajan. Aiheena tunnekasvatus on minulle erittäin tärkeä ja mielenkiintoni sitä kohtaan vaan kasvoi koko ajan enemmän mitä syvemmälle aiheeseen menin.

Havaitsin ja opin, että tunnetaitojen aihealueeseen mahtuvan tiedon määrä on hyvin laaja. Eniten kiinnostustani herätti varhaisen vuorovaikutuksen merkitys

lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Opin, että ne vuorovaikutustaidot, jotka lapset saavat vanhemmiltaan varhaisessa kehitysvaiheessaan, vaikuttavat lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Ilman opittuja tunnetaitoja ei voi ymmärtää toisen tunteita, kokea empaattisuutta, sosiaalisissa tilanteissa. Jokaisen yksilön temperamentti rakentuu lapsuuden kasvu- ja kehitysvaiheessa sekä kaikki kasvuympäristötekijät vaikuttavat niiden sisältöihin.

Opinnäytetyön teoriaosuus oli vaikea mielestäni rajata, sillä löytämäni kotimainen aihekirjallisuuden ja väistökirjojen määrä oli valtava. Tässä kohden oikealla hakusanalla tiedon etsimisessä oli merkityksensä, ettei teoriaosuus kasvaisi liian hallitsemattomaksi. Vieraskielisiä lähteitä löytyi myös kattavasti, niin kirjallisuutta kuin artikkeleita, tosin hiukan opinnäytetyön aiheen vierestä. Vieraskielinen lähdekirjallisuus pohjautui tarkemmin varhaisen vuorovaikutuksen merkitykseen, lisäksi tuoretta teoriatietoa lasten tunnekasvatuksesta ei ollut saatavilla. Tutkittuani ja syventyessäni kotimaiseen aihe teoriaan ja tutkimustietoon huomasin myös asennoituvani erittäin kriittisesti vieraskielisen teorian väitteisiin, luottamus kokemukselliseen tietouteen oli suuri. Tästä syystä viittaan suurimmilta osin työssäni kotimaiseen teoriatietoon.

Työni eteni aika lailla suunnitelmani mukaisesti, muutama väsymyksen aiheuttama tauko kesälomallani hiukan jarrutti. Suuremmilta osin koin opinnäytetyön toteutusvaiheen vaivattomiksi ja mielekkäiksi. Työarjen keskellä olisi ollut toivottavaa löytää työyhteisössäni enemmän aikaa pysähtyä keskustelemaan sekä vaihtamaan ajatuksia kasvattajien tämän hetken tunnekasvatus näkemyksistä. Olisi ollut mielestäni kiinnostava tietää enemmän, miten kukin yksikömme varhaiskasvattaja mieltää omat tunnetaitonsa tällä hetkellä sekä ymmärtääkö jokainen kasvattaja sensitiivisen ja herkän läsnäolemisen merkityksen lasten kanssa.

Kehityin ammatillisesti tunnekasvattajana koko opinnäytetyön toteutusvaiheen aikana. Jääskeläisen & Pelliccionin (2017,35) tunnetaitojen prosessin sisäistämänä ymmärsin lasten tunnetaitojen tukemisen lähtökohdat ja etenemisen periaatteet. Jotta lapsi voi oppia säätelemään ja sietämään tunteitaan, hänen tulee ensin oppia tunnistamaan tunteitaan ja nimeämään niitä. Jotta lapsi oppisi yhdistämään ja tunnistamaan tunteitaan, kasvattajan läsnäole-

misen merkitys kasvaa. Lapsi tarvitsee tunnetaitojen kehittymiselle luottamuksellisen ja sallivan oppimisympäristön.

Koin tunnetuokioiden toteuttamisen innostavana ja kehittävänä kokemuksena. Vaikkakin itsellä oli teoriassa valmis suunnitelma olemassa tuokioiden tavoitteellisuudesta, lasten osallistuminen ja vaikuttaminen tuokioiden kulkuun teki oppimisesta parhaan mahdollisen. Jokaisen yksilöllinen näkemys ja panostus tuli huomioiduksi havainnointini ja yhdessä toteuttamisen kautta. Pienryhmä toteutuksen parhaita puolia onkin jokaisen lapsen yksilöllisyyden mahdollistaminen ja sen huomioiminen toiminnassa. Tällä toteutustavalla pystyin itse jakamaan huomiotani lapsille tasapuolisesti ja työrauha mahdollistui pitkäkestoisesti.

Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut suunnitella tunnetuokioita pidettäväksi myös muiden ryhmien lapsille. Näin olisin saanut enemmän yhteistyötä kehitettyä ja jaettua muiden ryhmien kasvattajien kanssa sekä haastettua vielä enemmän omaa ammatillista kasvuani tunnekasvattajana.

8.1 Eettisyys

Tämän kehittämistyön teoreettinen viitekehys luotiin tukemaan tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita. Pyrkimyksenä oli löytää toimivia tunnetaidon tukemisen menetelmiä varhaiskasvatukseen ja kehittää tekijän ammatillisuutta vahvemmaksi tunnekasvattajaksi.

Ennen tunnetuokioiden toteutusta laadin tarkentavan viestin ohjaamani lapsiryhmän vanhemmille, jossa kerroin opinnäytetyön tarkoituksen ja ettei kukaan lapsi ole tunnistettavissa, sillä työhöni ei tule mitään tietoja, mistä yksittäisen lapsen voisi tunnistaa.

Jokainen tunnetuokio toteutettiin huomioiden yksilökohtaisen osallisuuden mahdollistaminen sekä lapset kohdattiin olemalla aidosti läsnä. Tiimin jäsenten havainnot sekä ammatilliset näkemykset huomioitiin tuokioiden suunnitteluvaiheessa sekä toteutuksessa.

8.2 Jatkokehittämisehdotuksia

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni itselleni nousi jatkokehittämisehdotuksena esille useitakin ajatuksia. Ensinnäkin miten varhaiskasvattajat näkevät oman roolinsa merkittävyyden lasten tunnetaitojen tukemisessa sekä kokevatko he saavansa riittävästi koulutusta ja työnantajan tukea tunnekasvatuksen kehittämiseen. Tämän lisäksi voisi olla ajankohtaista myös kehittää perheiden keskinäistä vuorovaikutussuhdetta tunnetaitojen tukemisessa. Lasten tunnetaitojen tukeminen tarvitsee läsnäolevia ja turvataitoja hallitsevia aikuisia.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Keuruu: PS-kustannus.

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot. Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Keuruu: PS-Kustannus.

Antila, S.-M. 2015. Lastentarhanopettajien käsityksiä emotionaalisesta työstä varhaiskasvatuksen muuttuvissa ympäristöissä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen yksikkö. Pro gradu- työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201601041003> [viitattu 11.5.2021].

Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) 2013. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2., uudistettu painos. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Bellamine, L. 2017. Tunteiden kirjasto. Helsinki: Aito Graphics.

Calkins, S. D. & Mackler, J.S. 2011. Temperament, emotional regulation and social development. Teoksessa Underwood, M. K. & Rosen, L.H. (toim.) Social Development Relationships in infancy, childhood and adolescence. New York: Guilford Press, 44–72.

Familyboost. 2021. Tunnekortit. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tunnekortit arkikeskustelun avuksi: Miten päiväsi meni? - FamilyBoost](#). [viitattu 22.7.2021].

Fannitunnetaitosarja. 2021. Tunnetaitokortit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fannitunnetaitosarja.fi/tutustu-fannin-tunnetaitokortteihin/>. [viitattu 15.6.2021].

Hebson, G., Earnshaw, J. & Marchington, L. 2007. Too emotional to be capable? The changing nature of emotion work in definitions of 'capable teaching'. Journal of Education Policy 22 (6), 675–694.

Hermanson, E. 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.5.2019. Saatavissa: [Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys - Terveyskirjasto](#).

Izard, C.E. 1991. The psychology of emotions. New York: Plenum Press.

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

Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Yliopistopaino.

Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas oppinäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino oy-Juvenes Print.

Kielinuppu. 2021. Materiaalit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielinuppu.fi/materiaalit> [viitattu 7.10.2021]

Kielinuppu. 2019. Miltä tuntuu nallesta? Youtube. Videoleike. Julkaistu 20.5.2019. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY&t=4s> [viitattu 23.7.2021].

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

Laulau. 2021. Laulupiirtämisen menetelmä. Laulau Oy. WWW-tiedosto. Saatavissa: [Laulupiirtäminen@ - Laulau.fi](http://Laulupiirtaminen@-Laulau.fi) [viitattu 14.8.2021].

Mattila, J. 2019. Lapsen sosiokognitiiviset taidot esiopetusiässä. Vaikuttaako varhaiskasvatus? Turun yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019061921390> [viitattu 7.10.2021].

Mielenilmeet. 2021. Liikennevalomenetelmä vihanhallintaan lapsille WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mielenilmeet.fi/liikennevalomenetelma-vihanhallintaan-lapsille/>

Mieli. 2021. Materiaalit. Lapset. Tunnerobotti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/> [viitattu 7.10.2021]

Mieli. 2021. Materiaalit. Kirjat. Suomen Mielenveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainlasten-elamaa-mielenveydestaitoja-poytateatterin-keinoin-kirja/> [viitattu 7.10.2021.]

Murray, L. 2014. The psychology of babies. How relationships support development from birth to two. China: Robinson.

Neitola, M., Aerila, J.-A. & Kauppinen, M. (toim.) 2020. Rinnalla. Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. E-kirja. Helsinki: Painotalo Grano oy. Saatavissa: https://sites.utu.fi/rinnalla/wp-content/uploads/sites/56/2021/01/rinnalla_e-kirja.pdf [viitattu 2.5.2021].

Neuvokasperhe. 2021. Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Mindfulness – harjoitus lapselle ja aikuiselle - Neuvokasperhe](https://Mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle-Neuvokasperhe) [viitattu 22.8.2021].

Nurmi J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 77–139.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: Opetushallitus. Saatavissa: [varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.pdf \(oph.fi\)](https://varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf(oph.fi)) [viitattu 2.5.2021].

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. WWW- dokumentti. Saatavissa: [3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) [viitattu 12.5.2021].

Papunet. 2021. Materiaalia. Kuvatyökalu. PDF- dokumentti. Päivitetty 3.10.2021. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/kuvatyokalu/> [viitattu 7.10.2021.]

Peda. 2016. Forssan seudun esiopetussuunnitelma. Laaja-alainen osaaminen esiopetuksessa. Monilukutaito. Saatavissa: [Monilukutaito \(peda.net\)](#). [viitattu 29.6.2021].

Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2019. Varhaiserityiskasvatus. 2., uudistettu painos. Keuruu: PS-kustannus.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Rainio, J. 2021. Lasten tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Luento 5.2.2021. Power point-tiedosto.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 23.7.2021]

Sinkkonen, J. 2012. Lapsen puolesta. Helsinki: WSOY

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Juva: PS-kustannus.

Vannasmaa, P. & Luukkainen, M. 2008. Maharumpu. Lauluja, loruja ja sävelmiä arjen hetkiin. 9. painos. Kehitysvammaliitto ry: Opike.

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018.

Viitotturakkaus. 2016-2021. Lasten mindfulness kortit. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten Mindfulness kortit - \(viitotturakkaus.fi\)](#). [viitattu 23.7.2021].


Viitotturakkaus. 2016–2021. Tunnemittari. Emojit. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-emojit/> [viitattu 23.7.2021].

Viitotturakkaus. 2016–2021. Tunnelaulu. Emojit. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-emoji-jos-sun-lysti-on/> [viitattu 7.10.2021]

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Yle Areena.2021. Audio-ohjelma. Saatavissa: [Rentoudu Nallen kanssa | Audio Areena \(yle.fi\)](#). [viitattu 23.7.2021].



Lasten tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Lasten tunnetaitojen
tukemisen
materiaalipaketti
Kurikankulman
päiväkodille

Laatijana:
Johanna Rainio 2021

Aluksi:

Käsissäsi on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos.

Tämän lasten tunnetaitoja tukevan materiaalipaketin tarkoituksena on tuoda Kurikankulman päiväkodin tunnekasvatukseen lisää erilaisia menetelmiä ja välineitä.

Materiaalisisältö koostuu erilaisista ehdotuksista tunnetuokioiden toteutuksiin ja niihin hyödynnettävissä olevista välineistä sekä menetelmistä.

Välineiden ja menetelmien tarkoituksena on saada varhaiskasvattajia hyödyntämään niitä lasten tunnetaitojen tukemisen kehittymiseksi sekä kasvattajien omien tunnetaitojen vahvistamiseksi.

Materiaalipaketin sisältö on laadittu Jääskisen ja Pelliccionin (2017,35) tunnetaitojen prosessikuvailun perusteella: Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen ja säätäminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden käsittely ja purkaminen sekä voimaantuminen.

Hyvät tunnetaidot ovat tarpeen, että lapsi muun muassa jaksaa yrittää epäonnistumisista huolimatta, kestää uusien haasteiden tuomaa ahdistusta ja epävarmuutta ja pystyy keskittymään käsillä olevaan tehtävään. Kasvaessaan lapsi oppii näitä taitoja kokemustensa kautta, mutta tarvitsee aikuisen tietoista tukea oppimista edistävissä tunnetaidoissa.

Tunteiden tunnistaminen



© Johanna Rainio



©PS-kustannus

Tunnekortit tukevat lasten tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Esimerkkejä tunnekorteista tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä sekä vuorovaikuttamisessa.

Fanni-kortit (kuvassa)

Jukka Hukka-tunnemateriaalit:
<https://www.youtube.com/watch?v=oM94jtP7FFF>

Mahti-kortit
<http://www.kvtl.fi/mahti>

Rossi ja Viima-kortit
https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommu_nikointi/rossi_viima_tunnekortit_s.pdf

Tyttö tai poika aiheiset tunnekortit:

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommu_nikointi/kuvatyokalu_perustunteet_tyttö_s.pdf

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommu_nikointi/Tunteet_ja_m_uusi/kuvatyokalu_perustunteet_poika_2021.pdf

Tunteiden tunnistaminen kyllä tai ei kysymykseen vastaamalla



Kyllä tai ei kysymyskortit tunteista:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnistetaan-tunnetiloja-kasvojen-ilmeista/>

Kysymyskorttien tarkoituksena on saada lapsi oppimaan vastaamaan yksinkertaisesti kyllä tai ei, silloin kun häneltä kysytään jotakin. Tällainen vuorovaikutusharjoittelu sopii etenkin kielen kehityksen tueksi. Pitkällisen harjoittelun tavoitteena on, että vastaaminen (kyllä/ei) siirtyy myös muihin arjen tilanteisiin.

Tunteiden nimeäminen

Pelko

Ilo



Viha

Suru

(Kuvassa perustunteet sekä tunnetta yhdistävä väri.)

Tunteita kuvainnollistavat kuvat tukevat lapsien tunteiden nimeämistä.

Kasvattajan sanoittamalla lapsen kokemia tunteita hän yhdistää lapselle samalla niitä käsillä olevaan tilanteeseen.

Lapsi oppii tunnetaitojen kautta kehittämään itseymmärrystä ja itsetuntoa sekä itsesäätelyä että ongelmanratkaisutaitoa.

Tunteiden nimeämisen välineitä:

Viiotturakkaus.fi sivuston lasten tunnemuistokortit auttavat tunteiden nimeämisessä sekä ovat mainio väline sosiaalisten taitojen harjoitteluun.

<https://viiotturakkaus.fi/tuote/tunnekortit/>

Mikä tunne ei kuulu joukkoon?

<https://viiotturakkaus.fi/tuote/mika-tunne-ei-kuulu-joukkoon/>

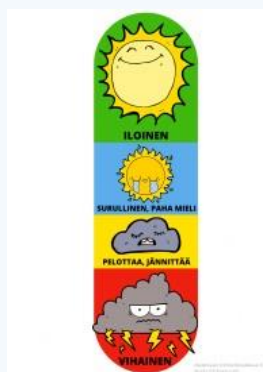
Tarkastellaan kuvissa olevia ihmisiä. Miten he tulevat toimeen keskenään? Mitä he tuntevat?

<https://viiotturakkaus.fi/tuote/ihmisten-valinen-vuorovaikutus/>

Tunnemittari välineenä tunteiden tunnistamisessa

Tunnemittarin avulla lapsi voi kertoa miltä hänestä tuntuu juuri tällä hetkellä tai mihin suuntaan tunne on menossa.

Alle 3-vuotiaat hahmottavat suppeammin ja yli 3-vuotiaiden kanssa voi jo haastaa laajemmin tunteiden tunnistamisessa.

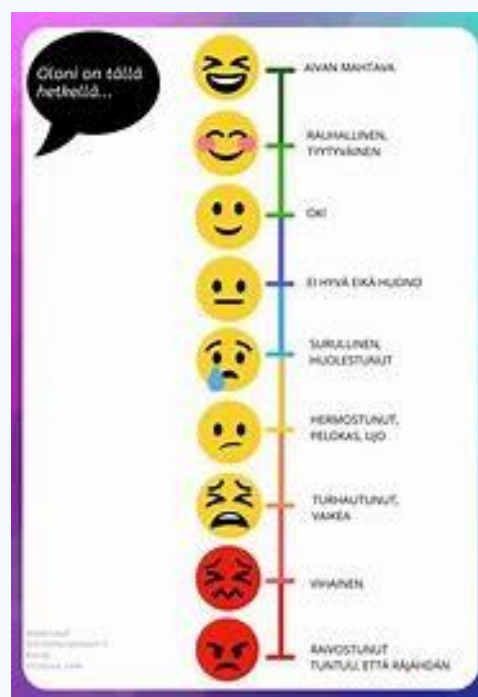


<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-aurinko-ja-pilvi/>



© Johanna Rainio

Yläkuvassa alle 3-vuotiaille ja alakuvassa yli 3-vuotiaille soveltuva tunnemittari esimerkit.



Tunteiden nimeäminen ja sanoittamisen tukeminen

Laulaminen lasten kanssa tuottaa iloa ja kohottaa ryhmähenkeä! Miltä tuntuu nallesta -Kielinupun laulu tukee lasten tunteiden nimeämistä ja sanoittamista sekä kielen kehitystä.

Laulu löytyy myös videona Youtubesta:

https://www.bing.com/th?id=OVP.xly8J5ATnOF8D1byVjOpx_AHgFo&w=606&h=340&c=7&rs=2&qit=90&o=6&dpr=1.5&pid=1.7

Kielinuppu-cd: t ja muut
Kielinuppu materiaalit löytyvät
www.kielinuppu.fi sivustolta.

Kuvassa Tunnenallet kuvattuna:
vihainen, surullinen, iloinen, pelokas ja
hämmästynyt/utelias.



Kuvat ©Johanna Rainio

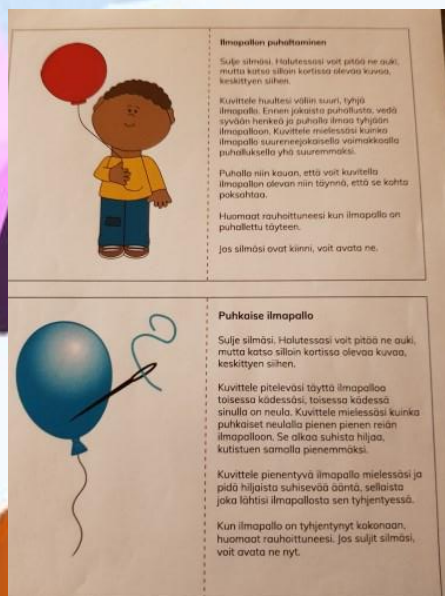
Tunnenallet voi itse
askarrella opeteltavien
tunteiden mukaan.

Alla lisäksi linkki Suomen Mielenterveysseuran
Tunnelauluun, joka kertoo siitä, että kaikki tunteet
ovat sallittuja ja että ne kuuluvat elämään. :
<https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

Tunteiden sietäminen ja säätelyminen

Mindfulness harjoitteet opettavat lapsen hallitsemaan paremmin omia tunteitaan kuten kiukkua tai ahdistusta.

Alla olevat esimerkki harjoitteet löytyvät [Lasten Mindfulness kortit - \(viitotturakkaus.fi\)](https://www.viitotturakkaus.fi) linkin alta.



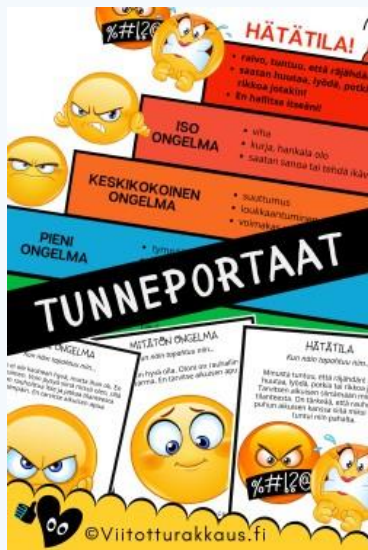
©Johanna Rainio

Rauhoittuminen on opittavissa oleva taito. Kaikki lapset hyötyvät siitä, että heille opetetaan rentoutumisen ja rauhoittumisen taitoja.

Mindfulness harjoittelussa opetellaan havainnoimaan omaa kehoa kokonaisuutena. Havainnoidaan hengitystä, kehon tunteita, ajatuksia ja tunteita.

Oman kehon hallinnan kehittyessä lapsi voi oppia tunnistamaan itsessään kehollisia tunteita erilaisissa tilanteissa.

Tunteen voimakkuuden säätelämisen välineitä



<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunneportaat-emoji/>.

Tunnetilojen vertailemisessa sekä selittämisessä tunneportaat ovat erinomainen tunteiden säätelämisen väline yli 3-vuotiaiden kanssa.

Tämä materiaali on myös sovellettavissa tunteiden tunnistamisessa!

Muita materiaali vinkkejä/tapoja rentoutua ja helpottaa lapsen negatiivista tunnelatausta

Miten voin rauhoittua kommunikaatiotaulu:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/olen-vihainen-miten-voin-rauhoittua/>

Lapsi voi valita vaihtoehdoista itselleen sopivimman tavan rauhoittua negatiivisten tunteiden vallatessa:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/haluan-rauhoittua-nain/>

Tunteiden hallitseminen liikennevalojen avulla

Liikennevalomenetelmässä hyödynnetään tunnistettavaa symbolia, klassista liikennevaloa, jolla lapsia opetetaan hallitsemaan erityisesti negatiivisia tunteita.

Punainen PYSÄHDY, rauhoitu. Kun tunnetta ei koeta voivan hallita, erityisesti vihaa, on lapsen pysähdyttävä aivan kuin hän pysähtyisi liikennevaloissa risteyksessä.



Kuvat ©Johanna Rainio

Keltainen MIETI ja pohdi ongelmaa ja sitä miltä sinusta tuntuu. "Miltä minusta tuntuu juuri nyt?", "Olenko vihainen?" tai "Olenko surullinen?". Pyydä lasta pohtimaan mahdollisia vaihtoehtoisia reaktioita tilanteeseen. Mikä on kaikkein soveliaim reaktio? Mistä ratkaisusta on eniten hyötyä?



Vihreä TOIMI, ratkaise ongelma. Kun lapsi miettii mahdollisia reaktiota, hän valitsee niistä parhaan vaihtoehdon. Näin hän toimii sen mukaan ratkaistakseen ongelmansa. Lapsen positiivisten reaktioiden vahvistaminen on tärkeää oppimisen kannalta.

(Mielenilmeet.fi)

Omien tunteiden säätelyä oman hengityksen avulla



©Yle Areena

Rentoudu Nallen kanssa - audiosarja sisältää myös muita itsesäätelyharjoitteita, joissa jatketaan säätely- ja sietämisen taitoja erilaisissa tilanteissa.

Löydät audiosarjan Yle Areenasta tai suoraan tämän linkin alta:
<https://areena.yle.fi/audio/1-50565953>

Pikku Kakkosen Rentoudu Nallen kanssa -audiosarjan ensimmäisessä jaksossa Nalle harjoittelee rentoutumaan hengityskaverinsa kanssa.

Kun oikein kiukuttaa ja olo on levoton, hengityskaveri auttaa jarruttamaan hengitystä ja rauhoittamaan tunnetta. Lapsi oppii hengityskaveria seuraamalla painamaan "jarrupoljinta", niin halutessaan. Tässä hengityskaveri toimii lapsen avustajana hengitykseen keskittymisessä. Hengityskaveri voi olla esimerkiksi hernepussi!

Satuhieronta itsesäätelyn harjoitteluna



Maailmassa tapahtuu jatkuvasti monenlaisia asioita, jotka hämmentävät niin pieniä kuin isoja. Juuri siksi on merkityksellistä, että elämässä tapahtuu riittävästi asioita, jotka tuovat turvaa, kannattelevat, antavat voimaa ja hyvää mieltä. Lapselle ylivoimaisesti tärkein keino perusturvan vahvistumiseen ovat läheiset ihmissuhteet. Aikuisen läsnäolo, turvallinen kosketus ja hyväksyvä katse ovat juuri niitä asioita, joista muodostuvat perusturvallisuuden juuret. Näiden juurien päälle kaikki muu kasvu ja kehitys voi turvallisesti rakentua.

Satuhieronta on menetelmä, jonka avulla lapsen rentoutumista ja turvallisuuden kokemusta voidaan merkittäväällä tavalla tukea ja vahvistaa.

Satuhieronta: Unipuu

<https://satuhieronta.fi/wp-content/uploads/sites/260/2020/03/Unipuu-satuhieronta.pdf>

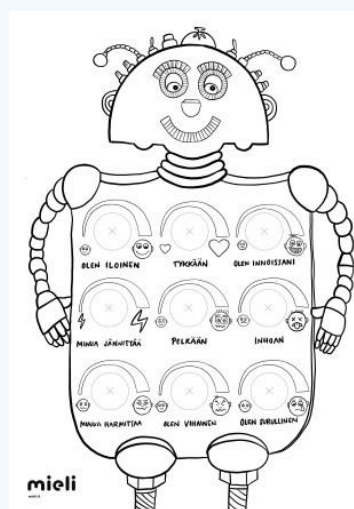
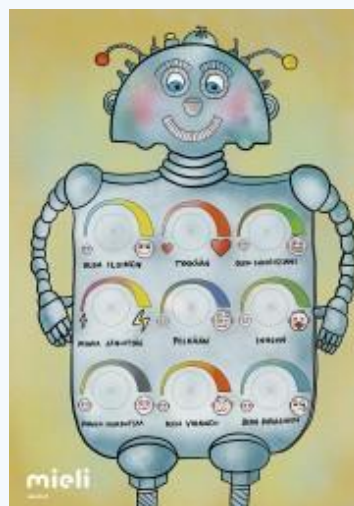
Unipuu-satuhieronnan viestit liittyvät perusturvallisuuteen. Unipuussa saadaan kokea illan ja yön rauhaa lintujen ja oravan kera. Kuu on sadussa kuin turvallinen, huolehtiva vanhempi. Oravan on turvallista käydä nukkumaan: hänestä huolehditaan ja hän ei ole nukkuessaankaan yksin. Mielikuvat rauhallisuudesta ja nukkuvista eläimistä ovat hyvin tehokkaita rauhoittajia.

Tunteiden ilmaiseminen

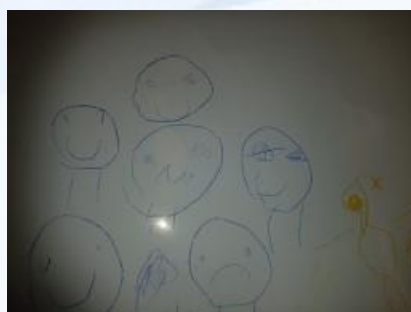
Tunteiden sanoittaminen ja kertominen

Tunne-robotin avulla lapsi voi harjoitella sanoittamaan tai kertomaan omia tunteitaan. Lisäksi sillä voi tunnetaitojen kehittyessä harjoitella omien tunteiden voimakkuuden ilmaisemista tarkemmin.

Tunne-robotti ja sen tarkemmat askartelu ohjeet ovat saatavissa Suomen Mielenterveysseuran sivuilta värillisenä: [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/Tunne-robotti A 3.jpg](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/Tunne-robotti_A_3.jpg) tai itse väritettävissä: [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/Tunne-robotti M 5.jpg](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/Tunne-robotti_M_5.jpg)



Luova Ilmaisuu



Kuvat ©Johanna Rainio

Laulupiirtäminen on oiva menetelmä tunteiden ilmaisussa. Laulupiirtäminen tekee kynään ja lauluun tarttumisen kynnyksen matalaksi sekä antaa jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä ja omaan taitotasoon sopivia haasteita. Laulamisen ja piirtämisen lisäksi menetelmä auttaa keskittymään, kommunikoimaan sekä toimimaan yhdessä. Laulupiirtäminen tukee tehokkaasti kielellisiä ja vuorovaikutustaitoja, motorikkaa, kynän käyttöä ja visuaalista hahmottamista sekä tunnetaitoja, rohkeutta ja itsetuntoa. (Laulau 2021.)



Kyseiset kuvat ovat työstetty lasten kanssa Laulau - menetelmän avulla, lauluina Tyttö ja poika sekä Miltä näytät sä?

Tarkemmat tiedot laulupiirtämisen menetelmästä löytyvät linkin alta: <https://www.laulau.fi/luovat-tyokalut/laulupiirtaminen/>

Luovaa ilmaisua värittämällä



©Johanna Rainio

Bellamine, L. 2017. Tunteiden kirjasto.
Helsinki: Aito Graphics.

Tunteiden kirjasto-kirjan kuvat ovat kotimaisen taiteilijan Linnea Bellamin käsin piirtämiä ja siksi erittäin hellyyttäviä ja lapsia kiinnostavia. Kirjassa on kuvitettu eläinten eri tunnetiloja, joita voi lapsen kanssa käydä yhdessä lävitse, tunnistamalla ja sanoittamalla kyseiset tunnetilat.

Tunteiden kirjasto-kirjaa ja muita tunteita kuvaavia värityskuvia kannattaa asettaa lasten saataville tilanteisiin, kun he kaipaavat hiljaista tai omaehtoista tekemistä pöydän äärelle.

Luovaa ilmaisua tarinoimalla



Tunteikkaita eläimiä, vihanneksia ja muita värikkäitä hahmoja herättelemään lasten mielikuvitusta ja kehittämään tunnetaitoja!

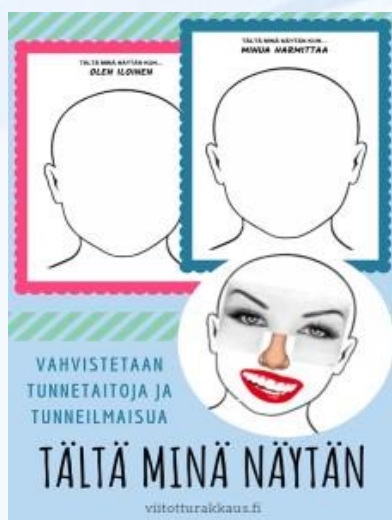
Tunnetarinoinnissa lasten on tarkoitus valita mieleisensä tunnehahmo ja kirjoittaa siitä tarina. Tarinassa on tarkoitus käsitellä jollakin tavalla tunnetta joka hahmolla on. Lapsi voi keksiä tarinaan myös myönteisen opetuksen.



Esimerkki lasten tunnetarinasta, kertojina 3-vuotiaat..

Kuva © Johanna Rainio

Tältä minä näytän, kun olen...



<https://viitotturakkkaus.fi/tuote/milta-mina-naytan/>

Yllä olevan linkin alta löytyvät valmiit tulostettavat kasvopohjat eri tunnetiloihin, joiden avulla lapsi voi harjoitella keskittymään tunneilmaisuun omilla kasvoilla. Miltä minä näytän kun tunnen jonkin tunteen?

Tämä harjoitus vahvistaa myös tunteiden tunnistamista toisten ihmisten kasvoilta.

Käsipeilien avulla voidaan ilmeilemällä harjoitella eri tunteiden ilmaisemista, tunnekorteista mallintaen tai kasvattajan sanoittamana.



©Johanna Rainio

Kehollinen ilmaisu

Kehollinen ilmaisu voi olla itkemistä, hymyilemistä, huutamista ja muuta äänen käyttöä, kosketusta tai jalkojen tömistystä. Kehollisen ilmaisun toteutus voi olla spontaania tai lapsen osallisuutta korostava yhdessä suunniteltu, toteutettu ja arvioitu luova prosessi. Tavoitteena on rohkaista lapsia ilmaisemaan itseään.



©Johanna Rainio

Vannasmaa, P. & Luukkainen, M. 2008. Maharumpu. Kehitysvammaliitto ry. Opike.

Materiaali on tilattavissa mm. seuraavasta linkistä:
<https://www.opike.fi/?mod=products&pid=81>

Maharummun lauluja ja loruja voidaan valita esimerkiksi käsiteltävän aiheen (suru, ilo) mukaan tai hyödyntämällä tiettyä kokonaisuutta, kuten keho- ja jumppalauluja liikuntatuokiolla.

Toiminnallisuuden kautta lasten on ollut helpompi oppia hahmottamaan kehonosia sekä oman kehon käyttöä. Toimii myös liikkeellisen tunneilmaisun harjoitteena.

Tunnelaulu

TUNNELAULU

LAULU JONKA SÄVELEEN SAHAT ON SOVITETTU:
"JOS SUL LYSTI ON"
 sanat ja sävel: Tuntematon

Voit leikata laulun säkeistöt korteiksi ja laminoida halutessasi. Voit aina valita haluamasi määrän säkeistöjä laulettavaksi. Keksikää myös omia säkeistöjä!



 jos oot iloinen niin kädet yhteen lyö
 jos oot iloinen niin kädet yhteen lyö
 jos oot iloinen ja tiedät sen niin

Viitottu RAKKAUS

 jos sua pelottaa niin kasvot piiloon paa
 jos sua pelottaa niin kasvot piiloon paa
 paajos sua pelottaa ja tiedät sen niin
 varmaan myöskin näytät sen
 jos sua pelottaa niin kasvot piiloon paa

©Viitotturakkaus.fi kuvit ©Canva.com

 jos oot vihainen niin jalkaa tömistä
 jos oot vihainen niin jalkaa tömistä
 jos oot vihainen ja tiedät sen niin
 varmaan myöskin näytät sen
 jos oot vihanen niin jalkaa tömistä

©Viitotturakkaus.fi kuvit ©Canva.com

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-emoji-jos-sun-lysti-on/>

Tai valokuvilla:
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-valokuvat-jos-sun-lysti-on/>

Tunteiden käsittely ja purkaminen



Tunnelautapelien avulla voidaan harjoitella tunteiden käsittelemistä.

Lautapeli Vol 1. on suppeampi ja siksi sopivampi alle 4-vuotiaiden kanssa pelaamiseen kuin Vol 2.

Lautapelien avulla voidaan myös keskustella tunteisiin liittyvien kysymysten pohjalta esim. milloin olet iloinen? Tai mikä saa sinut vihaiseksi?

Lautapelit ovat ladattavissa ja tulostettavissa:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-1/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-2/>

Tunteen purkaminen

Lapsen erilaisten tunnetilojen selvittämisessä konkreettiset kuvat helpottavat niiden purkamista ja sanoittamista. Kuvia voidaan käyttää myös sen hetkisen tunteen ja tilanteen käsittelemiseen.

tunnekortit: minä olen...
leikkaa irti ja laimnoi.

 kipää	 pelokas	 yksinäinen
		

Miltä minusta tuntuu juuri nyt?

viitotturakkaus.fi

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

Minä olen...

Miltä minusta tuntuu juuri nyt?

Ohessa olevat tunnekortit ja ruudukko ovat tulostettavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/milta-minusta-tuntuu-juuri-nyt/>

Lisää tunnetilaa selventäviä kuvia löytyy Papunetin kuvapankista:

<https://kuvapankki.papunet.net/selaa/Tunteet%20ja%20tunnetilat>

Voimaantumisen

Jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa ja lapsilla nämä lähtevät arjen taidoista. Yksilö kokee voimaantumisen, kun hän loistaa, kokee onnistumista ja kyvykkyyttä toimia itsensä puolesta.

Ymmärrys itsestään kasvaa ja sen kautta myös luottamus selviytyä elämässä vahvistuu. Voimaantumisen kokemuksia tukee kannustava palaute, kokemuksellinen varmuus, ymmärrys itsestä, onnistumiset sekä vahvuuksiensa näkyväksi tekeminen.



Kuvissa 1-4- vuotiaiden vahvuustähdet

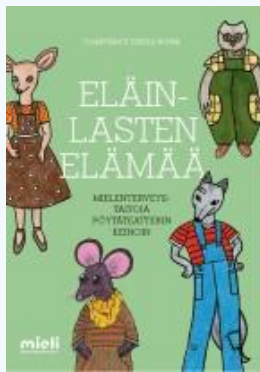


Kuvat ©Johanna Rainio

Lasten vahvuuksia voidaan vahvistaa esimerkiksi Vahvuus-tähtien kautta. Lapset saavat itse valikoida kuvat, jotka vastaavat heidän omaa näkemystään osaamisestaan tai oppimisen kohteestaan. Vahvuus-tähtien kuvat on laadittu Papunetin kuvatyökalun (<https://papunet.net/materiaalia/kuvatyoikalun/>) avulla. Kuvat ovat valikoituneet kasvattajien lapsiryhmässä tehtyjen havaintojen perusteella lasten vahvuuksista sekä kiinnostuksen kohteista.

Omien tunteiden tiedostaminen sosiaalisissa tilanteissa

Lapsille voi mallintaa tunteen ja käyttäytymisen välistä syy-seuraussuhdetta kuvakorttien ja kirjojen avulla tai draamaa hyödyntäen.



©Mieli



Kuvat:
©Johanna Rainio

Eläinlasten elämää – mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin aineiston avulla voidaan vahvistaa lasten mielenterveystaitoja varhaiskasvatuksessa draaman keinoin.

Aineisto on tilattavissa 8€ hintaan:
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainlasten-elamaa-mielenterveystaitoja-poytateatterin-keinoin-kirja/>

Tarinat kertovat metsän eläinlasten arkisista ristiriitatilanteista, joissa tarvitaan mielenterveystaitoja kuten tunteiden ilmaisemista, kannustamista, lohduttamista ja jämäkkyyttä. Lapset pääsevät harjoittelemaan myös kaverin mukaan ottamista, toisten mielipiteiden huomioimista, anteeksi pyytämistä ja auttamista. Tarinavihon toimintatuokiot koostuvat alkuleikistä, pöytäteatterityöskentelystä ja loppuleikistä

Ryhmäytyminen ja ryhmässä vaikuttaminen

Lapsi tarvitsee rajoja oman turvallisuutensa, kehityksensä ja hyvinvointinsa vuoksi. Rajat tukevat myös lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä siten, että lapselta odotettava toiminta vastaa hänen kehitystasonsa mukaisia valmiuksia. Rajojen ansiosta lapsi oppii paljon sosioemotinaalisia valmiuksia. Tällaisia rajoja ovat esimerkiksi säännöt kuinka toisia ihmisiä kohdellaan tai tilanteet, joissa lapsi ei voikaan toimia siten kuin hän haluaisi.

Turvallinen oppimisympäristö ja tunnetaitoja harjoittava lapsiryhmä tarvitsee myös kaveritaitojen tukemiseksi yhdessä laaditut säännöt. Kun lapset saavat alusta asti olla mukana laatimassa sääntöjä, se auttaa myös motivoimaan heitä noudattamaan niitä.



Esimerkki yhdessä lapsiryhmän kanssa laadituista kaverisäännöistä.

Tässä on hyödynnetty Papunetin kuvatyökälyä laatimalla yleisimpiä kaveritaitojen tukemiseksi liitettäviä kuvia. Jokainen lapsi on valinnut yhden kuvan kaverisääntötauluun.

Yhteisesti laaditut säännöt ovat lopuksi allekirjoitettu omalla peukalon jäljellä sopimuksen merkiksi.

Muita lasten tunnetaitojen tukemiseen liittyviä materiaaleja varhaiskasvatukseen käyttöön

Papunetin tunnetaidot-materiaalissa on kuvia ja kysymyksiä, joiden avulla voi opetella tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä löytämään itselle sopivia keinoja tunnetilojen hallintaan:

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/tunnetaidot_s.pdf

Papunetin tunneasteikko:

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/Tunteet_ja_m_uusi/tyovaline_4_tunneasteikot_s.pdf

Erilaiset kortit auttavat oman mielipiteen ilmaisemisessa:

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Savas_hanke/tyovaline_1_kylla_ei_ja_liikennevalot_s.pdf

https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/palautelappu_0_s.pdf

Tunnetaitokirjoja lapsille:

- Ympyräiset kirjasarja.
- Fanni-tunnetaitosarja.
- Molli- kirjasarja.
- Jukka Hukka kirjasarja.
- Kaverusten tunnekirja – Paula-Pandan syntymäpäivä.
- Monen sortin tunteet.
- Tunteiden aakkoset.
- Viisi villiä Virtasta -sarja.
- Amandan huoli.
- Kuinka minusta tuli rohkea: opi tunnetaitoja.
- Piki ja pöljä päivä.
- Pieni kirja tunteista.
- En (hirveästi) pelkää pimeää.
- Minä tykkään nyt: ilosta, ujostelusta ja muista tunteista.
- Muistan sinua rakkaudella.
- Gorilla.
- Silloin kun on superolo.
- Säpsy uhmaa kohtaloa.
- Huomaa hyvä -Vahvuusvariksen tarinakirja.
- Sateenkaarikala.

Tunnetaitokirjoja kasvattajille:

- Tunnetaitojen käsikirja.
- Haastavat kasvatustilanteet.
- Tunneäly varhaiskasvatuksessa.
- Tunnehetket-Ilman tunteitasi et olisi sinä.
- Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
- Kuinka kiukku kesytetään?
- Positiivinen kasvatus.
- Meidän juttu!
- Näin tuet lapsen itsesäätelytaitoa - Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.
- Kukoistava kasvatus
- Positiivisen pedagogiikan ja laaja - alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.
- Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.
- Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. (Sinkkonen).
- Polkuja rauhoittumiseen.
- Tipsun temppukirja
- Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvattajille.
- Huomaa hetki perheessä -Vanhemman tunnetaitokirja.
- Toimiva vuorovaikutus..
- Kamalan ihana päivä -lasten Mindfulness.

Varhaiskasvattajan rooli ja sen merkitys lasten tunnetaitojen tukemisessa

Kasvattaja on vastuussa myös siitä, millaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja lapsille antaa. Lasten tunnesanavaraston syntyminen vaatii jo sitä, että aikuinen ilmaisee ja sanoittaa tunteita. Kasvattaja on omalla toiminnallaan aina malli, halusipa hän sitä tai ei. Hän on mallina tavoissaan ilmaista tunteita ja jättää ilmaisematta niitä. Hän näyttää myös mallia, miten ristiriitoja käsitellään: puhutaanko niistä vai jätetäänkö ne käsittelemättä? Kasvattaja voi myös olla mallina siinä, ettei tarvitse aina olla täydellinen vaan saa olla vielä keskeneräinen.

Myönteisten tunteiden monipuolinen näyttäminen luo hyväksyvän, tukevan ja turvallisen ilmapiirin. Turvallisessa ympäristössä on mahdollista näyttää ja käydä läpi myös hankalia tunteita, kuten omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. Kaikkien tunteiden näyttämisen mahdollisuus tekee ihmisen kokonaiseksi.

Kasvattaja positiivisten kokemusten mahdollistajana

Kasvattaja voi tukea lapsen itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä auttaa saamaan positiivisia kokemuksia.

Kasvatuksessa tulisi korostaa lapsen itsetunnon vahvistamista ja positiivisen minäkäsityksen tukemista. Esimerkiksi satuhetkessä, ulkoilun tai pukemistilanteen yhteydessä. -> Ne onnistumisen hetket.

Kasvattajan omat tunteet ja asenteet sekä niiden tiedostaminen auttavat lapsen kasvamista.

Luottamuksellisen aikuiskontaktin syntyminen on erittäin tärkeää lapselle. Mitä läheisemmäksi joku aikuinen lapselle tulee, sitä enemmän lapsi uskaltaa turvallisuuden lisääntyessä antaa itsestään tähän suhteeseen ja sitä enemmän hän tuo tunteitaan ja ajatuksiaan esille. Tämän laatuinen ihmissuhde on yksi suojaava tekijä ja antaa aineksia lapsen positiivisen mielenterveyden rakentumiselle.

Tavoitteena on, että lapsi löytää nimet omille tunteilleen ja oppii ymmärtämään, mistä mikin tunnepuuska sai alkunsa.

Tunteita ei tulisi kieltää, vaan niitä tulisi sietää ja ymmärtää, mistä mikin tunnepuuska sai alkunsa.

Hyvin helposti kasvattaja voi moralisoida ja syyttää lasta tai kieltää lapsen tunteet. Tunteiden kieltämisen sijasta ymmärtäminen ja kestäminen ovatkin pedagogille asetettuja vaatimuksia.

Lopuksi:
Mieti millainen aikuinen sinä
olet lapselle?



Lähteet:

Bellamine, L. 2017. Tunteiden kirjasto. Helsinki: Aito Graphics.

Fannitunnetaitosarja 2021. Tunnekortit. WWW dokumentti. Saatavissa: <https://fannitunnetaitosarja.fi/tutusta-fannin-tunnetaitokortteihin/>

Kielinappu. 2019. Miltä tuntuu nallesta? Youtube. Videoleike. Julkaistu 20.5.2019. Saatavissa: <https://youtu.be/JFDAoFN2ndY>

Mieli. 2021. Suomen mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>

Mielenilmeet. 2021. Liikennevalomenetelmä vihanhallintaan lapsille WWW.dokumentti Saatavissa: <https://mielenilmeet.fi/liikennevalomenetelma-vihanhallintaan-lapsille/>

Papunet.2021.WWW-dokumentti.Saatavissa: <https://papunet.net/>

Rainio, J. 2021.Lastentunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa Luento 5.2.2021. Power point-tiedosto.

Vannasmaa, P. & Luukkainen, M. 2008.Maharumpu. Kehitysvammaliitto ryOpike.

Viitotturakkaus 2016-2021. Tunnetaidot WWW-dokumentti Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>

Yle Areena. 2021. Audio-ohjelma. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/audio/1-50565953>



Hei vanhemmat!

Aloitan kesän aikana opiskeluuni liittyen, opinnäytetyöni työstämisen ja aiheenani on: Lasten tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Kurikankulman päiväkodille lasten tunnetaitokasvatukseen materiaalia kaikkien kasvattajien hyötykäyttöön. Tätä tuotosta varten tulen pitämään lasten kanssa tunnetaito sisältöisiä toimintatuokioita, joissa mm. harjoitteleme tunteiden nimeämistä, sanoittamista, itsesäätelytaitoja sekä tunteiden ilmaisemista eri tavoin ja menetelmin. Opinnäytetyöhöni tai tuotokseeni ei tule mitään tietoja, mistä yksittäisen lapsen voisi tunnistaa. Hyödynnän tuokioista vain omat havainnot materiaalien sisällöllisestä hyödyttä ja toimivuudesta oman ammattitaitoni vahvistamiseksi. Mikäli et halua, että lapsesi osallistuu näihin toimintatuokioihin, ilmoitathan siitä minulle! Vastaan mielelläni kysymyksiinne aiheesta enemmän, mikäli niitä teille tulee mieleen.

Yhteistyö terveisin,
Johanna