

Tietoa tunnetaidoista

Tunnetaitovihko 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajille

Hulkkonen Jenni
Seppälä Salla

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2022

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

Tekijät	Jenni Hulkkonen, Salla Seppälä	Vuosi	2022
Ohjaajat	Timo Marttala, Sari Leppälä		
Toimeksiantaja	Päiväkoti Kaarnalaiva		
Työn nimi	Tietoa tunnetaidoista		
Sivu- ja liitesivumäärä	50 + 3		

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista. Kohderyhmämme oli varhaiskasvatuksessa olevien 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajat, mutta opinnäytetyötämme voi hyödyntää myös muut aiheesta kiinnostuneet.

Solmimme toimeksiantosopimuksen päiväkoti Kaarnalaivan kanssa, johon teimme aluksi pienen alkukartoituskyselyn lasten huoltajille. Alkukartoituskyselyn teimme laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella. Huoltajat saivat vastata paperiseen kyselyyn anonymisti. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi tunnetaitovihko, jonka nimi on "Tietoa tunnetaidoista 3 - 4-vuotiaiden lasten kanssa".

Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki tarvitsevansa lisää tietoa tunnetaidoista. Vastanneet kertoivat, että tunnetaidot kotona sekä varhaiskasvatuksessa ovat heille osittain tuttuja. He nostivat esille, että vaikeat tilanteet ovat sellaisia, joihin kaivattaisiin eniten apua ja tukea. Vaikeat tilanteet olivat esimerkiksi tunteiden sanoittamisen vaikeus, väsymyksestä johtuvat korostuneet tunnereaktiot sekä aikuisen omien tunteiden hillitseminen, kun lapsi kokee voimakkaan tunnereaktion.

Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty uusia kirja- ja nettilähteitä tunnetaitoihin liittyen. Käsitelimme opinnäytetyömme teoriaosuudessa lapsen tunteiden kehitystä, tunteiden tunnistamista, itsetuntemusta ja minäkuvaa, aikuisen tunteita ja niiden vaikutusta lapseen, aikuista tukemassa lapsen tunnekasvatusta, eri ikävaiheiden tunnekehitystä, ihmissuhteiden merkityksestä tunnetaitoihin liittyen sekä tunnetaitojen esiintymistä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.

Kyselyn pohjalta teimme johtopäätöksen, että opinnäytetyömme aihe on tarpeellinen. Otimme huomioon tuotostamme tehdessämme huoltajien vastaukset ja toteutimme sitä heidän toiveitaan kuunnellen.

Avainsanat

tunnetaidot, tunneäly, tunteet, varhaislapsuus

Degree programme of Social Services
Bachelor of Social Services

Authors	Jenni Hulkkonen, Salla Seppälä	Year	2022
Supervisor	Timo Marttala, Sari Leppälä		
Commissioned by	Day care centre Kaarnalaiva		
Subject of thesis	Information of Emotional Skills		
Number of pages	50 + 3		

We implemented our thesis as practical thesis. The target of our thesis was to share more information and understanding of emotional skills. Our target group was the guardians of 3 to 4 years old children that are currently in early childhood education. People who are interested in this topic, can also utilize our thesis.

We concluded an assignment agreement with a day care centre Kaarnalaiva. First, we made an initial survey query for the guardians of children. We used qualitative research approach to make our initial survey query. Guardians could answer to our query in anonymously. An emotional skills booklet called "Information of Emotional Skills with Children of 3 - 4 Years" was made after our thesis.

When reading the answers of our query we figured out, that most guardians wanted to learn more about emotional skills. Guardians responded, that emotional skills at home and early childhood education are sort of familiar to them. Although, they felt needing to have more information and support especially for handling difficult situations. For example, hard situations included difficulty of expressing emotions, extreme emotional reactions due tiredness and restraining the feelings of adults when a child experiences a strong emotion reaction.

We used new emotional skills books sources and internet sources for the theoretical basis of our thesis. In the theoretical part of our thesis, we discussed the emotional development of children, identification of emotions, self-knowledge and self-image, emotions of adults and the effect of those to children, guardian's support to child's emotional education, emotional development at different age stages, the effect of relations to emotional skills and how emotional skills appear on National core curriculum for early childhood education and care.

Based on our query we came into the conclusion, that our thesis is necessary. While we made our thesis, we paid attention to the answers of our query and we executed our thesis based on the answers.

Key words emotional skills, emotional intelligence, emotions, early childhood

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LAPSEN TUNTEIDEN KEHITYKSESTÄ	7
2.1 Tunteiden tunnistaminen lapsen näkökulmasta	7
2.2 Lapsen itsetuntemus ja minäkuvan muodostuminen	9
2.3 Aikuisen tunteet ja niiden vaikutus lapseen	11
2.4 Aikuinen tukemassa lapsen tunnekasvatusta	14
2.5 Ihmissuhteiden merkitys tunnetaitoihin	16
3 LAPSEN TUNNETAITOJEN MERKITYKSESTÄ SOSIAALISIIN SUHTEISIIN 19	
3.1 Lapsen eri ikävaiheiden tunnekehitys	19
3.2 Lapsen sosiaalis-emotionaaliset taidot	21
3.3 Lapsen aivojen kehityksen merkityksestä tunnekasvamisessa.....	23
3.4 Tunnetaidoista varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	27
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
4.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus	29
4.2 Laadullinen tutkimusote ja toiminnallinen opinnäytetyö	32
4.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	33
4.4 Alkukartoituskysely vanhemmille tunnetaitovihkon tueksi	34
4.5 Tunnetaitovihkon työstäminen	37
4.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	39
4.7 Opinnäytetyön arviointi	41
5 POHDINTA.....	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Viime vuosien aikana tunnetaitojen merkitys on noussut yleiseen tietoisuuteen. Tunteista puhutaan paljon enemmän kuin ennen ja niitä myös ymmärretään enemmän. Omia tunteitaan saa ilmaista kuka tahansa meistä eikä niitä tarvitse hävetä. Tunnetaidot ovat tunteiden tiedostamista, tunnistamista sekä tapoja säädellä niitä. Olennaisimmista asioista tunnetaitoihin liittyen on tiedostaa tilanteissa taustalla olevat erilaiset tunteet sekä niiden huomioon ottaminen. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24 - 30.)

Olimme molemmat olleet jo pitkään kiinnostuneita tunnetaidoista, joten aiheen valinta opinnäytetyöhömme sujui luontevasti. Meitä kiinnosti se, miten toiset ihmiset vaikuttavat käyttäytymisellään ja olemisellaan toisiin. Tunnetaitojen taitaminen auttaakin edellä mainittujen asioiden hahmottamisessa. Meitä kiinnosti myös erityisesti se, miten lapsen ja aikuisen välillä olevat tunteet vaikuttavat lapsen kehitykseen. Koimme, että aiheena tunnetaidot ovat ajankohtainen ja tärkeä, koska ne lisäävät aikuisten sekä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantavat mielenterveyttä. (Mieli ry 2022.)

Meillä oli ajatuksena käytännönläheinen opinnäytetyö, joten toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena ja sen tuotoksena valmistui tunnetaitovihko. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista. Kohderyhmänä ovat 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajat. Etsiessämme tietoa tunnetaidoista koimme, että tietoa on saatavilla. Tieto oli kuitenkin osin pirstaleista, jota sai etsiä useasta paikasta. Päätimme tarttua tähän asiaan ja tehdä tietopakettin, jossa tieto olisi helposti saatavilla. Solmimme toimeksiantosopimuksen päiväkotin Kaarnalain kanssa ja toteutimme siellä lasten huoltajille alkukartoituskyselyn kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Vastauksia hyödynnettiin tunnetaitovihkon sisällön suunnittelemisessa.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa etsimme tietoa 3 - 4-vuotiaiden lasten tunnekehityksestä. Karsimme aihealueemme siihen, koska opinnäytetyömäärä ja käytössä oleva aika ovat kuitenkin aina rajallisia. Päädyimme 3 - 4-vuotiaisiin, koska koimme sen kehityskauden erityisen tärkeäksi. Tässä iässä lapsen kehitys on

nopeaa ja lapselle kehittyä esimerkiksi tiettyjä toimintamalleja tunteisiin liittyen, joita alkaa vahvistamaan. 3 - 4 vuoden iässä tunteiden tunnistus, niiden nimeäminen ja erilaisten tunteiden sietäminen tulevat tärkeään rooliin. Ne ovatkin yksi isoimmista tavoitteista tässä iässä. (Köngäs 2019, 89 - 95; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Käytimme opinnäytetyömme teoriaperustassa uusia kirja- ja nettilähteitä tunnetaitoihin liittyen. Runko valittuihin aiheisiin nousi esiin alun perin, kun halusimme aikuisen ymmärtävän ensin omia tunteitaan, jotta hänellä olisi helpompi ymmärtää lapsen tunteita. Tämän vuoksi halusimme käsitellä eri näkökulmista tunteiden kirjoa ja käsittelyä. Näin ollen nostimme teoriaosuuteen mukaan tunne-elämään liittyen aikuisen näkökulman, lapsen näkökulman, fyysisen näkökulman sekä sosiaalisen näkökulman.

Teoriaosuudessa käsittelemme lapsen tunteiden kehitystä: tunteiden tunnistamista, itsetuntemusta ja minäkuva, aikuisen tunteita ja niiden vaikutusta lapseen, aikuista tukemassa lapsen tunnekasvatusta sekä ihmissuhteiden merkitystä tunnetaidoissa. Lisäksi käsittelemme teoriaosuudessa tunnetaitojen merkitystä sosiaalisissa suhteissa: eri ikävaiheiden tunnekehitystä, lapsen sosiaalis-emotionaalisia taitoja, lapsen aivojen kehitystä sekä tunnetaitojen esiintymistä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Otimme valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet mukaan opinnäytetyömme teoriaosuuden loppuosaan, koska teimme opinnäytetyötämme päiväkotia Kaarnalaivan kanssa yhteistyössä sekä valmistumme kummatkin varhaiskasvatuksen opettajiksi. Pidimme tätä nostoa tärkeänä, koska valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet kuitenkin kannattelevat koko varhaiskasvatuksen maailmaa. Lopuksi kerroimme opinnäytetyöprosessin etenemisestä, tutkimusotteista, opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista, alkukartoituskyselystä, tunnetaitovihkon luomisesta, eettisyydestä ja luotettavuudesta sekä opinnäytetyön arvioimisesta. Loppupohdinnassa kokosimme ajatuksemme yhteen opinnäytetyön tekemisestä ja ammatillisesta kasvustamme.

2 LAPSEN TUNTEIDEN KEHITYKSESTÄ

2.1 Tunteiden tunnistaminen lapsen näkökulmasta

Tunnetaitoja käytetään, kun yritetään vaikuttaa omaan tai jonkun muun tunnetilaan. Tunnetaidot ovat siis keino säädellä tunteita. Hyvät tunnetaidot tunnistavat siitä, että osaa tiedostaa ja tunnistaa tilanteisiin liittyviä tunteita sekä niiden vaikutuksia ympärillä oleviin ihmisiin. Tunnetaitojen hallitseminen lisää myös hyvinvointia ja näin ollen parantaa mielenterveyttä. Tunnetaitoja käytetään joka päivä. Tunnetaito -sanaan liittyy negatiivisia uskomuksia, kuten tunnetaidot ovat manipulointia tai pelkästään puhumista tunteista. Yksi uskomus tunteista puhuttaessa, on se, että silloin avautuu pato, jota ei pysty enää sulkemaan. Kun tunnetaidoista puhutaan, se ei tarkoita, että silloin vain puhuttaisiin tunteista. Vaikka niistä puhuminen onkin erittäin hyödyllistä, on tärkeämpää, että tilanteissa esiintyvät tunteet tunnistetaan ja niihin osataan sovittaa omaa toimintaa tilanteen mukaisesti. Tärkeää on myös tiedostaa, että kaikkien tilanteiden taustalla on erilaisia tunteita. Tunteiden säätelyyn ja tilanteissa toimimiseen auttaa tunteiden ja niiden vaikutusten tiedostaminen. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24 - 30; MIELI ry 2022.)

Voidaan siis todeta heti alkuun, että on erityisen tärkeää, että jokainen meistä oppii tunnetaitoja, koska tunteet vaikuttavat kaikkeen meidän elämässämme. Tunnetaitoihin kuuluu tunteen sallinta, sen tunnistus ja nimeäminen, tunteen ilmaisu ja sen voimakkuuden säätely, tunteen takana olevan tarpeen ymmärrys sekä tilanteen ratkaisu, joka saa samalla tarpeen tyydyttymään. Lapsi opettelee tunnistamaan ja nimeämään tunteita koko lapsuutensa ajan. Yksi lapsuuden suurimmista opeista onkin kyky oppia säätelämään omia tunteitaan. Tunnetaitoja voidaan jaotella esimerkiksi näihin neljään eri osaan (Taulukko 1): 1. tunteiden tunnistamisen sekä tiedostamisen taito ja kyky toimia niiden kanssa, 2. myönteisten tunteiden vahvistamisen ja vaalimisen taito, 3. vaikeiden tunteiden kohtaamisen, hyväksymisen, ymmärtämisen sekä ratkaisemisen taito ja 4. ymmärtäminen ja eläytyminen toisten tunteisiin. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Pöyhönen & Livingston 2021b.)

Taulukko 1. Tunnetaidot voidaan jakaa neljään eri osaan (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150).

1.	2.	3.	4.
Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen	Myönteisten tunteiden vahvistaminen ja vaaliminen	Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen	Toisten tunteiden ymmärtäminen ja niihin eläytyminen

Ensimmäisessä kohdassa ihan kaikki kasvattajat ovat avainasemassa. Kasvattajan tulisi nimetä tunteita ääneen, jotta lapset voivat oppia niistä. Hyvänä esimerkkinä tästä, on kertoa lapselle tunnetilan ollessa päällä, että aikuinen näkee sen ja sanoittaa tunteen ääneen lapselle: ”minä näen kuinka sinua harmittaa, kun kengät menivät väärin jalkoihin.” Samalla lapselle voi sanoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Voidaan puhua tunneälystä, kun tiedostaa omat tunteensa ilman, että tunteet ottavat itsestä vallan. Tunneälyn voi myös jakaa neljään eri osa-alueeseen. Siihen kuuluvat itsetuntemus (esimerkiksi omien tunteiden tiedostaminen), itsehallinta (esimerkiksi tunteiden hallitseminen), sosiaalinen tietoisuus (esimerkiksi empatia) sekä ihmissuhteiden hallinta (esimerkiksi kyky tehdä yhteistyötä muiden kanssa). (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Seppänen 2021, 41 - 43.)

Tunnetaitoja opetellessa voi käydä niin, että myönteiset tunteet jäävät ikään kuin kielteisten tunteiden alle, vaikka myönteisiä tunteita koetaan enemmän kuin vaikeita tunteita. Sen takia on äärimmäisen tärkeää, että kasvattaja antaa kunnolla aikaa myös myönteisten tunteiden käsittelemiseen. Myönteiset tunteet saattavat olla myös niin sanotusti ”nopeita tunteita” eli ne voivat olla hetkessä ohitse, joten senkin takia niihin kannattaa tarttua. Tämä vahvistaa aivojen myönteisten tunteiden hermoratoja ja niiden vahvistuminen puolestaan auttaa meitä kokemaan enemmän myönteisiä tunteita: positiivinen kehä alkaa pyörimään ympäri. Samalla myönteiset tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti meidän hyvinvointiimme: sisäinen motivaatiomme sekä kognitiiviset kyvyt kasvavat ja ongelmanratkaisutaito kehittyy. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 97 - 100.)

Vaikeiden tunteiden kohtaaminen on tärkeä mielenterveystaito ja nekin vahvistavat meidän hyvinvointiamme. Niillä on oma roolinsa meidän elämässämme, esimerkiksi ikävöidessämme koemme surua. Kasvattajilla on erityisen tärkeä rooli vaikeiden tunteiden tukemisessa lapselle, jotta lapsi pystyy kohtaamaan ja käsittelemään niitä sekä pääsemään vastoinkäymisten läpi. Lapsi tarvitsee tähän aikuisen läsnäoloa ja tukea, eikä lasta pidä jättää yksin käsittelemään tunteitaan. Empatiaa ja myötätuntoa ei saa myöskään unohtaa tunnetaidoista. Niiden avulla voidaan kokea yhteyttä muihin ja samalla ne saavat aikaan turvallisuuden tunteen. On hyvä miettiä lapsen kanssa, miltä toisesta tuntuisi, jos minä tekisin hänelle pahasti. Ryhmässä työskenteleminen helpottuu näiden taitojen avulla, oli se sitten lapsiryhmässä päiväkodissa tai kotona perheen kesken. Tässä on hyvä muistaa myös omat tunteet ja niiden kuuntelemisen tärkeys. Näin voimme kohdella myös itseämme ystävällisemmin. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 175 - 176.)

2.2 Lapsen itsetuntemus ja minäkuvan muodostuminen

Kasvatuksessa yksi keskeisimmistä tavoitteista on lapsen itsetunnon tukeminen. Hyvä itsetunto lisää resilienssiä eli mahdollisuutta selvitä helpommin erilaisista vastoinkäymisistä ja virheistä. Lapsella hyvä itsetunto auttaa lasta itsenäistymään ja lisää hallinnan tunnetta omasta elämästä. Hyvä itsetunto auttaa myös selviämään annetuista tehtävistä itse. Kun lapsen itsetuntoa on tuettu, on hyöty lapselle kantava voima elämässä. Hyvällä itsetunnolla lapsi pystyy myös rakentamaan kestäviä ja hyviä ihmissuhteita. Voidaan esimerkiksi myös puhua kasvun asenteesta. Se tarkoittaa sitä, että epäonnistumisen kokemuksesta voidaan oppia ja onnistumisen kokemukset ovat aina mahdollisia. Lapsi saa tästä kokemuksen siitä, että hän pystyy asioihin ja kykenee tekemään asioita. Positiivisen kasvatuksen ansiosta lapsen minäkuva paranee ja itsetunto lisääntyy. Huoltaja voi tukea lapsen itsetuntoa esimerkiksi kannustamalla, olemalla turvallinen aikuinen, antamalla positiivista palautetta sekä tunnistamalla lapsen vahvuuksia ja tukeamalla niitä. Hyvä itsetunto rakentuu rakkauden ilmapiirissä. Kun lapsi on saanut kasvaa tällaisessa ilmapiirissä, ei lapsi ajattele olevansa huonompi tai parempi kuin muut ja näin lapsi hyväksyy itsensä sellaisenaan. Rakkauden ilmapiirissä

kasvaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapselta ei vaadittaisi mitään. Lapselle on tärkeää asettaa kehitystason mukaisia vaatimuksia ja velvollisuuksia. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että rakkaus ei ole riippuvainen vaatimusten ja velvollisuuksien suorittamisesta, vaan lasta tulee rakastaa ehdottomasti. (Trogen 2021, 34 - 36.)

Itsemyötätunto on osa hyvää itsetuntoa. Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tarkoita virheettömyyttä. Se tarkoittaa muun muassa sitä, että itselleen pystyy antamaan anteeksi. Erityisesti liika vaativuus ja virheettömyyteen pyrkiminen ovat asioita, jotka uuvuttavat lasta. Aikuisen on hyvä miettiä ja laittaa vaatimukset lapsen ikätason sekä kehityksen mukaisesti. Lisäksi aikuinen pystyy tukemaan lasta näissä asioissa niin, että suhtautuu lapsen virheisiin myötätuntoisesti. Jokaisella meillä on hyviä ja huonoja päiviä tai pidempiäkin aikoja, kun kokee itsensä erityisen huonoksi tai kokee epävarmuutta jonkin asian suhteen. Tämähän on ihan normaalia. On kuitenkin tärkeää, että virheiden ja heikkouksien keskellä rakastaa itseään ehdottomasti. (Trogen 2021, 37 - 38.) Syviä inhimillisiä voimavaroja ovat esimerkiksi rakkaus, anteeksiantavaisuus, ystävällisyys sekä myötätunto. Myötätunto on yksi tärkeimmistä hyvinvoinnintaidoista, jota lapsille voimme opettaa. Aikuisella on tärkeää olla lapselle esimerkkinä siinä, miten kohdata toisia ihmisiä aidosti lempeällä läsnäololla sekä olemalla myötätuntoinen itseä ja muita kohtaan. Tärkeä osa myötätuntokasvatuksessa on opettaa se, että harvoin olemme ainoita, jotka ovat olleet tietynlaisessa tilanteessa tai tunteessa. Jokainen meistä kaipaa hyväksyntää, turvaa, rauhaa sekä rakkautta. (Avola & Pentikäinen 2020, 256 - 258.)

Itsetuntemukseen liittyy lähes kaikki elämään ja ihmisyyteen liittyvät aiheet. Tärkein on aloittaa siitä, kuka itse on. Itsetuntemustaidoista vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin erityisesti persoonallisuus, arvot, ajattelutaidot, vahvuudet sekä kasvun asenne ja uskomukset. Lapsen persoonallisuuden piirteiden muodostumiseen vaikuttaa vahvasti vanhemmat, opettajat sekä sisarukset. Lapsen identiteetin rakentumista auttaa se, kun kasvattajat tuovat esiin lapsen persoonallisten piirteiden vahvuuksia. Samalla lapsen hyvinvoinnin kokemukset lisääntyvät. Luonteenpiirteiden vahvuuksia alkaa kasvattaja huomaamaan jo silloin, kun lapsi on vasta taapero. Ne lähtevät muodostumaan etenkin lapsuuden ja nuoruuden aikana. Hyväksyvät katseet ja aito avoimuus auttavat lasta kasvamaan. Tärkeää onkin, että

kasvattaja itse tiedostaa persoonallisuuden sekä temperamentin peruselementteistä. Yleisesti temperamentin katsotaan olevan ihmisen taipumusta reagoida omiin sisäisiin tiloihinsa sekä ympäristöön. Temperamentti on jokaisen oma tapa toimia, mikä kehittyy vuorovaikutustilanteissa. Kun kasvattaja tiedostaa, tunnistaa ja hyväksyy omat tapansa toimia ja reagoida, on hänen helpompi ihailta ja hyväksyä myös muiden tapaa toimia. Näin ollen kasvattajan on tärkeää olla tietoinen omista persoonallisuutensa ja temperamenttinsa piirteistään. Lapsen itsetuntemuksen kehitykselle on tärkeää se tapa, miten kasvattaja sanoittaa lapsen temperamenttia. Ei siis ole hyvää tai huonoa temperamenttipiirrettä, vaan kaikki piirteet ovat hyödyllisiä johonkin ympäristöön. (Avola & Pentikäinen 2020, 286 - 289.)

2.3 Aikuisen tunteet ja niiden vaikutus lapseen

Jokainen meistä lähtee muodostamaan omaa itseään jo lapsuudessa. Lapsuuden aikaiset tapahtumat voivat vaikuttaa vielä aikuisuudessa. Tapahtumien läpikäyminen on tärkeää, jotta jokainen pystyy voimaan tänä päivänä paremmin. On tärkeää kuitenkin muistaa, että oma lapsuus tai omat huoltajat eivät ole sama asia kuin minä itse. Samoin kuin oma lapsi ei ole kuin minä, vaan hän on ihana oma itsensä. Saatamme ottaa mallia omien huoltajiemme kasvatustavoista ja he ovat voineet puolestaan ottaa omiensa, mutta niin ei tarvitse tehdä. Sukupolvia jatkuneen kierteen voi katkaista, vaikka se on vaikeaa. Esimerkiksi, jos omassa lapsuudessa on ollut paljon kaikenlaisia sääntöjä, voi helposti kasvattaa oman lapsensa ilman minkäänlaisia sääntöjä. Lapsi ottaa mallia tunteiden ilmaisemiseen aikuisesta. Jos aikuinen vähättelee itseään ja pitää negatiiviset tunteet sisällään, myös lapsi saattaa oppia tämän käyttäytymisen mallin. Jos lapsen huoltajat riitatilanteissa uhkailevat erolla, voi lapsen tulevaisuudessa parisuhteissa olla samaa käyttäytymistä. Lapsen tunnetaidot kehittyvät aikuisen esimerkin avulla, joten on tärkeää, että aikuinen on sinut omien tunteidensa kanssa ja läpikäynyt esimerkiksi elämänsä aikana tapahtuneita traumoja. Aikuinen voi muuttaa omia käyttäytymismallejaan ja olla toistamatta omien huoltajien käyttäytymistä. Haitalliset kasvatustavat tai erilaisen arvomaailman voi jättää taakseen ja lähteä rakentamaan uusia toimintamalleja omaa lasta varten. Tärkeintä kuitenkin olisi olla lap-

selle turvallinen ja läsnä oleva aikuinen, joka kohtaa lapsensa aidosti ja näin toimimalla mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen syntyminen. (Trogen 2021, 20 - 26; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 77 - 82.)

Jotta kasvattaja kykenee kannattelemaan omat sekä lapsen tunteet samanaikaisesti voimakkaiden tunteiden aikana, hänen tulee olla henkisesti vahva. Tämähän ei ole mikään helppo yhdistelmä, koska aikuinen voi hyvin helposti tarttua lapsen tunteisiin ja mennä niiden mukana. Jos omassa lapsuudessa ei ole käsitelty tunnetaitoja tai se on ollut vähäistä, tilanne on vielä haastavampi. Tunteiden ottaessa vallan lapselle voi sanoa, että myös aikuinen voi tarvita pienen hengähdystauon, jos tunteet menevät liian voimakkaiksi. Tämän jälkeen pystyy ajattelemaan selkeämmin ja lapsi näkee aikuisen säätelevän omia tunteitaan. Lapsi samalla oppii, ettei vaikeista tunteista tarvitse kokea häpeää. (Trogen 2020, 181 - 183.) Näin ollen lapsen turvallinen tunnekehitys kehittyy paremmin, kun kasvattaja on tietoinen omista tunteistaan ja osaa tasapainoilla niiden kanssa. Jos kasvattaja ei pysty esimerkiksi kohtaamaan lapsen vaikeita tunteita, lapsi jää yksin emotionaalisen hädän hetkellä ja oppii tämän väärän käytösmallin. Tärkeäksi asiaksi nousee se, että kasvattaja pystyisi olemaan läsnä ja tukena, kun lapsi kokee voimakkaita tunteita. Kasvattaja voi auttaa lasta olemalla läsnä ja käsittelemällä tunnetta yhdessä lapsen kanssa. (Ahonen 2017, 66 - 67.)

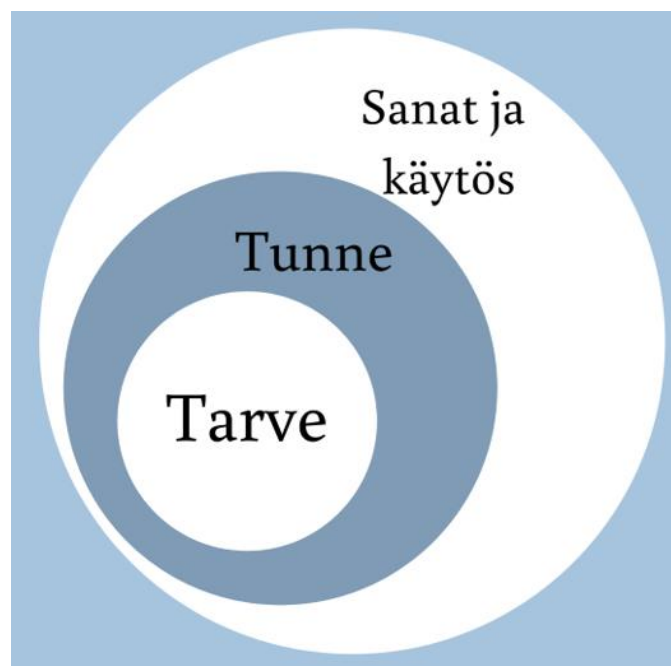
Onneksi tunnetaitoja voi harjoitella myös aikuisena ja tarjolla on todella paljon materiaaleja ja koulutuksia. Kasvattajan on hyvä osata laajasti tunnesanastoa, jotta lapsi pystyy oppimaan kasvattajan puheesta niitä. Tähän avuksi sopivat esimerkiksi tunnekortit. Esimerkiksi aikuisen kokiessa surua, ei kyyneliä tarvitse peittää lapselta, kunhan itkeminen ei mene hallitsemattomaksi ja näin ollen ala pelottamaan lasta. Lapsi näkee aikuiselta, että itkeminen on hyväksyttävää eikä mikään heikkouden merkki ja itkemisen avulla voi näyttää tunteitaan. Tällaisessa tilanteessa lapsi saa mahdollisuuden oppia kokemaan myötätuntoa toista kohtaan ja hän voi kokeilla olla lohduttajana. Kaikkia tunteita voi ilmaista, myös vaikeita tunteita, mutta tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan tunnesäätelykykyä. (Trogen 2020, 181 - 183.)

Tunteet kertovat usein tarpeista. Ne kertovat, miten asiat etenevät suhteessa tahdomiseen. Kun asiat menevät niin kuin tahtoo, syntyy usein positiivisia tunteita.

Kun taas asiat menevät toisin kuin tahtosi, syntyy usein negatiivisia tunteita. Usein ihminen ei ole edes tietoinen siitä, mitä todella tahtoo. Usein tietoinen tahto ja alitajuinen tahto ovat ristiriidassa keskenään. Tietoinen tahto on vain vuoren huippu siitä, mitä sisäisessä maailmassa oikeasti tapahtuu. Usein tietoinen tahto haluaakin tulla parhaaksi siinä, mitä tekee, mutta oikeasti tiedostamatta haluaakin todistaa sen, että on rakkauden arvoinen ja kyvykäs ihminen. Ihmisen tarpeita tunteiden takana voi olla esimerkiksi nähdäksesi tulemisen tarve, ymmärretyksi ja arvostetuksi tuleminen, tulla reilusti kohdelluksi sekä tarve hallintaan. Nämä tarpeet tulevat esille ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Lahtinen & Rantanen 2019, 47 - 54.)

Käyttäytyminen on havaittavin piirre tunteista, mutta jos havaitsemme vain käyttäytymisen, jää lapsen tunteet ja tarpeet huomiotta. Jotta selviää, mitä lapsi yrittää viestiä käytöksellään, vaaditaan aikuiselta aitoa läsnäoloa asian huomaamiseen. Ihmisellä herää tarve jollekin asialle, josta seuraa tunne, joka saa aikaan sanoja ja käytöstä (Kuvio 1). Tämän vuoksi on tärkeää, että tilanteissa ymmärretään tarpeen merkitys. Kun tarve ymmärretään, käytösikin muuttuu. Kuvio 1 hahmottaa visuaalisesti hyvin sen, mitä käyttäytymisen ja sanojen takana on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 96 - 97.)

Kuvio 1. Käyttäytymisen alla on tunne ja tunteen alla inhimillinen tarve (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 96).



2.4 Aikuinen tukemassa lapsen tunnekasvatusta

Jokainen meistä kokee asioita eri tavoin. Mentalisaatiota olisi hyvä olla ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, mutta sen merkitys korostuu lapsen ja aikuisen välisessä suhteessa. Lapsi ottaa mallia aikuisen taidoista mentalisaatioon liittyen ja hänen tunnetaitonsa kehittyvät aikuisen mentalisaatiotaitojen varassa. Mentalisaatio tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy miettimään sekä omaa että toisen näkökulmaa asiasta ja sitä, millaisia tuntemuksia ja tarpeita käyttäytymisen pohjalla on. Jos aikuinen ei kykene näkemään ja ymmärtämään lapsen näkökulmaa sekä syytä käytöksen taustalla, voi aikuinen ajatella lapsen tekevän asioita tahallaan, ihan vain ärsyttääkseen aikuista. Kun aikuinen oppii tunnistamaan lapsensa "viestejä", hänen on helpompi täyttää lapsensa tarpeet. Aikuisen puuttuessa näihin tilanteisiin lapsi saa keinoja säädellä omia tunteitaan. (Heikkinen 2017.)

Tunnetaitoja kannattaa harjoitella silloin, kun lapsella ei ole voimakasta tunnetilaa päällä, jotta aivot voivat vastaanottaa tietoa. Voimakkaan tunnetilan ollessa päällä, lapsi ei pysty ottamaan vastaan tietoa tunnetaidoista, koska aivot ovat reaktiotilassa. Opitut taidot pääsevät testaukseen, kun voimakas tunne tulee päälle. Samalla nähdään myös se, mitä asioita pitää vielä harjoitella. On esimerkiksi olemassa monenlaisia satukirjoja lapsille, joissa käsitellään jotakin tiettyä tunnetta. Kirjan lukemisen jälkeen voidaan keskustella lapsen kanssa tarinan tapahtumista ja tunteista. Myös leikin avulla voidaan käsitellä erilaisia tunteita. Leikissä olevat hahmot voivat kokea esimerkiksi suuttumuksen tunteita, koska jokin asia ei onnistunutkaan. Yhdessä lapsen tai lasten kanssa voidaan miettiä ratkaisuja, miten asian suhteen voisi toimia. Nämä ovat loistavia keinoja tunnetaitojen opettelemiseen. (Trogen 2020, 180; Heikkinen 2017.)

Myönteisiä tunteita voidaan vahvistaa päivittäin esimerkiksi kertomalla toiselle henkilölle omia positiivisia kokemuksia. On hyvä opetella myönteisten tunteiden sanasto ja kehossa tapahtuvat tunnereaktiot, jotta pystyy alkamaan vahvistamaan myönteisiä tunteita. Myönteisten tunteiden kertominen voi helpottua, jos tunteista on esillä esimerkiksi tunnekortteja, joiden avulla voi sanoittaa tunteensa. Voidaan miettiä esimerkiksi lapsen kanssa, missä rakkaus tuntuu, miten ilo näkyy tai voiko tunne olla jonkin värinen. Näin myönteisten tunteiden opettelu alkaa jää-

mään pikkuhiljaa alitajuntaan ja ne rutinoituvat osaksi arkea. Konkreettisenä esimerkkinä lapselle voi olla vaikeaa saada kurahousujen lahkeet ja kuminauhat laitettua siististi kumikenkien kanssa. Kun tämä viimein onnistuu, lapsi kokee riemua ja ylpeyttä. Onnistumisen saa näyttää myös omassa kehossa: lapsi voi tuulettaa, heittää ylävitokset aikuisen kanssa tai molemmat voivat näyttää peukkuja. Päivän päätteeksi voidaan miettiä yhdessä, mitä myönteisiä tunteita on kokenut päivän aikana ja missä tilanteessa nämä tunteet ovat tulleet esille. (Trogen 2020, 100 - 105.)

Toipumiskyky eli resilienssi alkaa muodostumaan lapselle jo raskauden aikana. Resilienssi auttaa selviytymään ja palautumaan haastavista tilanteista. Se kuuluu myös osaksi mielenterveyttä: ihmisen kokema hyvinvointi on parempi, kun resilienssi on suurempi. Jos raskaana oleva äiti kokee paljon stressiä tai on masentunut, se vaikuttaa kohdussa olevan lapsen resilienssiin alentavasti. Syntymän jälkeen moni asia voi kuitenkin vahvistaa resilienssiä. Näin ollen jokaisen lapsen lähtökohta resilienssin suhteen on aivan erilainen, joten lasten kanssa tehdään eri verran töitä resilienssin vahvistamiseksi. Vahvistajia tekijöitä ovat esimerkiksi läheiset ihmissuhteet sekä optimismit. Läheiset ihmissuhteet saavat meille kokemuksen siitä, että olemme turvassa, vaikka vastoinkäymisiä tulisikin. Optimismia voidaan kutsua niin sanotusti ”resilienssin moottoriksi”. Empaattisuutta tarvitaan, koska sen avulla pystyy ymmärtämään toisen tilanteen sekä resilienssiä tukee myös toisten auttaminen. Myönteisten tunteiden vahvistaminen sekä tietoisuus- taidot helpottavat meitä pääsemään vaikeista tunteista ylitse. Emme voi suojella lapsia kaikilta epäonnistumisilta, vaan lapsen pitää saada epäonnistua, jotta hän voi päästä vastoinkäymisistä ylitse. Vastoinkäymisiä ei tarvitse kuitenkaan järjestää lapselle, koska niitä on aivan varmasti tulossa meille kaikille elämän aikana. (Trogen 2020, 176 - 180; MIELI ry 2021.)

Lapsen oppiessa vaikeiden tunteiden käsittelyä, kasvaa samalla hänen resiliensinsä. Vaikeita tunteita ei kannata tukahduttaa ja jättää käsittelemättä. Niiden käsittelemättä jättäminen saattaa luoda möykyn lapsen sisälle ja jossain vaiheessa siitä voi kehittyä tunnelukko. Yhdessä aikuisen kanssa vaikeita tunteita voidaan käsitellä ilman, että ne vahingoittavat lasta. Tällöin lapsi saa voimaantumisen kokemuksi, koska kaikkien tunteiden pitää olla sallittuja. Voimakkaan tunnetilan ollessa päällä lapsi tarvitsee välittävän ja läsnä olevan aikuisen rinnalleen. Lapsi

voi haluta lähteä hetkeksi rauhoittumaan omaan huoneeseen ja tämä pitäisi sallia, mutta sen ei pitäisi olla aikuisen antama rangaistus, jossa lapsi jätetään oman onnensa nojaan tunteidensa kanssa. Lapsen on hyvä saada tietää, että aikuinen on odottamassa, kun lapsi on valmis käsittelemään tunnetta. (Trogen 2020, 176 - 180; Lundberg 2019.)

Usein lapselle kerrotaan, ettei ketään saa lyödä, vaikka suututtaa. Lapsi tarvitsee kuitenkin keinoja siihen, että miten tunteitaan voi ilmaista. Tunnekortit ovat todella hyviä apukeinoja, mutta lapsi ei välttämättä aina tunnista itsellään tunnekorttien kertomia tunteita. Tämän takia on hyvä miettiä, missä tunne tuntuu omassa kehossa. Tällöin lapsella on helpompia tunnistaa ja kertoa omista tunteista. Voidaan miettiä yhdessä, että jännittyvätkö lihakset suuttumuksen aikana ja nouseeko silloin syke tai tuntuuko jännitys mahakipuna. Lapsen kanssa voi myös miettiä, mikä olisi hänelle sopiva rauhoittumispaikka, johon voi aina mennä, kun lapsi kokee tarvitsevansa rauhoittumishetken. Rauhoittumispaikka on hyvä olla sellainen, jossa lapsi saa olla itsekseen ja lapsi kokee paikan turvalliseksi. Se voi olla oma sänky, jokin tyynykasa/säkkituoli tai lapsen rakentama oma sopukka. (Trogen 2020, 176 - 180; Pöyhönen & Livingston 2021a, 45 - 47.)

2.5 Ihmissuhteiden merkitys tunnetaitoihin

Tunteet ja niiden säätämisen kyky liittyy pitkälti aivoihin, sen rakenteisiin ja toimintaan. Tunteiden säätely kehittyy kuitenkin suurimmaksi osaksi lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Ilman näitä vuorovaikutuksen kokemuksia aivot eivät pysty kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla. Varhaisimmat vuorovaikutuksen kokemukset tapahtuvat jo silloin, kun äiti odottaa vauvaa. Positiivisia kokemuksia tunteiden säätelyn kehittymiselle ovat esimerkiksi laulaminen tai äidin sydämen syke. Negatiivisia vaikutuksia puolestaan tuo päihteiden käyttö raskausaikana tai pitkäkestoinen ahdistuneisuus. (Kokkonen 2017, 85 - 88.) Raskauden aikana syntynyt yhteys äidin ja vauvan välille katkeaa hetkeksi napanuoran leikkauksen yhteydessä. Yhteys ei katoa yleensä kovin pitkäksi aikaa, vaan lähtee muodostumaan melko pian uudelleen, kun vauvaan aletaan tutustumaan ja häntä sylitellään. Tästä lähtee muotoutumaan turvallinen kiintymyssuhde lapsen ja aikuisen välillä, kun aikuinen on lapsen lähetyvillä ja vastaa lapsen

tarpeisiin. Luottamus ja samalla yhteys kasvaa jokaisella kerralla, kun aikuinen huomioi lapsen tarpeet. (Trogen 2021, 43 - 45.)

Lapsen syntyessä hänen ensimmäinen ryhmänsä on oma perhe ja sen jälkeen perheen muu lähipiiri ja sukulaiset. Toinen ryhmä on todennäköisesti päiväkodin lapsiryhmä. Siellä lapset lähtevät opettelemaan tunne- ja kaveritaitoja. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat vuorovaikutustaitojen lisäksi havaintojen tekeminen esimerkiksi muiden tunteista, sosiaalisista tilanteista ja lapsesta itsestään. Lapset oppivat toisiltaan odottamista esimerkiksi keinoissa tai jakamista esimerkiksi leikeissä lelujen jakamisessa. Näissä tilanteissa he oppivat tasapuolisuudesta, oikeudenmukaisuudesta ja reiluista pelisäännöistä. He myös oppivat, että aina kaikki ei välttämättä mene tasan, vaan joku saa joskus enemmän, mutta seuraavalla kerralla onkin sitten toisen vuoro. Päiväkodeissa voi alkaa syntymään ystävyysuhteita lasten välille ja osassa tapauksissa ne voivat kestää läpi elämän ajan. Ystävyysuhteiden avulla he oppivat luottamaan toisiinsa ja samalla he oppivat herkkyydestä. Kavereiden kesken voi tulla monenlaisia riitoja ja esimielisyyksiä, mutta niistä voidaan oppia lisää sosiaalisia taitoja esimerkiksi kritiikin sietämistä. (Nurmi ym. 2015, 122 - 123.)

Kun lapsi kasvaa, hän opettelee vuorovaikutuksellisten ihmissuhteiden ylläpitämistä ja samalla hän harjoittelee niihin luottamista. Lapsi oppii sietämään, ettei aikuinen ole välttämättä ihan koko ajan saatavilla. Lapsella tämä näkyy esimerkiksi siten, kun aikuinen menee ulos tekemään kotiaskareita ja lapsi ei hätääny tästä. Lapsi tietää, että aikuinen tulee takaisin, koska heidän välilleen on syntynyt turvallinen kiintymissuhde. Aikuisen palatessa sisälle luottamus kasvaa positiivisesta kokemuksesta. Ilman tätä luottamusta lapsen on todella vaikea kestää aikuisen poissaoloa, vaikka se olisi vain pieni hetki, esimerkiksi aikuisen vessassa käynnin ajan. (Trogen 2021, 43 - 45.) Lapsi tarvitsee aikuista, joka luo hänelle sellaisen turvallisen ympäristön, jossa lapsi kokee tullessa hyväksytyksi. Tässä ympäristössä lapsi voi kehittyä psyykkisesti, sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Yksi edellytys ihmisen hyvinvoinnille on nähdyksi tuleminen. Se on jokaiseen ihmiseen rakennettu perustarve. Näin ollen aikuisen rooli on kertoa lapselle olemuksellaan sekä ilmein, elein ja sanoin, että lapsi on hyväksytty. (Avola & Pentikäinen 2020, 208 - 210.)

Ihmissuhdetaitoja lasten kanssa voidaan vahvistaa esimerkiksi tutustumista harjoittelemalla. Aluksi tutustumista voidaan harjoitella esimerkiksi aikuisen ja pehmolelujen avulla. Auttamalla lapsia rakentamaan ihmissuhdetaitoja, mahdollistamme heille tien luoda omia merkityksellisiä ihmissuhteita ja sitä kautta luoda hyvinvointia heidän elämäänsä. On tutkittu, että hyvät ihmissuhdetaidot madaltavat stressitasoja ja tuovat myös pitkäikäisyyttä. Lapsilla tämä näkyy kykynä ratkaista ongelmia. Lapsi kykenee myöntämään virheensä ja pyytämään anteeksi, mutta samalla hän pystyy pysymään kannassaan ja kertoa omia toiveita. Hyviin ihmissuhdetaitoihin lapsi näkee roolimallia aikuisesta ja oppii myös sitä kautta. Tässäkin kohtaa turvallinen kiintymissuhde lapsen ja aikuisen välillä nostaa päätään, koska se auttaa lasta luomaan myös muita ihmissuhteita ja toimii siellä taustana tukena lapselle. Lapsena opitut ihmissuhdetaidot auttavat myös aikuisena ja näin ollen on helpompi lähteä rakentamaan ihmissuhteita. On hyvä kuitenkin muistaa, ettei lapsella tarvitse olla kasapäin kavereita, vaan yksikin merkittävä ihmissuhde parantaa lapsen mielenterveyttä ja lapsi pääsee oppimaan sosiaalisia taitoja. (Avola & Pentikäinen 2020, 219; Trogen 2020, 159 - 162.)

Myönteisyys linkittyy myös ihmissuhteisiin ja lapsi on jo syntyessään ystävällinen ja myötätuntoinen, mutta näitä taitoja täytyy pitää yllä läpi elämän. Kun joku toinen kokee onnistumista jostakin asiasta, molemmat osapuolet voivat kokea myönteisiä tunteita. Molemmat saavat siis niin sanotusti ”saman hyötymisen” asiasta. Tämä ei kuitenkaan aina ole helppoa, koska kateus voi aina yllättää. Toisen saadessa jotakin mitä itse haluaisi, on helppo tuntea kateutta. Kateuskin on sallittu tunne, jota saa tuntea. Se on itse asiassa tunne, joka voi opettaa meille paljon. Lapselle voi sanoa, että kateutta voi tuntea silloin, kun näkee jotakin toisella ihmisellä, jonka itse haluaisi saada elämässään. Voidaan miettiä, kuinka itse voisi saavuttaa saman ja olla iloinen toisen puolesta. Se, että toisella on jotakin hyvää, ei ole keneltäkään pois. Tästä hyvinä esimerkkeinä nousevat erilaiset kilpailutilanteet. Lapsen ollessa erilaisissa peleissä mukana tärkeintä ei ole voitto, vaan se, että on yrittänyt parhaansa. Aikuisen ei tulisi heti kysyä voitosta tai häviöstä, vaan siitä, oliko pelatessa kivaa ja tekikö lapsi parhaansa. Lapsi pääsee oivaltaamaan aikuisen tuen avulla oman kehityksensä peleissä, vaikka olisikin tullut häviö. Se, että me näytämme innostumisen toisen puolesta, helpottaa myös lasta innostumaan muiden puolesta. (Trogen 2020, 159 - 162.)

3 LAPSEN TUNNETAITOJEN MERKITYKSESTÄ SOSIAALISIIN SUHTEISIIN

3.1 Lapsen eri ikävaiheiden tunnekehitys

Lasten tunteiden hallinta ja kyky tunnistaa myös muiden ihmisten tunteita kehittyvät muun kasvun ja kehityksen rinnalla. Vastasyntyneen vauvan tunteiden ilmaiseminen on hyvin kokonaisvaltaista, joten niistä ei oikein voi esimerkiksi erottaa vihan tai surun tunteita. Vauvan ollessa noin neljän kuukauden ikäinen, alkaa hänen kasvoistaan erottamaan eri ilmeitä, joten tunteiden tunnistaminen helpottuu. Esimerkiksi vauvan kurtistaessaan kulmiaan, siristäessä silmiään ja kohottaessaan poskiaa voidaan nähdä suuttumuksen tunteita. Myös itkusta voidaan oppia erottamaan, onko vauvalla nälkä tai onko hän väsynyt. Tällöin lapsi on kokonaan aikuisen varassa, jotta hänen tarpeensa täyttyvät, koska lapsi ei voi vielä itse auttaa itseään. Samaan aikaan lapsi alkaa muodostamaan kiintymissuhteita aikuisiin, jotka ovat häntä hoitamassa. (Nurmi ym. 2015, 115 - 118; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Ennen kuin lapsi täyttää kaksi vuotta, alkaa näkymään lapsen oma tahto ja hänen kiinnostumisensa ympärillä oleviin asioihin esimerkiksi omiin leluihinsa. Jos joku toinen lapsi menee tämän lapsen lelujen luokse, alkaa tämäkin lapsi kiinnostumaan leluista. Lapsen eri tunteita pystyy huomaamaan jo helpommin tässä vaiheessa. Kaikkien varmasti kuulema uhmaikä alkaa näkymään kahden ikävuoden aikana. (Nurmi ym. 2015, 115 - 118; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.) Tiia Trogenin sanoma ilmaisu ”tahtoikä” kuvailee mielestämme uhmaikää paljon paremmin, koska termi kuvailee lapsen kehitystä ja ehkä aikuiset ymmärtävät sen myös paremmin (Trogen 2020, 29 - 30). Tällöin näkyy siis vastustelevaa käyttäytymistä ja fyysistä aggressiota (Nurmi ym. 2015, 115 - 118). Aggressio ei ole välttämättä aina mikään teko, vaan tunne, kuten esimerkiksi viha, pettymys tai levottomuus (Mielenterveystalo.fi). Lapsi voi alkaa huutamaan, saamaan raivokohtauksia tai heittäytyä maahan makaamaan vaikkapa keskelle kaupan käytävää. Näissä voimakkaissa tunteissa lapsi tarvitsee aikuista, koska ei kykene kanttelemaan itse tunteitaan. Toisaalta tämän ikäinen lapsi näyttää voimakkaasti myös rakastamisen tunteita läheisilleen. (Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Leikki-iässä lapset yleensä oppivat hallitsemaan fyysistä aggressiotaan. Kahdesta neljään ikävuoden aikana kielellinen aggressio lisääntyy, mutta myöskin vakaantuu hiljalleen. Tahtoikä saattaa siis jatkua vaihtelevasti, mutta siihen johtavia taustalla olevia syitä voi olla esimerkiksi stressi. Tässä iässä lapsi oppii paljon sanoja, mikä mahdollistaa lapsen itseilmaisun ja hänen kanssaan pystyy puhumaan asioista. Lapsi kuitenkin tarvitsee edelleen aikuisen tukea vaikeiden tunteiden käsittelemisessä ja apua rauhoittumiseen. Tunteiden nimeäminen sekä niiden sietämisen opettelu ovatkin tärkeässä roolissa tässä iässä. Noin kolmen vuoden ikäisenä lapsi oppii, että toinen ihminen voi haluta eri asioita kuin lapsi itse. (Nurmi ym. 2015, 115 - 118; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Leikki-ikäinen lapsi esittelee mielellään omia taitojaan ja hakee itsetuntoa kasvatavia asioita, kuten kehuja ja kannustusta. Tässä iässä lapsi ymmärtää esimerkiksi hyvän ja pahan sekä kykenee aikuisen avustuksella miettimään tekojen seurauksia. Lapsi opettelee omien tunteiden sekä käytöksen säätelyä, mikä näkyy esimerkiksi vahvistuneena vuoron odotuksena, ohjeiden seuraamisena sekä keskittymiskyvyssä. Lapsi alkaa myös huomaamaan erot omissa sekä toisten taidoissa. Tämä voi aiheuttaa sen, että lapsi saattaa kokea huonommuutta ja tämä saattaa ilmetä käytökseen liittyvissä ongelmissa tai esimerkiksi alakuloisuutena. (Korhonen 2021.) 3 - 4-vuotiaan lapsen tunne-elämää kehittää se, että aikuinen ymmärtää lapsen tunteita. Tärkeää on, että lapsi pystyy ilmaisemaan vaikeitakin tunteita ja jakamaan niitä aikuisen kanssa. Jotta lapsi kokee ja tuntee olevansa tärkeä, pitää lapsella olla mahdollisuus saada lohdutusta sekä kokea tullessa rakastetuksi. Aikuisen on hyvä antaa lohdutusta sekä ottaa lapsen erilaisia tunteita vastaan, mutta samalla myös pitää järkevästä rajoista kiinni. Esimerkiksi lapsen ollessa aggressiivinen, on tärkeää, että aikuinen pysyy tilanteessa itse rauhallisena ja selittää lapselle tilannetta ja turvaa tilanteen. Turvalliset ja oikeanlaiset rajat luovat lapselle turvaa. On myös tärkeää, että lapselta ei ikätasoonsa nähden vaadita liikaa, vaan lapsen kuuluu saada olla herkkä ja apua tarvitseva. (MLL 2019.)

4 - 6-vuotiaalla lapsella on yleensä jo omia kavereita. Yhteisleikit kaverin kanssa sujuvat jo helpommin ja pienemmät ristiriitatilanteet voidaan selvittää kavereiden kesken. Muutoinkin lapsi voi pärjätä pienemmän tunteen kanssa jo itse, mutta suuremmissa tunnetiloissa lapsi tarvitsee yhä aikuisen apua ja tukea. Lapsi alkaa

ymmärtämään, ettei kaikkea voi saada saman tien ja näin ollen oppii odottamaan omaa vuoroaan. Esikouluiän lähestyessä lapsi kykenee toimimaan vastavuoraisesti, odottamaan omaa vuoroaan ja jakamaan leluja yhdessä muiden kanssa. Esikouluiässä aggressio vähenee ja samalla se muuttaa muotoaan. Aggressio voi alkaa kohdistumaan johonkin tiettyyn henkilöön. Tätä aikaa voidaan kutsua niin sanotusti ”pikkumurrosiäksi”. Lapsi alkaa huomaamaan ympäröivän maailman suuruuden ja sen sisäistämässä lapsi voi kokea monenlaisia tunteita. Samalla lapsi alkaa myös ”puhumaan sisäisesti itselleen” eli hänen mielensä ja ajattelunsa kehittyy siten, että oma mieli antaa ohjeita toimimiselle. (Nurmi ym. 2015, 61 - 63; 115 - 118; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

3.2 Lapsen sosiaalis-emotionaaliset taidot

Sanana sosiaalinen kertoo ihmisten välisestä kanssakäymisestä eli meidän jokaisen ihmissuhteista. Emotionaalisuus puolestaan liittyy tunteisiin. Jokaisen meistä kasvussa ja kehityksessä sosiaalinen ja emotionaalinen alue kuuluu kanssakäymiseen, vuorovaikutukseen, tunteisiin ja kokemuksiin. Etenkin varhaislapsuudessa sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja oppiminen ovat tärkeitä. Aikaisemmat kokemukset ja oppimiset ovat pohjana uusille kokemuksille ja oppimiselle. Lapsi oppii sekä onnistumisen kokemuksista että pettymyksen tunteista. (Pihlaja 2019, 142 - 143.) Varhain tapahtuvat kokemukset toimivat pohjana uuden oppimiselle sekä uusille kokemuksille. Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, mutta samalla yhteydessä myös akateemisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Lapsen sosiaalinen kompetenssi kasvaa voimakkaasti kolmesta kuuden ikävuoden välillä. (Nurmi ym. 2015, 61 - 63.)

Sosiaalisen kompetenssin osa-alueet ovat sosiaaliset taidot ja vertaissuhteet. Jotta hyvä onnistunut sosiaalinen kompetenssi toteutuisi, on tärkeää osata sosiaalisia toimintoja, kuten yhteistyökyky, ongelmanratkaisukyky sosiaalisissa tilanteissa, sosiokognitiiviset taidot sekä tunne- ja prososiaaliset taidot. Sosiaaliseen kompetenssiin liittyy vahvasti omien tunteiden tunnistaminen, niiden säätely, ilmaisu sekä tunteisiin liittyvän käyttäytymisen säätely. Siihen liittyy myös toisten tunteiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen. Hyvä sosiaalinen kompetenssi näyttäytyy myös hyvinä kaverisuhteina, positiivisena sosiaalisena käyttäytymi-

senä sekä sosiokognitiivisena tietoisuutena. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihan arkisissa tilanteissa, esimerkiksi lapsen halutessa mukaan muiden lasten leikkiin. Tähän lapsi tarvitsee empatiakykyä, jotta lapsi kykenee asettumaan toisen lapsen asemaan. (Neitola 2013, 101; Nurmi ym. 2015, 61 - 63.)

Lapsen perheellä, kodilla ja huoltajilla on suuri merkitys lapsen sosiaaliseen kompetenssiin ja tämän myötä lapsen tunne-elämään. Huoltajat myös vaikuttavat paljon lapsen sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutuksiin. He pystyvät auttamaan lasta sosiaalisten ongelmien kanssa ja ohjaamaan niissä. Sosiaalisiin taitoihin lapsi ottaa mallia huoltajistaan. Perheessä vallitseva ilmapiiri, kuten esimerkiksi huoltajien välinen vuorovaikutus tai lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus, ovat epäsuorasti vaikuttavia asioita sosiaalisiin taitoihin. Suorassa vaikuttamisessa huoltajat tietoisesti yrittävät parantaa lasten sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi ne tilanteet, joissa huoltajat ovat järjestäneet tapaamisia lasten välillä tai osallistumalla itse lasten leikki-tilanteisiin. On todettu, että ne lapset, jotka ovat kiintyneitä huoltajiinsa, kykenevät ystäväystymään helpommin ja näin ollen ratkaisemaan ristiriitatilanteita paremmin. (Nurmi ym. 2015, 61 - 63; Neitola 2013, 111 - 114.)

Keskeisessä roolissa lapsen sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehityksessä on aikuinen. Aikuisen käyttäytyminen ja toiminta voivat olla vaikutukseltaan niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Lapsen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen vaikuttavat kuitenkin myös monet muut asiat lapsen ympäristössä. Tärkeää kuitenkin olisi, että aikuinen tukisi lapsen kehitystä niin, että panostaisi paljon lapsen tunne- ja sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalis-emotionaalisilla taidoilla on suuri merkitys siihen, miten lapsi menestyy ja pärjää tulevaisuudessa. He, joilla on hyvät sosiaalis-emotionaaliset taidot, ovat tietoisia omista tunteistaan sekä osaavat säädellä niitä ja omaa käyttäytymistään. Nämä taidot auttavat luomaan hyviä ihmissuhteita ja vahvistamaan jo olemassa olevia suhteita. (Ahonen 2017, 20 - 22.)

Sosiaalis-emotionaalinen kehitys pitää sisällään monenlaisia taitoja, jotka auttavat käsittelemään esimerkiksi tunteita ja sitä kautta saavuttamaan parempia ihmissuhteita. Sosiaalisella kompetenssilla onkin suuri merkitys siinä, miten lapsi oppii sosiaalis-emotionaalisia taitoja. Nämä taidot kehittyvät jatkuvassa vuorovai-

kutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. (Ahonen 2017, 16 - 18.) Pienillä lapsilla emotionaalinen kehitys on syvällistä ja nopeaa. Päiväkoti-iässä oleva lapsi opettelee tunnistamaan ja nimeämään omia sekä toisten tunteita. Tunteet helpottavat tunnistamaan ja määrittämään omaa persoonaa ja omaa itseä. Tunteilla on myös motivaatioon liittyvä kommunikatiivinen tehtävä. Tunteet siis joko motivoivat lasta lähestymään tai pyrkimään etäälle toisesta ihmisestä tai tilanteesta. Tunteilla on myös sopeuttava eli adaptiivinen tehtävä, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen usein tahtomattaan sopeuttaa oman tunnetilansa ympärillä olevaan tunnetilaan. Yksi keskeinen emotionaalinen taito on myös empatia eli myötätunto. (Pihlaja 2019, 143 - 144.)

Erityiseen asemaan nousee itsesäätelytaidot, jotka ovat osa sosiaalis-emotionaalisia taitoja. Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kykyä käsitellä ja säädellä käyttäytymistään, tunteitaan ja kognitiivista toimintaansa tavoilla, jotka soveltuvat erilaisiin tilanteisiin. Tunteiden tunnistaminen pitää sisällään omien tunteiden tunnistamisen sekä omien tunteiden ilmaisemisen niin, että ottaa samalla huomioon muiden ihmisten tunteet. Omien tunteiden tunnistaminen ja säätely on voimakkaasti yhteydessä oman käytöksen säätelyyn. Esimerkiksi jos itsesäätelytaidot ovat vielä harjoitteluvaiheessa, reagoi lapsi impulssiin, josta seuraa välitön käyttäytyminen. Itsesäätely on tärkeää, koska se avaa monia mahdollisuuksia parempiin sosiaalisiin kanssakäymisiin. (Ahonen 2017, 19.) Esimerkiksi lasten ristiriitaisissa tilanteissa tarvitaan kielellistä ilmaisua ja sosiaalisia taitoja, mutta myös itsesäätely- ja empatiakykyjä. Tämän taidon opit saadaan lapsuudessa. Eroavaisuudet tunteiden säätelyssä huomataan sosioemotionaalisen käyttäytymisen piirteissä. Nämä sosioemotionaalisen käyttäytymisen piirteet siirtyvät aikuisuuteen asti. Lapsena opittu tunteiden säätelykyky näkyy aikuisena positiivisesti esimerkiksi psyykkisenä hyvinvointina tai hyvinä sosiaalisina taitoina. (Nurmi ym. 2015, 202 - 203.)

3.3 Lapsen aivojen kehityksen merkityksestä tunnekasvamisessa

On hyvä tietää jonkin verran lapsen aivotoiminnasta, jotta pystyy paremmin tukemaan lasta ja ymmärtämään, mistä johtuu lapsen tietynlainen käytös. Lapsi ei ole esimerkiksi tahallaan hankala, vaan itsesäätelytaidon puute voi aiheuttaa sen.

Vauvan syntyessä hänen aivonsa eivät ole vielä valmiit, vaan kehitys jatkuu pitkälle aikuisuuteen asti. Esimerkiksi aivokuoren tunnealueet eivät toimi ollenkaan vastasyntyneellä ja sen takia myöskään tunteiden säätelyminen ei toimi. Vauvan erilainen ääntely huokuu alemmasta limbisestä järjestelmästä ja se kehittyy jo sikiöaikana. Alemman limbisen järjestelmän lisäksi on olemassa ylempi limbinen järjestelmä. Alaosa on se, joka reagoi asioihin ja yläosa on se, joka arvioi niitä. (Trogen 2020, 29 - 32; Huttu & Heikkinen 2017, 35 - 37.)

Alempaan limbiseen järjestelmään lukeutuvat esimerkiksi mantelitumake, hypotalamus, hippokampus, ventraalinen tegmentaali-alue sekä osa tyvitumakkeista. Nämä osat aivoista käynnistävät meidän fyysiset tunnereaktiomme, esimerkiksi saavat meille hymyn aikaan meitä ilahduttavassa tilanteessa. Reaktiot saavat aikaan sen, että kehomme osaa toimia tilanteissa oikealla tavalla. Näistä osista on hyvä nostaa erikseen vielä mantelitumake, koska se on tunteiden pääkeskus. Se on tekemisessä melkein kaikkien aivojen osien kanssa, joten se tulkitsee sosiaalisia tilanteita ja kertoo lähestyvistä vaarasta. Jos ihmisen molemmat mantelitumakkeet lakkaavat toimimasta, tunteiden tunnistamisesta tulee mahdotonta. Ylempi limbinen järjestelmä eli limbinen aivokuori sisältää esimerkiksi aivosaa-ren, orbitofrontaalisen aivokuoren sekä pihtipoimun. Nämä osat muuttavat alaosan kertomat viestit erilaisiksi tunteiksi, mielialaksi ja motivaatioksi. Yläosa mahdollistaa sen, että tiedämme, mitä erilaiset tunteet tarkoittavat ja miten ne eroavat toisistaan. Samalla yläosa on se, joka säätely tunteitamme. Ylä- ja alaosan yhteistoiminta riippuu siitä, miten ne ovat kytköksissä toisiinsa. Kytkökset muodostuvat suurimmaksi osaksi juuri lapsuuden aikana. Vahva kytkös kertoo aivokuoren olevan tilanteen tasalla sekä hyvistä itsesäätelytaidoista ja huonompi kytkös kertoo puolestaan heikommista itsesäätelytaidoista. (Huttu & Heikkinen 2017, 35 - 37.)

Tunneälyn ajatellaan syntyvän sikiöaikana aivojen kehittyessä. Tärkein ajanjakso tunneälyn kehitykselle on kuitenkin varhaislapsuus. Tunneäly on aivoissamme erillään olevia alueita, jotka vastaavat tunteiden aikaansaamisesta. Tunneäly on neurologista valmiutta eli aivojen mahdollisuutta käsitellä, vastaanottaa ja ymmärtää tunteita. Se on myös kykyä kehittää neurologista valmiutta taidoiksi, joilla yksilö pystyy säätelymään omia tunnereaktioitaan sekä tunneprosessejaan ja

näin edistää samalla omaa ja muiden hyvinvointia. Tunneäly helpottaa ymmärrystä siitä, miksi tunteita herättävissä ja sosiaalisissa tilanteissa käyttäytyään tietyllä tavalla ja toimitaan sen mukaan. (Köngäs 2019, 36 - 39.)

Aivojen kehittymistä voisi kutsua esimerkiksi pyrähdyksiksi, kuten puhumme pituuskasvun pyrähdyksistä. Toiminnallinen kypsyminen etuotsalohkossa alkaa lapsen ollessa kaksi vuotta ja tällöin tapahtuu ensimmäinen pyrähdys. Etuotsalohkoon kuuluvat muun muassa harkintakyky ja itsesäätely. Lapsen ollessa kolmevuotias, hänen itsesäätelynsä alkaa kehittymään, mutta lapsi tarvitsee silti siihen paljon aikuisen apua. (Trogen 2020, 29 - 32.) Varhaislapsuuden aikana tapahtuvatkin suurimmat muutokset aivojen rakenteissa ja toiminnassa, mutta kehittyminen jatkuu myös keskilapsuuden aikana. Kognitiiviset kyvyt ja niistä erityisesti ajattelu ja toiminnanohjaus kehittyvät aivotoiminnassa kuudesta kahdeksaan ikävuoden aikana. (Nurmi ym. 2015, 80 - 82.)

Kolmevuotiaana lapsen aivot käyvät kaksinkertaisella nopeudella edelliseen ikävuoteen verrattuna. Tässä iässä lapsen aivoissa jokainen osa-alue kehittyy nopeasti ja uusia yhteyksiä rakentuu jatkuvasti. Neljävuotiaana lapsen aivoissa ei enää synny niin paljon uusia yhteyksiä kuin aiemmin, vaan aivot alkavat keskittymään tärkeiksi havaittuihin asioihin. Kun arjen toiminnot sujuvat, aivoihin vapautuu tilaa uusille tuntemuksille ja kokemuksille. Neljävuotiaan aivot ovat vielä vastaanottavaisia uusille tunnemalleille sekä ne hakevat yhteyksiä, joita vahvistaa tai uusia. Tässä iässä aikuisen tuella lapsi oppii jo säätelemään tunteitaan. Neljävuotiasta lasta voi jo rohkaista positiiviseen minäpuheeseen. Tunnekasvatuksesta tulee automaatio lapselle, kun aikuinen on tukemassa ja sitä kautta positiivinen vahvistaminen saa aikaan nopeaa oppimista. (Köngäs 2019, 89 - 95.)

Aivoissa on tietyt perustunnejärjestelmät, jotka ovat ilo, viha, suru, inho, hämmästyminen ja pelko (Taulukko 2). Niiden tehtävänä on kertoa, miten erilaisissa tilanteissa olisi hyödyllistä toimia. Aivojen limbisen järjestelmän käsittelee perustunteita, jonka seurauksena syntyy fyysinen tunnereaktio, kuten esimerkiksi sykkeen kohoaminen. Usein pelko on monien tunteiden takana ja se kulkee nopeammin kuin mikään muu tunne. Pelon ottaessa vallan aivomme aktivoi meitä toimimaan niin, että vastassa olisi uhkatilanne, vaikka todellisuudessa näin ei olisikaan. Pelko kehittyikin vahvimmin lapsuudessa, joten olisi tärkeää, että ylimääräiset

pelon kokemukset minimoitaisiin esimerkiksi lasta lohduttamalla, jotta tarpeeton pelon kokemus voitaisiin välttää. Usein lapsen pelkoon auttaa esimerkki paremmin kuin sanat. Aikuisen tulisi pysyä rauhallisena ja kärsivällisenä lapsen kohdatessa pelkoa. Jos aikuinen kohtelee lasta välinpitämättömästi tai turhautuu lapsen kohdatessa pelkoa, kokee lapsi pelon näyttämisen vähentävän aikuisen kiintymystä häneen. (Köngäs 2019, 72 - 80.)

Taulukko 2. Perustunnejärjestelmien tehtävät (Köngäs 2019, 72).

Laukai-seva te-kijä	Fyysinen tai psyykinen uhka	Sosiaali-set suhteet, ruoka, seksi, turva	Fyysinen tai psyykinen uhka	Pilaantu-neet tai hallitsevat aineet	Menetyt	Odotta-maton tilanne
Viriävä tunne	Viha	Ilo	Pelko	Inho	Suru	Hämmä-s-tys
Käyttäyty-minen	Omien etujen turvaaminen hyökkää-mällä	Ympäris-tön tutki-minen	Uhkien välttely ja suojautu-minen	Myrkytys-ten ja sairauksien välttämi-nen	Energian säästämi-nen, kon-taktin ha-keminen	Valmis-tautumi-nen

Liian useissa kasvatusympäristöissä vaaditaan lasta sanattomasti patoamaan ilkeät tunteet sisälleen. Tunnereaktiot liittyvät kuitenkin vahvasti hyvinvointia tukevaan päätöksentekoon. Jos suljemme silmämme tuntemuksilta, on vaikea tehdä järkeviä ratkaisuja elämässämme. Päätöksillä tavoitellaan vapautumaan vaikeista tunteista, mutta pidemmälle ajateltuna sisään padottuja lapsuudentunteita ei voi peittää uusilla hankituilla tunteilla. Vaikka ihminen haluaisi piilotella omia tuntemuksiaan ja päättää, mitä toisille tunteistaan näyttää, ihmisellä on valtava määrä erilaisia mikroilmeitä ja -eleitä, joita ei pysty piilottamaan. Toinen ihminen tekeekin toisesta ihmisestä jatkuvasti tiedostamattaan valintoja oman käytöksensä suhteen toisen mikroilmeiden pohjalta. Tulkinnat toisen mikroilmeistä ei kuitenkaan aina pidä paikkaansa, mutta esimerkiksi aikuisen ja lapsen väliseen kohtaamiseen niiden havaitseminen saattaa vaikuttaa. On tärkeä myös muistaa, että aikuisen tulee lukea lasta, eikä niin, että lapsi sopeuttaa oman käytöksensä aikuisen mieliksi. (Köngäs 2019, 72 - 80.)

3.4 Tunnetaidoista varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittelevät pitkälti koko varhaiskasvatuksen kenttää ja eri päiväkotien toimintaa. Perusteiden tarkoituksena on tukea, ohjata ja kehittää varhaiskasvatusta ja sen toteutumista. Varhaiskasvatussuunnitelma on tehty varhaiskasvatuslain ohjaamana (Opetushallitus 2019, 7 - 8.) Tunnetaitojen tärkeyden huomioiden valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on meidän mielestämme yllättävän vähän asiaa tunnetaidoista. Tunnetaidot nousevat kyllä esille useammassa kohdassa, mutta loppujen lopuksi ne ovat aika pienessä roolissa niin sanotusti ”sivumainintana”. Tunteista ja niiden ilmaisemisesta puhutaan kyllä paljon enemmän, mutta sanana ”tunnetaidot” eivät ole niin esillä. Olisi hyvä, jos tunnetaidot otettaisiin tulevissa varhaiskasvatussuunnitelmissa vielä enemmän esille ja niissä kerrotaisiin konkreettisemmin, miten tunnetaitojen opettelua toteutetaan varhaiskasvatuksessa.

Arvoperustassa kerrotaan, että lapsella on mahdollisuus opetella tunnetaitoja ja tilaisuuksia siihen tarjotaan hänelle. Siinä ei kuitenkaan tuoda esille sitä, miten tämä käytännössä tapahtuu. Samalla siinä kerrotaan, että lapsella on oikeus käsitellä tunteita. Tämä kuuluu lapsen oikeuksiin. Myös oppimiskäsitys -luvussa on tunnetaidot mukana. Oppimiskäsityksessä kerrotaan, että myönteiset tunnekokemukset sekä vuorovaikutussuhteet edesauttavat lapsen oppimista. Myöhemmin laaja-alaisen osaamisen -luvussa, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, otetaan tunnetaidot esille. Siinä kerrotaan, että tunnetaidot vahvistuvat sillä, että tunteita opetellaan tunnistamaan ja nimetään niitä yhdessä lapsen kanssa. Lasta autetaan ja häntä opetetaan tunteiden ilmaisemisessa sekä itsesäätelyssä. (Opetushallitus 2019, 20 - 27.)

Toimintakulttuurin kehittämisessä ja sitä ohjaavissa periaatteissa on myös huomioitu tunnetaidot. Oppiva yhteisö toimintakulttuurin ytimenä -luku kertoo, että varhaiskasvatuksessa on tilaa kaikenlaisille tunteille. Tunteiden näyttäminen ei ole kiellettyä ja kaikki tunteet sallitaan. Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä -luku nostaa tunnetaidot hyvin esille. Varhaiskasvatuksessa lapset pääsevät monenlaisiin leikkeihin, joissa aikuinen voi olla tukemassa leikkiä. Leikkien avulla he opettelevat samalla tunnetaitoja, koska leikin aikana lapsille yleensä herää monenlaisia tunteita. Leikin avulla luodaan sosiaalisia suhteita ja

lasten keskinäisen vuorovaikutuksen kautta he pääsevät näkemään toistensa näkökulmia sekä tunteita ja säätelemään omia tunteitaan. Näin ollen lasten yhteisöllisyys lisääntyy ja samalla se vahvistaa myönteisiä tunnekokemuksia: positii-visuus luo positiivisuutta. Samalla aikuisen ymmärrys ja kokonaiskäsitys lapsesta ja hänen tunteistaan paranee, kun hän osallistuu leikkiin tai havainnoi sitä. (Opetushallitus 2019, 29; 38 - 40.)

Oppimisen osa-alueissa tunnetaidot tulevat esille ilmaisun monet muodot -luvussa. Taiteen monien ulottuvuuksien avulla lapsen voi olla helpompi sanoittaa tunteitaan. Esimerkiksi musisoinnin jälkeen voidaan miettiä, mitä tunteita musiikki toi mieleen ja miten niitä voisi tuoda esille esimerkiksi tanssin avulla. Yhtä lailla esimerkiksi maalaamisen jälkeen voidaan miettiä, millaisia tunteita valmiista taideteoksesta tulee mieleen tai millaisia tunteita sen tekeminen toi lapselle. Kieleen ja kulttuuriin liittyviä tarkentavia näkökulmia -luvussa oli tärkeä nosto tunteiden ilmaisemisen tärkeydestä. Vieraskielisten tai monikielisten lasten tukeminen on erityisen tärkeää, koska suomen kieli voi olla täysin vieras ja ensimmäinen kosketus siihen voi olla varhaiskasvatuksessa. Sen takia tunnetaitojen tärkeys nousee esille tässäkin kohtaa. (Opetushallitus 2019, 42 - 44; 49 - 50.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyömme ideointi lähti käyntiin syksyllä 2020. Pohdimme eri aiheita, jotka koimme olevan kiinnostavia, kuten tunnetaidot ja digitaidot varhaiskasvatuksessa. Kiinnostuksemme suuntautui kuitenkin molemmilla vahvasti tunnetaitoihin. Tunnetaidot ovat aina ajankohtainen aihe ja aluksi mietimme, että voisimme suunnitella ja tehdä itse tunnetaitoihin liittyvää materiaalia. Mietimme myös, että voisimme niiden pohjalta toteuttaa toiminnallisen tuokion lasten kanssa jossain päiväkodissa esimerkiksi harjoittelun aikana. Vastaavia opinnäytetöitä on kuitenkin jonkin verran jo olemassa, joten lähdimme miettimään, mille voisi olla tarvetta.

Materiaalia tunnetaitoihin löytyy hyvin eri medioista, mutta se on jokseenkin ripoteltuna eri paikkoihin. Jonkin asian löytää jostakin paikasta, mutta seuraava pitääkin etsiä toisaalta. Vielä ei ehkä ole sellaista kokonaisuutta kasassa, josta löytyisi pelkästään tunnetaidoista ja siihen liittyvistä asioista kattavasti tietoa. Esimerkiksi monessa kirjassa sivutaan hieman tunnetaitoja, mutta pääasiassa keskitytään johonkin muuhun aiheeseen. Siitä saimme ajatuksen, että jospa tekisimme tunnetaitoihin liittyvän tuotoksen varhaiskasvatuksessa olevien 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajille. Kysyimme oman lähipiirimme kuuluvilta henkilöiltä, joilla on varhaiskasvatuksessa olevia lapsia, olisiko tällaiselle tietopakkaukselle tarvetta. Saimme yksimielisiä vastauksia, että kyllä tälle olisi tarvetta. Neuvolassa kerrotaan esimerkiksi lapsen ikävuoteen liittyviä asioita, kuten tietoa ravitsemuksesta tai unesta. Tunnetaitojen käsittelyä ei juurikaan ole, kun kyselimme tästä asiasta omilta läheisiltämme.

Etsimme teorian tietoa sekä ajankohtaista aineistoa tunnetaidoista. Tunnetaidot ovat nousseet pinnalle nykypäivänä ajankohtaisissa keskusteluissa. Tunnetaitojen harjoitteluun liittyvää materiaalia on myös aika hyvin saatavilla. Materiaalia löytyy esimerkiksi aiemmin mainittujen tunnekorttien sekä tunnemittarien muodossa. Lisäksi on olemassa erilaisia harjoituksia tunnetaitoihin liittyen, esimerkiksi Fanni -kirjasarjassa on eri tunteisiin liittyviä harjoituksia. Syksyn 2020 aikana teimme suunnitteluvaiheessa muutaman tehtävän opinnäytetyötämme

ajatellen. Ensimmäisenä teimme ideapaperin, johon kirjasimme ajatuksiamme aiheen valinnasta ja sen perusteluista. Sen jälkeen tutustuimme valitsemaamme aihealueen muihin opinnäytetöihin ja pohdimme niiden sisältöä PowerPoint -esityksen avulla. Samalla pääsimme keskustelemaan myös yhdessä kanssaopiskelijoiden kesken, joilla oli myös opinnäytetyön suunnittelu ja tekeminen edessä. Vertaiskeskustelu oli hyvä lisä suunnittelussa. Saimme jouluksi 2020 opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi, jossa aikataulutimme, pohdimme ja suunnittelimme opinnäytetyömme toteutustapaa. Opinnäytetyösuunnitelmassamme teimme myös alustavan sisällysluettelon valmiiseen opinnäytetyöraporttiin, mikä helpotti työskentelyä todella paljon. Meillä oli olemassa niin sanotusti ”valmiit raamit”, joihin lähdimme muodostamaan tekstiä.

Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö valmiiksi kevään 2022 aikana. Viimeinen takaraja oli toukokuun loppu, joten olemme jopa hieman etuajassa. Halusimme aikataulun olevan väljä, jotta idea ja toteutus onnistuisivat opiskelujemme ohella sujuvasti. Kyselimme oululaisilta päiväkodeilta kiinnostusta lähteä toimeksiantajaksemme ja samalla kerroimme heille opinnäytetyömme ideasta. Päiväkoti Kaarnalaiva oli yhteistyöhaluinen, joten solmimme toimeksiantosopimuksen 2021 vuoden alussa päiväkodin kanssa. Päiväkoti Kaarnalaiva on pieni yksityinen päiväkotiki Oulussa. Keväällä 2021 loimme kyselyn alkukartoituksena päiväkotiki Kaarnalaivaan. Teimme kyselyn, koska halusimme tietää, mitä huoltajat tietävät tunnetaidoista ja mistä he haluaisivat saada lisää tietoa. Saatuamme kyselyt takaisin, kävimme ne läpi ja aloimme pohtimaan tuotoksemme ”Tietoa tunnetaidosta 3 - 4-vuotiaiden lasten kanssa” sisältöä kyselyn vastausten pohjalta. (Vilka & Airaksinen 2004, 26 - 38.)

Syksyllä 2021 aloimme kirjoittamaan opinnäytetyön teoriaosuutta sekä muotoilemaan tunnetaitovihkon sisältöä ja ulkomuotoa. Kirjoittamiselle annoimme paljon aikaa, jotta siitä ei tulisi niin sanotusti ”pakkopullaa”, vaan kirjoittamisen luovuus pääsisi parhaiten esille. Jos joku päivä tuntui, että nyt en saa tekstiä aikaan tai haluan lukea tätä lähdemateriaalia vielä enemmän ennen kirjoittamista, oli mahdollista jättää joku päivä kirjoittamatta ja jatkaa seuraavana päivänä. Tunnetaitojen teoriasta kirjoittaminen oli pääosin mielekäästä puuhaa, koska valitsimme aiheen, joka meitä molempia kiinnostaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 26 - 38.)

Lähdimme suunnittelemaan tunnetaitovihkoa Canva -sovelluksella. Päädyimme tähän sovellukseen, koska koimme sen helppokäyttöiseksi ja tutuksi alustaksi. Olimme myös kuulleet opiskelukavereiltamme tästä sovelluksesta. Osa opiskelukavereistamme oli käyttänyt opinnäytetyössään myös Canvaa ja samalla he kertoivat sen helppokäyttöisyydestä. Koska suunnitelmassamme oli teettää muutamia painettuja versioita tunnetaitovihkosta itsellemme sekä päiväkotia Kaarnalainaan, otimme yhteyttä Peitsimediaan, joka on paikallinen eli oululainen mainostalo. Saimme tarjouksen ja päätimme ottaa sen vastaan, koska toimitusaika oli nopea, heidän lupauksensa laadusta oli vakuuttava ja maksettava summa oli kohtuullinen. Heiltä saimme vielä ammattilaista osaamista tekstien asetteluun sekä visuaaliseen ilmeeseen. Painetussa tunnetaitovihkossa on 20 sivua ja niitä on teetetty yhteensä 10 kappaletta. Varmistelimme vielä heiltä, mitä tämä 20 sivua tarkoittaa, koska sen voisi ymmärtää monin tavoin. Yksi sivu tarkoitti yhtä pintaa ja kansisivut luettiin myös tähän. Näin ollen molemmat osapuolet olivat tilanteen tasalla tuotoksen lopputuloksesta.

Opinnäytetöissä usein aikataulut venyvät ja kirjoittamisen kanssa tulee kiire. Saimme itse kuitenkin hautoa ja kypsytellä ideaa ja toteutusta, koska aika opinnäytetyömme tekemiselle oli lavea. Viimeiset opiskelukuukaudet saimme keskittyä pelkästään opinnäytetyömme tekemiseen, joten kirjoittamisella ei tullut kiire. (Vilkka & Airaksinen 2004, 154 - 161.) Opinnäytetyön viimeistelyn teimme yhdessä joko kasvotusten kirjoittaen tai Teamsin välityksellä keskustellen. Koimme yhdessä kirjoittamisen hyväksi vaihtoehdoksi, koska siinä pääsi heti kuulemaan toisen ajatuksia ja näin ollen kirjoittaminen pääsi etenemään. Teksti syntyi myös jouhevammin, kun oli kaksi ihmistä miettimässä tekstin muotoilua. Opinnäytetyön viimeistelyssä teimme tiivistelmän suomeksi ja englanniksi, johdannon sekä pohdinnan. Ihan viimeisenä katsoimme vielä oikeinkirjoituksen ja lähdemerkinnät. Yhteensä suunnitteluvaiheesta viimeistelyvaiheeseen eli koko opinnäytetyön tekemiseen meni noin puolitoista vuotta.

4.2 Laadullinen tutkimusote ja toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyössämme on laadullinen tutkimusote, mutta opinnäytetyön toteutus on toiminnallinen. Toteutimme alkukartoituskyselyn Kaarnalaivan 3 - 6-vuotiaiden lasten huoltajille, ja toiminnallisena toteutuksena syntyi tunnetaitoihin liittyvä tunnetaitovihko. Laadullista tutkimusotetta voidaan kuvailla ja luokitella monin tavoin. Esimerkiksi voidaan kertoa, että laadullista tutkimusotetta voidaan jakaa laajaan ja suppeaan merkitykseen. Laajassa merkityksessä käsitellään tietoa todellisuudesta, tieteellisestä peruskatsomuksesta ja maailmankatsomuksesta. Suppeassa merkityksessä tarkoitetaan sitä, kuinka erilaisissa tutkimuksissa kerätään uutta tietoa todellisuudesta. Päällimmäisenä ajatuksena laadullisessa tutkimusotteessa on se, että tekijä ymmärtää mahdollisuudet sekä rajoitukset miettien todellisuutta ja jo olemassa olevia tutkimuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 13 - 21). Arviointikriteerejä laadullisessa tutkimusotteessa ovat opinnäytetyössä olevan tekstin selkeys, metodien paikkansapitävyys, hyvien tutkimuskäytänteiden noudattaminen, analyttisyys tekstissä, eri lähdemateriaalien yhteensopivuus sekä sen oleellisuus. Näitä asioita olemme miettineet opinnäytetyötämme kirjoittaessamme. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 183 - 186.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutustapa tarkoittaa keinoja, joilla esimerkiksi materiaali oppaaseen hankitaan sekä keinoja, joilla oppaan valmistus toteutetaan. Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa vaihtoehtoinen toteutustapa tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy usein jokin käytäntöön suunnattu tuotos esimerkiksi ohje tai opas. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9 - 15; 26 - 32.)

Meidän opinnäytetyömme lukeutuisi suppeaan merkitykseen laadullisessa tutkimusotteessa. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella pyrimme ymmärtämään sitä, minkälainen käsitys kohderyhmällämme on tunnetaidoista ja mitä tietoa he siitä haluaisivat. Kvalitatiivinen tutkimusote tarkoittaa sitä, että yritämme ymmärtää valitun tutkittavan aiheen laatua eli tässä tapauksessa tunnetaitoja ja niiden ominaisuuksia eri näkökulmista katsottuna. Vastausmäärillä ei ole siis niin suurta painoarvoa, vaan sisällöllä: mitä olemme saaneet vastauksiksi kyselysämme ja kuinka lähdemme tulkitsemaan niitä tekemäämme tunnetaitovihkoa varten. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei olisi välttämättä tarvinnut käyttää tut-

kimuksellisia menetelmiä, mutta meillä on laadullinen tutkimusote mukana kyselymme takia. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56 - 58; Tuomi & Sarajärvi 2018, 23 - 24.) Ajatuksenamme oli luoda jokin tuotos, joten päätimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyösuunnitelman mukaan karitoitimme opinnäytetyöaiheemme ajankohtaisuutta. Meillä toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi tunnetaitovihko lasten huoltajille: Tietoa tunnetaidoista 3 - 4-vuotiaiden lasten kanssa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9 - 15; 26 - 32.)

4.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Kohderyhmämme oli varhaiskasvatuksessa olevien lasten huoltajat, joille halusimme jakaa lisää tietoa tunnetaidoista. Opinnäytetyömme tavoitteena oli siis lisätä tietoja ja ymmärrystä tunnetaidoista kohderyhmällemme. Meillä oli alusta asti ajatuksena käytännönläheinen opinnäytetyö, joten toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena ja sen tuotoksena valmistui tunnetaitovihko. Tunnetaitovihkon avulla saavutimme tavoitteemme. Tarkoituksena oli myös tukea huoltajia kasvatuksessa tunnetaitoihin liittyen. Halusimme herättää huoltajissa ajatuksia tunnetaidoista tunnetaitovihkon avulla niin, että aihepiiri alkaisi kiinnostamaan huoltajia enemmän. Aluksi kohderyhmämme oli 3 - 6-vuotiaiden lasten huoltajat. Rajasimme kohderyhmän kuitenkin opinnäytetyön edetessä 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajiin. Painotimme opinnäytetyössämme 3 - 4-vuotiaita lapsia, koska liian suuren ikäjakauman myötä teoriaosuus olisi liian suuri opinnäytetyömäärään nähden. Esimerkiksi 3 - 6-vuotiaiden tunnekehityksessä tapahtuu todella paljon asioita, joten rajaaminen tuli tarpeeseen. Päädyimme lopulta 3 - 4-vuotiaisiin lapsiin, koska koimme sen kehityskauden erityisen tärkeäksi.

Kolmen ja neljän ikävuoden aikana lapsen aivot luovat uusia yhteyksiä sekä kehittyvät nopeammin kuin aiemmin. Tässä iässä lapsi oppii paljon uusia tunnemalleja sekä vahvistaa jo olemassa olevia. (Köngäs 2019, 89 - 95.) 3 - 4 vuoden iässä tunteiden tunnistaminen, nimeäminen sekä sietäminen nousevat isoon rooliin. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea suurien tunteiden käsittelyssä, mutta lapsen kanssa pystyy kuitenkin käymään asioita läpi lapsen puheen kehittymisen ansiosta. Avasimme kuitenkin teoriaosuuksissa myös aiempia sekä myöhempiä ikävuosia, koska halusimme antaa yleiskuvan lapsen kehityskausista. Jos olisimme kertoneet pelkästään 3 - 4-vuotiaiden tunteiden kehityksestä, olisi teksti voinut

tuntua liian irralliselta, koska ei olisi ollut mitään tietoa esillä siitä, mitä ennen näitä ikävuosia tapahtuu. Tunnetaitovihkossa käsitelimme kuitenkin vain 3 - 4-vuotiaiden lasten tunnekehitystä, jotta asia kohdentuu juuri kohderyhmällemme. Teimme alkukartoituskyselyn, jonka tavoitteena oli antaa meille tietoa siitä, millaista tietoa lasten huoltajat kaipaavat tunnetaidoista. Tunnetaitovihkon sisältö on koottu alkukartoituskyselyn vastausten perusteella. (Vilkka & Airaksinen 2004, 38 - 40; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Lukiessamme kirjoja tunteista ja niiden vaikutuksista, koimme tiedon jakautuneen ripotellusti kirjoihin. Koimme, että yksi asia löytyi jostakin kirjasta, mutta seuraavaa piti etsiä toisesta kirjasta. Useissa kirjoissa sivuttiin tunteita ja tunnetaitoja, mutta pääaihe oli kuitenkin jokin muu. Tunnetaitovihkon sisällöllä halusimme lisätä tietoa tunnetaidoista sekä nostaa esille aikuisen roolia lasten tunne-elämän tukijana. Tunnetaitovihkossa avasimme käytöksen alla olevia tunteita ja tarpeita, aikuisen tunteiden vaikutusta lapseen sekä aikuisen roolia lapsen tunnekasvatuksessa. Käsitelimme näitä asioita, koska ne tulivat esille tekemämme alkukartoituskyselyn vastauksissa. Tunnetaitovihkon ja sen lopussa olevan kirjavinkkiosion avulla tarkoituksena oli luoda lukijalle niin sanotusti ”pehmeä laskeutuminen” tunnetaitojen pariin. Esimerkiksi lukija pystyy näkemään Instagram -osiossa Tunnetaitoja lapselle sekä Fanni Emotions -tilit ja menemään heidän Instagram tileilleen, joista pystyy omassa tahdissa katsomaan lisätietoa tunnetaidoista. Tätä kautta lukija pystyy saamaan helposti tietoa tärkeimmistä asioista ja lähteä syventämään halutessaan omaa tietouttaan vielä enemmän.

4.4 Alkukartoituskysely vanhemmille tunnetaitovihkon tueksi

Toteutimme alkukartoituskyselyn Webropolin avulla päiväkotiki Kaarnalaivaan toukokuussa 2021 (Liite 1). Suunnittelimme kyselyn sähköisesti Webropolilla, mutta tulostimme sen paperiseksi versioksi. Kyselyn tarkoituksena oli aluksi kartoittaa se, mitä huoltajat tietävät jo valmiiksi tunnetaidoista ja mistä he haluaisivat saada lisää tietoa. Kyselyssä annoimme huoltajille tilaa vastata kysymyksiin omin sanoin, mutta mukana oli myös kysymyksiä, joihin voi vastata rastittamalla jokin annetuista vaihtoehdoista. Kyselyllä saimme mahdollisimman totuudenmukaiset vastaukset, koska kohderyhmä sai vastata itsenäisesti eikä muita henkilöitä ollut paikalla. Tiedotimme huoltajia opinnäytetyöstämme päiväkodin ilmoitustaululla ja

annoimme tulostetut kyselyt infoineen päiväkodin johtajalle, joka jakoi kyselyt edelleen lasten huoltajille. Päiväkodissa oli kyselynteon aikaan 3 - 6-vuotiaita lapsia yhteensä 28. Tulostimme 30 kyselypohjaa, joista pari jätettiin varalle. Kyselyitä jaettiin 20 kappaletta. Osa päiväkodin lapsista olivat sisaruksia keskenään, joten samaan kotiin ei jaettu montaa kyselyä. Kyselyyn vastaamiseen annoimme reilut kaksi viikkoa aikaa, koska liian lyhyt vastausaika ei ole hyvä asia, mutta ei myöskään liian pitkä vastausaika. Vastausten perusteella otimme huoltajien näkökulman paremmin huomioon varsinaista tunnetaitovihkoa tehdessämme. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84 - 86; 103 - 105.)

Emme analysoineet kuitenkaan kyselyn vastauksia kovin tarkasti, mutta lähdimme kyselyn vastausten pohjalta rakentamaan ja muodostamaan tunnetaitovihkoa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Tämä koskee meidän toiminnallista opinnäytetyötämme, koska keräsimme aineistoa laadullisella tutkimusotteella. Saimme aineistosta tietoa, jota käytimme päättelyn ja argumentoinnin tukena sekä tuomaan teoreettista syvyyttä opinnäytetyössämme käytävään keskusteluun. Pääpainona kyselymme vastauksissa ei ole vertailukelpoisuus, vaan se, miten vastaukset suuntaavat tuotoksemme sisältöä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56 - 60.)

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä olisi sisällönanalyysi, mutta emme lähteneet analysoimaan tuloksia, koska kysely toimi alkukartoituksena opinnäytetyöllemme. Näin saimme selville, olisiko tuottamamme tunnetaitovihko tarpeellinen. Halusimme selvittää, mitä lasten huoltajat ajattelevat tunnetaidoista ja haluaisivatko he saada lisää tietoa aiheesta. Hypotesimme kyselyn tuloksista oli, että aihe on tärkeä ja lasten huoltajat haluaisivat kuulla siitä lisää. Alun perin ajattelimme kohderyhmämme olevan 3 - 6-vuotiaiden lasten huoltajat, joten teimme kyselyn Kaarnalaivan 3 - 6-vuotiaiden lasten huoltajille. Keskustelimme myöhemmässä vaiheessa ohjaavien opettajien kanssa, että rajausta tarvittaisiin vielä enemmän lasten ikään liittyen ja päädyimme 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajiin, vaikka kysely olikin 3 - 6-vuotiaiden lasten huoltajille. Kaarnalaiva on pienhkö yksityinen päiväkotito, joten suurempi ikäjakauma ei tässä tapauksessa haittaa, koska vastaukset olisivat voineet jäädä liian suppeiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103 - 105.)

Saimme 11 vastausta kyselyymme. Neljä vastaajista ei kokenut tarvitsevansa lisää tietoa tunnetaidoista. Seitsemän vastaajista puolestaan koki tarvitsevansa lisää tietoa. Kyselyn pohjalta voimme tehdä johtopäätöksen, että opinnäyte-työmme aihe on tarpeellinen, joka samalla tukee hypoteesiamme. Kaikki vastanneet kertoivat, että tunnetaidot niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa ovat heille osittain tuttuja. Avoimissa kysymyksissä kävi ilmi, että esimerkiksi vaikeat tilanteet ovat sellaisia, joihin kaivattaisiin eniten apua ja tukea. Niissä nousi esille aikuisen omien tunteiden hillitseminen vaikeiden tilanteiden aikana, ja se kuinka lasta voisi tukea tunnekuohujen aikana. Vastauksista kävi myös ilmi, että vaikeat tilanteet miellettiin sellaisiksi, joissa tunteita voi olla haastava sanoittaa sekä tilanteiksi, joissa aikuisten ja lasten väsymys ja voimakkaat tunnereaktiot törmäävät yhteen ja kärjistyvät. Vaikeat tilanteet koettiin olevan myös erilaiset niin sanottu ”kiukkukohtaukset”, joihin kaivattiin tietoa tilanteiden yli pääsemiseen tunteiden käsittelyllä.

Eri ikävuosina kehittyä eri asioita tunteisiin liittyen ja se nousikin eräässä vastauksessa esille ja tästä haluttiin saada lisää tietoa. Samalla nousi kysymyksiä siitä, kuinka lasta voi opettaa tunnistamaan omia tunteitaan ja kuinka eri tunnesanoja voisi ottaa laajemmin käyttöön perheen arjessa. Otimme huomioon tunnetaitovihkon sisällössä huoltajien vastaukset ja teimme sitä heidän toiveitaan kuunnellen. Tunnetaitovihkoon kokosimme tietoa esimerkiksi tietoa perustunteista ja tunteiden sanoittamisesta, haastavista tilanteista ja niiden rauhoittamisesta sekä 3 - 4-vuotiaiden tunnekehityksestä. Lisäksi nostimme esille aikuisen tunnetaitojen tärkeyden, koska lapsi ottaa mallia tunteiden ilmaisemiseen (Trogen 2021, 20 - 26).

Tunnetaitovihkossa on yhteensä 20 sivua, joista tekstisivuja on 13. Tämän vuoksi, kaikkia vastanneiden toiveita ei pystytty mahdollistamaan tunnetaitovihkoon. Lisäsimme kuitenkin lukuvinkki osioon materiaalilähteitä, joista pystyy helposti etsimään konkreettisia esimerkkejä haastaviin tilanteisiin. Esimerkiksi siellä on Leea Mattilan ja Janna Rantalan kirja: ”Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä”, jossa kuvataan haastavia tilanteita ja sitä, miten niitä pystytään hallitsemaan ja ratkaisemaan. Yhtenä esimerkkinä kuvataan tilanteita, joissa taa-pero ei usko, vaikka kielletään. Yksi hyvä vinkki oli näkökulman vaihtaminen oikeasti lapsen tasolle ja maailman tarkasteleminen lapsen näkökulmasta. Asioita voi oivaltaa tällöin aivan eri tavalla. (Mattila & Rantala 2019, 170 - 172.)

4.5 Tunnetaitovihkon työstäminen

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi tunnetaitovihko 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajille. Halusimme tehdä meidän näköisemme tuotoksen eli tunnetaitoihin liittyvän vihkon, joka on samalla myös persoonallinen ja yksilöllinen. Tuotoksen suunnitteluun vaikutti koko, typografia ja se, mitä mielikuvia halusimme viestittää kohderyhmällemme. Tunnetaitovihkoa rakentaessamme mietimme sen käytettävyyttä, ulkoasua, houkuttelevuutta, informatiivisuutta, selkeyttä sekä johdonmukaisuutta. Erilaisten ohjeiden ja oppaiden kohdalla myös lähdekritiikki on tärkeässä roolissa: mistä tieto on hankittu ja miten lähteet pitävät paikkansa tai ovatko ne ylipäättään luotettavia. Halusimme ottaa opinnäytetyömme teoriaosuudeksi erilaisia näkökulmia ja käsitteitä, jotta lukija sisäistäisi luomamme tekstin mahdollisimman hyvin ja saisi siitä mahdollisimman paljon irti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41 - 45; 51 - 56.)

Loimme tunnetaitovihkon sisältöä valiten teoriapohjasta kohtia, jotka vastasivat kyselyn aineistoon. Sisältöä tehdessämme huomasimme, että tilaa ei ollutkaan niin paljon tekstille kuin alkuun kuvittelimme, joten jouduimme rajaamaan sisältöä ja sisällyttämään siihen mielestämme tärkeimmät osiot. Aloitimme kertomalla, mitä tunnetaidot ovat ja kerroimme esimerkiksi tunnetaitojen jaottelusta. Halusimme erityisesti nostaa positiiviset tunteet esille, koska ne jäävät usein vaikeiden tunteiden varjoon. Tunnetaitovihkoon sisällytimme aikuisen tunteet ja niiden vaikutuksen lapseen sekä aikuisen tukemassa lapsen tunnekasvatusta, koska koemme aikuisen tunnetaitojen olevan avainasemassa lapsen kasvussa ja kehityksessä. Näitä asioita myös huoltajat toivat esille kyselyn vastauksissa. Tunnetaitovihkon loppupuolella kerroimme 3 - 4-vuotiaiden tunnekehitykseen liittyviä tapahtumia. Lisäsimme tunnetaitovihkon loppuun myös lukuvinkkejä sekä nettilähteitä, joista pystyy etsimään konkreettisia esimerkkejä vastaajien kokemuksiinsa haastaviin tilanteisiin. Lisäksi nostimme esille vinkkejä Instagram -profiileista, koska nykyään ihmiset käyttävät tätä sovellusta paljon ja tieto on helposti luettavissa siellä. Loppuun lisäsimme lähdeluettelon Lapin ammattikorkeakoulun ohjeistusten mukaisesti.

Tunnetaitovihkomme on toteutettu Canva -sovelluksella. Ajattelimme, että tunnetaitovihkossa voisi olla yhteensä noin 13 tekstisivua tunnetaidoista ja ne ovat kaksipuoleisesti, kuten nidoksissa kuuluukin olla. Päätimme tunnetaitovihkon koon olevan A5 painetussa versiossa, mutta Canva -sovellus pitää sitä kokoa maksullisena, joten sähköinen versio on koossa A4. Pohdimme myös paljon tunnetaitovihkon ulkoasua, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman helposti luettava. Halusimme tunnetaitovihkon ulkoasun olevan miellyttävä, selkeälukuinen sekä visuaalisesti kaunis. Halusimme typografian ja tekstikoon olevan selkeitä, kuitenkin niin, että typografia on aseteltu hyvin tunnetaitovihkon kokoon nähden. Canvan käyttö oli pääosin selkeää ja helppoa, mutta tekstin ja kuvien asettelu sekä muotoilu tuottivat meille haasteita sekä vaativat paljon aikaa. Meillä ei ollut valmista pohjaa, johon lähtisi kirjoittamaan tekstiä, vaan taustan muotoilu piti tehdä alusta alkaen itse. Tästä huomasimme sen, ettei meillä kummallakaan ollut aikaisempaa kokemusta Canvan tai vastaavien sovellusten käytöstä. Tuotoksen tekemiseen meni loppujen lopuksi paljon enemmän aikaa kuin odotimme. Tunnetaitovihkon halusimme saada sekä fyysiseen että sähköiseen muotoon, jotta sitä voisi hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51 - 56.)

Värimaailman halusimme olevan hillitty ja rauhallinen. Valitsimme tarkoituksella sinertävän pohjan tunnetaitovihkoon. Halusimme luoda sinertävällä värillä rauhallisen ja luottavaisen tunnetilan lukijalle. Kirkkaanpunainen pohjaväri ei olisi välttämättä tuonut kovin rauhallisia ajatuksia lukijalle. Sinertävän pohjavärin päälle laitoimme valkoisen alustan tekstiä varten, jotta mustalla värillä kirjoitettu teksti erottuisi paremmin ja lukeminen olisi helpompaa. Fontiksi on valittu selkeä buenard -niminen fontti, jotta opasta olisi mahdollisimman mukava lukea. Olemme miettineet fontin kokoa myös sellaiseksi, ettei se olisi niin pientä, että tekstiä tarvitsisi katsoa suurennuslasin läpi, mutta ei myöskään liian suurta. Tunnetaitovihkossa on esillä Canvan omasta kuvapankista otettuja kuvia luomaan tekstillemme visuaalisuutta. Valitsimme kuviksi neutraaleja, mutta tunteita herättäviä otoksia, jotka mielestämme sopivat tunnetaitovihkoon mukaan. Toimme myös meidän tekemiämme taulukoita sekä kuvion esille tunnetaitovihkoon tekstin tueksi, jotta hahmottaminen helpottuisi. Taulukot ja kuvion teimme Canvalla, PowerPointillä sekä Wordilla. Käytimme niiden värimaailmassa hillittyä sinistä väriä, joka mukautui tunnetaitovihkon pohjan väriin. Taulukoiden liittäminen ei sujunut

mielestämme niin hyvin kuin olisimme halunneet, koska taulukoiden laatu heikkeni liittämisen myötä. Lopuksi Peitsimedia painatti tunnetaitovihkon pinnenidontana.

Haasteista huolimatta, olemme opinnäytetyömme tuotokseen tyytyväisiä. Saimme luotua tuotoksen, joka meillä alun perin oli vain visiona mielessä ja nyt se on valmis käytettäväksi. Koemme itse tunnetaitovihkon olevan helppolukuisen, selkeä sekä visuaalisesti silmää miellyttävä. Toivomme, että tuotoksemme lisää tietosuutta tunnetaidoista huoltajille sekä kaikille muillekin asiasta kiinnostuneille. Lisäksi toivomme tuotoksemme myös herättelevän kiinnostusta tunnetaitoja kohtaan sekä uskallusta lähteä matkalle tunnetaitojen maailmaan.

4.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttaa koko opinnäytetyöprosessin aikana tekemämme päätökset ja konkreettiset teot. Lähtökohtana on ollut se, että opinnäytetyömme olisi luotettava. Meillä on ollut selkeä päämäärä, jota kohti olemme menneet. Lukijan on pystyttävä luottamaan siihen, että kirjoitamme asiatekstiä ja tietomme on ajan tasalla. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, ettei tekstissä ole ristiriitoja keskenään, vaan luomamme teksti olisi hyvin soljuvaa jatkumoa. (Vilkkä 2021, 185 - 189.) Alkuvaiheessa solmimme toimeksiantosopimuksen päiväkotikiukaan Kaarnalaivan kanssa, jonka käyttöön teimme tunnetaitovihkon. Sopimuksen tarkoituksena on sopia yhdessä tavat, joiden pohjalta prosessin aikana toimitaan. Se sisältää esimerkiksi sopimuksia aikatauluista, salassapitovelvollisuudesta, vastuusta, kustannuksista, tulosaineistosta ja sen käyttöoikeuksista. (Arene 2018, 5.)

Olemme miettineet tekstimme ymmärrettävyyttä ja samalla sen arviointia. Laadullisissa tutkimuksissa ymmärtäminen ei ole välttämättä aina niin yksiselitteistä, vaan suhteellista. Päällimmäisenä ajatuksena meillä oli se, että haluamme luoda tunnetaitovihkon, jossa on asiatekstiä, mutta samalla se olisi kuitenkin helppolukuisen. Emme halunneet tehdä tuotosta, jossa on paljon vaikeita sanoja ja sen ymmärtämiseen tarvittaisiin sanakirjaa kertomaan eri termien merkityksistä, koska sellainen ei ole meillekään mielekästä lukemista. Käyttämämme termit se-

litimme tietenkin ymmärrettävästi. Kun kirjoitimme esimerkiksi siitä, miten aikuisen tunteet voivat heijastua lapseen, emme halunneet, että lukija kokisi, että hänen kimppuunsa hyökättäisiin. Halusimme herätellä lukijoiden ajatuksia, joten kirjoittamisessa tarvittiin tietynlaista hienotunteisuutta, vaikka kirjoitimmekin asiaa tekstiä. (Vilka 2021, 195 - 196.)

Tehdessämme kyselyä, varmistimme, että vastauksista ei voi erottua kukaan tietty yksittäinen henkilö. Käsittelimme vastauksia eettisesti ja luottamuksellisesti, jotta emme riko tietosuojalakeja. Alkukartoituskysely toteutettiin paperiversiona jakamalla se lasten huoltajille. Netissä tehtävä kysely ei olisi välttämättä tavoittanut kaikkia huoltajia, jos emme olisi pystyneet jakamaan suoraa linkkiä siihen. Tässä tulee se eettinen kysymys eteen, että olisiko päiväkotia edes saanut luovuttaa meille huoltajien sähköposteja, joihin suora linkki voitaisiin välittää. Toisaalta päiväkodin henkilökunta pystyy välittämään erilaisia sähköposteja huoltajille piilokopioiden avulla. Tällöin heidän sähköpostiosoitteensa ei näy muille. Tietosuojalaki tulee myös tässä kohtaa vastaan, koska henkilötietojen luovutus on mennyt erittäin tarkaksi. Tämän takia perinteinen paperikysely oli kaikista oivallisin ja myös helpoin vaihtoehto. Huoltajat saivat jättää vastauksensa lukolliseen postilaatikoon, jotta muut kuin me kyselyn tekijät eivät päässeet lukemaan vastauksia. (Tietosuojalaki 1050/2018 2:6.5 §.) Näiden kaikkien seikkojen takia oli erityisen tärkeää tiedottaa lasten huoltajia hyvissä ajoin opinnäytetyöstä ja tulevasta kyselystä. Heidän oli tärkeää saada tietää, mitä varten kysely toteutettiin ja mihin kyselyn vastauksia käytettäisiin. Avoimesti asioista kertominen ja rehellisesti mahdollisiin lisäkysymyksiin vastaaminen ovat yksiä tärkeimpiä asioita työn luotettavuuden kannalta. (Pohjola 2007, 17 - 21.)

Suunnittelimme ja toteutimme tunnetaitovihkon loppuun kokonaisuuden erilaisista lukuvinkeistä aiheeseen liittyen. Varmistimme, että lähteet ovat luotettavia ja olemme muutoinkin merkanneet lähdemerkinnät tarkasti ja oikein sekä kunnioitamme tekijänoikeuksia. Ymmärrämme, että teimme julkisen asiakirjan, mutta tiedämme myös, että meillä on tekijänoikeus opinnäytetyöhömmä. (Tekijänoikeuslaki 404/1961 1:1 §.) Tässä kohtaa nousee esille myös opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus. Emme halunneet olla epäkunnioittavia käyttämiemme lähteiden tekijöitä kohtaan. Halusimme ottaa lähteistä tietoa omaan tekstiimme, mutta emme halunneet plagioida sitä, vaan luoda omaan suuhumme sopivaa

tekstiä. Käytimme myös monipuolisesti erilaisia lähteitä, joissa tekijät vaihtelevat suuresti. Tarkoituksena oli käyttää mahdollisimman uusia lähteitä ajantasaisuuden vuoksi, mikä lisää luotettavuutta. (Pohjola 2007, 13 - 17.)

4.7 Opinnäytetyön arviointi

Tavoitteiden saavuttaminen on yksi osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. Ensimmäisenä arvioimme työme ideaa ja sen toteutumista. Tähän lukeutuu teoriatieto, kohderyhmä ja tavoitteet. Nämä asiat tulee olla selkeästi opinnäytetyössä esillä. Opinnäytetyösuunnitelmassamme lähdimme pohtimaan tavoitteita hieman liian laajoiksi. Alun perin tavoitteita oli liikaa opinnäytetyömäärään nähden. Meillä oli esimerkiksi tarkoituksena painottaa kodin ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä ja sen merkitystä sekä lisätä huoltajien tietoutta tunnekasvatuksesta arjessa. Koimme, että tavoitteemme olivat liian laajoja, mutta tiivistimme ja fokusoimme tavoitteemme yhteen selkeään tavoitteeseen: lisätä tietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista. Tätä varten suunnittelimme ja toteutimme tunnetaitovihkon 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajille. Teoriatietoa lähdimme molemmat etsimään ensin kirjastosta ja myöhemmässä vaiheessa myös internetistä. Luimme paljon kirjallisuutta ja sen pohjalta lähdimme rakentamaan opinnäytetyömme teoriaosuutta. Teoriaosuus on suunniteltu tarkasti, jotta se olisi kokonaisuus, joka soljuisi hyvin yhteen. Saimme kirjoitettua kattavan kokonaisuuden tunnetaidoista opinnäytetyöraporttiimme. Opinnäytetyötä tehdessämme olisimme voineet jo alkuun rajata kohderyhmän tarkemmin. Jouduimme rajaamaan kohderyhmää kesken opinnäytetyön tekemisen 3 - 6-vuotiaista 3 - 4-vuotiaisiin, mikä hieman vaikeutti opinnäytetyön tekemistä. Jouduimme karsimaan jo kirjoitettua teoriatietoa lapsen kehityskausista. Kohdennettuamme kuitenkin aiheen 3 - 4-vuotiaiden lasten vanhempiin, saimme enemmän tilaa tunnetaitovihkoomme. Mielestämme alkukartoituskysely toimi kuitenkin hyvänä pohjana tunnetaitovihkollemme, vaikka kohderyhmä oli laajempi kuin lopullinen rajattu kohderyhmä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154 - 161.)

Yhteistyö päiväkotiki Kaarnalaivan kanssa sujui mutkattomasti. Kommunikointi yhteishenkilöme kanssa oli helppoa ja saimme sovittua tapaamiset päiväkodille kaikkien aikataulujen mukaisesti. Päiväkoti jakoi puolestamme alkukartoitusky-

selyt oman työnsä ohella, mikä oli loistava asia. Päiväkodin puolesta saimme vapaat kädet opinnäytetyömme toteutukseen, mutta tunnetaitovihkon sisältö on luotu vastaamaan alkukartoituskyselyyn vastanneiden toiveita. Kaarnalaiva saa käyttöönsä sähköisen version tunnetaitovihkosta ja lisäksi he saavat muutaman painetun version päiväkodille. He jakavat sähköisen version tunnetaitovihkosta kohderyhmälle. Kävimme keskusteluja ohjaavien opettajien kanssa ja heiltä saimme muokausehdotuksia opinnäytetyön tekemiseen. Otimme palautteen vastaan rakentavasti ja muokkasimme opinnäytetyötämme sen perusteella. (Lapin AMK.)

Toinen arviointikohde on tuotoksen toteutustapa. Tulimme siihen tulokseen jo alussa, että halusimme jakaa Kaarnalaivaan ja itsellemme muutaman konkreettisen tuotoksen fyysisessä muodossa sekä tunnetaitovihko olisi myös sähköisessä muodossa jaettavana. Meillä ei ollut tietämystä graafisesta suunnittelusta, joten käännyimme mainostalo Peitsimedian puoleen, jotta saimme ulkoasusta miellyttävän ja oikeanlaisen. Alkukartoituskyselyn kysymykset olisimme voineet myös kohdentaa tarkemmin. Tämä nousi kuitenkin esille vasta myöhemmässä vaiheessa, kun aloimme kirjoittaa teoriatietoa sekä työstää tunnetaitovihkoa vastausten pohjalta. Esimerkiksi kysymys ”Tiedän, miten tunnetaitoja tuetaan varhaiskasvatuksessa” oli mielestämme loppujen lopuksi epärelevantti. Emme käsitelleet tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa muuten kuin tunnetaidoista varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa -kappaleessa. Halusimme opinnäytetyössämme sivuta varhaiskasvatussuunnitelman osuutta tunnetaitoihin, koska opinnäytetyömme toimeksiantajana on päiväkotit. (Vilka & Airaksinen 2004, 154 - 161.)

Lapin ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arviointimenetelmän mukaan arvioimme tekemäämme tunnetaitovihkoa. Emme ole täysin tyytyväisiä tunnetaitovihkon asetteluun tekstin tasauksessa, kuten aikaisemmin olemme kertoneet, mutta olemme viimeistelleet sen parhaamme mukaan. Tunnetaitovihkon ulkoasu ja sisältö ovat tarkoin mietittyjä. Ulkoasun viimeistely ja tunnetaitovihkon sisällön viime hetken hiominen veikin yllättävän paljon aikaa, jota emme osanneet odottaa. Kysyimme opiskelukavereiltamme kokemuksia tekstin tasauksesta ja meidän yllätykseksemme heillä oli sama kokemus. Hekään eivät olleet saaneet tasausta aivan kuin olisivat halunneet, mikä tietyllä tavalla

helpotti meitä. Ehkä kyseessä ei olekaan pelkästään vain meidän osaamattomuutemme, vaan ehkä Canvaa -sovelluksena voisi päivittää tältä osin. Muutoin tunnetaitovihko muodostui aika nopeasti hyvin kirjoitetun teorian pohjalta. Kokosimme tunnetaitovihkon sisällön alkukartoituskyselyn vastausten perusteella. Tunnetaitovihkossa kerromme esimerkiksi tietoa perustunteista sekä tunteiden sanoittamisesta, haastavista tilanteista ja niiden rauhoittamisesta ja 3 - 4-vuotiaiden tunnekehityksestä. (Lapin AMK.)

Kolmantena arvioinnin kohteena on tekstin sujuvuus ja oikeinkirjoitus, joten olimme huolellisia kirjoittajia ja tarkistimme oikeinkirjoituksen moneen kertaan. Suunnittelimme tarkasti kappalejärjestyksen ja hioimme niiden sisältöä. Koimme sisällön vastaavan omiin kiinnostuksen kohteisiimme sekä kohderyhmämme tarpeisiin. Ei ole järkevää tehdä sellaista opinnäytetyötä, joka ei kiinnosta itseä yhtään. Arvioinnin lopuksi olisi hyvä miettiä myös kehitysideoita omalle toteutukselle. Mietimme esimerkiksi sitä, että opinnäytetyötämme olisi voinut jatkaa loppukartoituskyselyllä tunnetaitovihkon hyödynnettävyydestä. Kaarnalaivan lasten huoltajilta olisi voinut kysyä, saivatko he tunnetaitovihkostamme sen hyödyn irti, mitä he alkukartoituskyselyssä toivoivat. Tätä emme kuitenkaan voineet mahdollistaa opinnäytetyömme sisältöön, koska opinnäytetyöissä on rajallinen aika ja työmäärä ja näin ollen kokonaisuudesta olisi tullut aivan liian suuri. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154 - 161.)

5 POHDINTA

Opinnäytetyön aloittaminen tuntui epävarmalta, koska koko opinnäytetyökokonaisuu näytti aluksi todella laajalta. Koimme kuitenkin, että opinnäytetyöhön liittyvä suunnitteluvaiheen opintojakso selkeytti paljon koko opinnäytetyön prosessia. Tämän varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamisen aloittaminen tuntui myös haastavalta, mutta opinnäytetyöprosessin pilkkominen osiin selkeytti työskentelyä sekä helpotti kokonaiskuvan muodostamista. Aikatauluttaminen oli myös avainasemassa eli kirjoittamiselle piti oikeasti miettiä järkevä aikataulu, koska muuten se olisi voinut helposti vain venyä ja emme olisi saaneet mitään aikaan. Aikatauluttaminen ja luomamme välitavoitteet veivät opinnäytetyöprosessia konkreettisesti eteenpäin. Koimme haastavana opinnäytetyötä kirjoittaessa tekstin sanamuodot ja rakenteet. Halusimme tekstin olevan sensitiivistä ja kunnioittavaa. Pyrimme välttämään erityisen jyrkkiä toteamuksia, koska halusimme lähestyä lukijaa hyväntahtoisesti. Emme esimerkiksi halunneet kirjoittaa sellaisella tyyliä, että aikuinen ei saa tehdä noin, vaan pitää tehdä näin, koska sellainen lähestymistapa ei ole mielestämme kovin rakentava.

Ammatillista kasvua on tapahtunut opinnäytetyön tekemisen sekä koko sosionomikoulutuksen aikana. Jos miettii koulun alkamista tammikuussa 2019 ja tätä päivää, olemme aivan eri pisteessä nyt. Meillä kummallakaan ei ollut varhaiskasvatukseen liittyvää aiempaa tutkintoa tai kokemusta alalta, joten uutta tietoa tuli todella paljon koulun aikana. Suunnitteluvaiheessa meillä oli juuri alkanut syventävät opinnot varhaiskasvatukseen liittyen, joten siihen aikaan oli vielä aika vaikea hahmottaa esimerkiksi opinnäytetyön teoriaperustaa tai ylipäätään sen kirjoittamista. Syventävät opinnot jatkuivat kevääseen 2021 saakka, mikä tuki opinnäytetyöhömme syventymistä. Teoriaopintojen ja saamamme käytännön kokemuksen pohjalta oli hyvä lähteä rakentamaan opinnäytetyötämme. Myös kirjoittamisen aikana tuli uusia oivalluksia tunnetaidoista esimerkiksi omaan elämään liittyen. Olemme molemmat saaneet jalkaa oven väliin sosiaalialalla harjoitteluiden avulla. On todella hieno asia, että pääsee heti työskentelemään omassa uudessa ammatissa. Ajattelempa, että tällä alalla ei tule koskaan valmiiksi, vaan uuden oppimista tapahtuu jatkuvasti. Koko ajan tulee uutta tietoa ja itseään kannattaa pitää ajan tasalla erilaisten koulutusten avulla. Koimme molemmat opinnäytetyömme aiheen kiinnostavana ja oman sosionomin uran kannalta tärkeänä.

Vaikka kohderyhmämme olivat 3 - 4-vuotiaiden lasten huoltajat, pohjimmaisena ajatuksena meillä oli lasten hyvinvointi. Koemme lasten hyvinvoinnin tärkeänä, koska heissä on meidän kaikkien tulevaisuus. Me molemmat aloimme kiinnostua ja tutustua tunnetaitoihin vasta vanhemmalla iällä. Oikeastaan kumpikaan meistä ei edes muistanut, että näitä asioita olisi lapsuudessa käsitelty. Nykypäivänä tunnetaidoista puhutaan ja niistä tiedetään enemmän, mikä on todella hyvä asia. Tunteiden nimeäminen ja niiden tunnistaminen auttavat meitä kaikkia, vaikka se ei olekaan aina helppoa. Samalla tänä päivänä tunteista puhutaan enemmän, mikä mahdollistaa parempien tunnetaitojen oppimisen. Tunnetaitojen opetteleminen ei ole koskaan myöhäistä ja aina voi oppia itsestään sekä omista tunteista uusia ulottuvuuksia. (Lundberg 2019.)

Usein ihminen näkee vain oman olonsa ja käyttäytyy sen mukaisesti ympäristössään. Toisaalta saatamme nähdä vain yksiselitteisesti sen, mitä toinen ihminen sanoo tai millä tavalla hän käyttäytyy. Olisi erityisen tärkeää jaksaa muistaa huomata ja ymmärtää se, mitä käytöksen ja sanojen alla todellisuudessa piilee, koska käyttäytymistä ohjaa tunne sekä tarve. Huomaaminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä siksi, että käyttäytyminen ja sanat saattavat olla ristiriidassa tunteen ja tarpeen kanssa. Joissain tilanteissa esimerkiksi vihaisen käytöksen alla saattaa todellisuudessa olla surua. Jos alla olevaa tunnetta ei kyetä näkemään, vastaa ihminen usein toisen käytökseen takaisin samalla tavalla, eikä tilanteessa välttämättä synny ymmärrystä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 47 - 54; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 96 - 97.)

Lapsi tarvitsee aikuista tukemaan omaa tunne-elämäänsä, joten on erityisen tärkeää, että lapsella olisi vahva aikuinen kasvattajana, joka jaksaa ottaa vastaan ja hyväksyä niin omat kuin lapsenkin tunteet. Kun lapsella on vahva aikuinen kasvattajana, oppii hän sen, että tunteita on lupa näyttää ja näin ollen hänen resilienssinsä eli toipumiskykynsä tunteisiin vahvistuu. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi kehittyy kestäväksi ja oppii käsittelemään ympärillä olevia tunteita itsessään ja muissa. Erilaisten teoriaosuuksien, kuten fyysisen näkökulman myötä itselläkin on helpompi ymmärtää erilaisia tunnetiloja tai tunteenpurkauksia, koska ymmärtää selkeämmin esimerkiksi sen, mitä ihmisessä fyysisesti silloin tapahtuu. Tämä auttaa ymmärtämään myös sitä, että tilanne kannattaa rauhoittaa konkreettisesti

niin, että ihmisen keho rauhoittuu hälytystilasta, jotta tunteen kokenut pystyy käsittelemään tunteitaan. (Trogen 2020, 176 - 183.)

Tunnetaidoista lukeminen ja lisää oppiminen auttavat meitä ymmärtämään muita ihmisiä myös työssämme varhaiskasvatuksen opettajana. Näin ollen pystymme hyödyntämään oppimaamme ihmisistä ja heidän käytöksestään sekä näkemään erilaiset tunteet niiden takana. Oman kokemuksemme mukaan työskentely sosiaalialalla ihmisten kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta, jossa on paljon tunteita mukana. Jotta työn kuormitusta vältettäisiin, on tärkeää osata tunnetaitoja. Jos tunteita ei tunnista ja erottele, voi se lisätä työn kuormitusta henkisesti. Ihminen on myös luontaisesti herkkä aistimaan ympärillään olevia tunnetiloja. Jos esimerkiksi toisen ihmisen mieltä painaa jokin, sen huomaa yleensä aika herkästi. Olemme myös, että tunnetaitojen taitaminen helpottaa työssä jaksamista ja omien sekä toisten tunteiden erottelemista.

Saimme mielestämme hyvän tietopaketin kasaan sekä tähän opinnäytetyöraporttiin että tunnetaitovihkoon esille. Laitoimme itsemme täysillä likoon opinnäytetyötä tehdessämme ja aiheen mielenkiintoisuus vei meitä mennessään. Olemme omasta mielestämme lopputulokseen tyytyväisiä. Meillä on valmis tunnetaitovihko, jota pystyy suoraan hyödyntämään. Näemme jo mielessämme, että tunnetaitovihkosta voisi tehdä jatko-osan, koska tunnetaitovihkoon olisi voinut sisällyttää niin paljon enemmän tärkeää asiaa, mutta sen sivumäärä oli kuitenkin rajallinen. Sisältö piti miettiä siis todella tarkkaan. Lisäksi uutta tietoa tulee koko ajan lisää tunnetaidoista, joten tunnetaitovihkoa voisi päivittää aina ajan tasalle. Esimerkiksi yksi jatkoehdotus voisi olla tunnetaitovihko, joka koostuu kokonaan vinkeistä ja harjoitteista arjen tilanteisiin. Toinen esimerkki voisi olla, että jokaiselle perustunteelle voisi olla ihan oma tunnetaitovihkonsa, jossa pystyisi enemmän syventymään tunteeseen sekä saamaan neuvoja tunteiden käsittelemiseen ja hallintaan. Toivomme, että kohderyhmämme sekä muut tunnetaidoista kiinnostuneet pääsevät hyödyntämään opinnäytetyökokonaisuuttamme arjessaan.

LÄHTEET

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

Arene 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry. Viitattu 15.12.2020 http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.

Heikkinen, K. 2017. Lue ja tue pienen mieltä. Viitattu 5.3.2022 <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/lue-ja-tue-pienen-mielta/>.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä: näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

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

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet, opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Korhonen, L. 2021. Terveyskirjasto: kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Viitattu 6.3.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>.

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

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapin AMK. Millainen on opinnäytetyön? Opinnäytetyön arviointi. Arviointikriteerit AMK. Viitattu 3.3.2022 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>.

Lundberg, T. 2019. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta ja aikuista elämässä! Tiina Lundbergin huoltamo -podcast. Viitattu 27.2.2022 <https://areena.yle.fi/audio/1-50254226>.

Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. 2., painos. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Mielenterveystalo.fi. Mitä on aggressio? Viitattu 3.10.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression_tunteen_omahoito/Pages/mita_on_aggressio.aspx.

MIELI ry. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 5.3.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>.

MIELI ry. 2022. Mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa. Viitattu 27.2.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-varhaiskasvatuksessa/>.

MLL 2019. 3 - 4-vuotiaiden persoonallisuuden kehitys. Viitattu 6.3.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>.

Neitola, M. 2013. Vertaissuhteiden merkitys ja muotoutuminen kasvuyhteisöissä. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 99 - 140.

Nurmi, J-E. ym. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6., painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2019. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki: PunaMusta Oy.

Pihlaja, P. 2019. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino, 141 - 181.

Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 11 - 31.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021a. Fanni ja kiukkuiset kaksoiset. Rakentavan riitelyn harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021b. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella? Viitattu 5.3.2022 <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/tunnetaidot>.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404.

Tietosuojalaki 5.12.2018/1050.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2021. Ilo olla yhdessä: positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

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

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselypohja

Liite 1 1(3)



Opinnäytetyökysely 3-6-vuotiaiden lasten tunnetaidot

Hei vanhemmat!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Opinnoissamme suuntaudumme varhaiskasvatukseen ja saamme opinnoistamme varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden.

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jossa valmistamme varhaiskasvatuksessa olevien lasten vanhemmille oppaan tunnetaidoista. Tarkoituksenamme on ensin kartoittaa vanhempien tietoutta tunnetaidoista sekä sitä, minkälaista tietoa vanhemmat kaipaisivat tunnetaidoista lasten kanssa. Kyselyn vastausten pohjalta muodostamme oppaan sisältöä.

Vastaukset ovat salassa pidettäviä ja ne käsitellään luottamuksellisesti.

Niin varhaiskasvatuksella, kuin myös lapsen perheellä, kodilla ja vanhemmilla on suuri merkitys lapsen tunne-elämään. Tunteiden tunnistaminen pitää sisällään omien tunteiden tunnistamisen sekä omien tunteiden ilmaisemisen niin, että ottaa samalla huomioon muiden ihmisten tunteet. Omien tunteiden tunnistaminen ja säätely on voimakkaasti yhteydessä oman käytöksen säätelyyn. Itsesäätelytaitojen ollessa vielä harjoitteluvaiheessa, reagoi lapsi usein impulssiin, josta seuraa väliön käyttäytyminen.

Vastatessasi kyselyyn, autat meitä tunnetaito-oppaan sisällön luomisessa. Palautathan kyselyn viimeistään 28.5.2021 päiväkoiti Kaamalaivassa olevaan lukolliseen postilaatikkoon. Jos mieleesi herää kysymyksiä, voit ottaa meihin yhteyttä.

Kiitos vastauksista!

Salla Seppälä

Jenni Hulkkonen

1. Tunnetaidot ovat minulle tuttuja (omien tunteiden tunnistaminen, säätely sekä toisten tunteiden tunnistaminen).

- Kyllä
- Osittain
- Ei

Liite 1 2(3)

2. Tiedän, miten tunnetaitoja tuetaan varhaiskasvatuksessa.

- Kyllä
 Osittain
 Ei

3. Ymmärrän aikuisen tunteiden vaikutuksen lapseen.

- Kyllä
 Osittain
 Ei

4. Tiedän, miten tukea lasta erilaisissa tunteissa.

- Kyllä
 Osittain
 Ei

5. Kaipaisin lisää tietoa tunnetaidoista.

- Kyllä
 Ei

6. Millaista tietoa kaipaisit tunnetaidoista? Voit kertoa esimerkiksi erilaisista tilanteista.

Liite 1 3(3)

7. Muuta:

Kiitos vastauksistasi!

Palautathan kyselyn viimeistään 28.5.2021 päiväkoiti Kaarnalaivassa olevaan lukolliseen postilaatikkoon.

Lähteet:

Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. PS-kustannus: Jyväskylä.

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