



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

VILHELMIINA LAINE

# **Opas vanhemmille lasten tunnetaitojen kehittämisestä**

SOSIONOMIN TUTKINTO-OHJELMA  
2022

|   |                                     |                             |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|
| Tekijä<br>Laine, Vilhelmiina  | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä<br>toukokuu 2022 |
|   | Sivumäärä<br>22                     | Julkaisun kieli<br>suomi    |
| Julkaisun nimi<br><b>Opas vanhemmille lasten tunnetaitojen kehittämisestä</b>   |                                     |                             |
| Tutkinto-ohjelma<br>Sosiaalian koulutusohjelma  |                                     |                             |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tehtävänä oli luoda opas esikouluikäisten lasten vanhemmille lasten tunnetaidoista, ja jakaa näin tietoa esimerkiksi siitä, miten lapsen tunteisiin tulisi reagoida, jotta tämän tunnetaidot kehittyisivät.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehyksinä toimivat tunnetaidot, sekä vanhemmuus. Opinnäytetyössäni kehitän ammatillista toimintaa eli vanhempien ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä painottamalla sen tärkeyttä.</p> <p>Oppaassa on tietoa ja käytännön esimerkkejä, jotka opettavat vanhemmalle, mitä tunnetaidot ovat, sekä miten ja miksi niitä opetetaan lapselle. Oppaaseen valikoitui niukasti materiaalia, joten siinä suositellaan lukemaan myös tämä raportti, jossa teema tulee vielä laajemmin esille. Opas jaettiin Euralaisen päiväkodin esikouluikäisten lasten vanhemmille.</p> |                                     |                             |
| Tunnetaidot, Vanhemmuus, Kasvatus   |                                     |                             |

|  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
| Author<br>Laine, Vilhelmiina   | Type of Publication<br>Bachelor's thesis | Date<br>May 2022                    |
|  | Number of pages<br>22                    | Language of publication:<br>Finnish |
| Title of publication<br><b>Guide for parents about development of children's emotional skills</b>  |  |                                     |
| Degree programme<br>Bachelor of Social Services  |  |                                     |
| <p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to create a guide for parents of preschool children about children's emotional skills, and share information about, for example, how a child's emotions should be reacted to his or her emotional skills to develop.</p> <p>Emotional skills and parenting serve as the reference framework for the thesis. In my thesis, I develop professional activities, till example co-operation between parents and early childhood education, emphasizing its importance.</p> <p>The guide contains information and practical examples that teach the parent what emotional skills are and how and why they are taught to the child. There was little material selected for the guide, so it is recommended that you also read this report, which will cover the topic even more widely. The guide was distributed to parents of pre-school children in kindergarten in Eura.</p> |  |                                     |
| emotional skills, parenthood, parenting,   |  |                                     |

# SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....                        | 5  |
| 2 TUNNETAIDOT .....                     | 6  |
| 2.1 Määrittely .....                    | 6  |
| 2.2 Tunnetaitojen oppiminen .....       | 7  |
| 2.3 Puutteet tunnetaidoissa.....        | 9  |
| 3 TUNNETAIDOT JA KASVATUS.....          | 10 |
| 3.1 Vanhemmuus.....                     | 10 |
| 3.2 Kiintymyssuhde.....                 | 12 |
| 3.3 Lapsen itsetunto .....              | 13 |
| 3.4 Kasvatusyhteistyö .....             | 14 |
| 4 LAPSEN TUNTEISIIN REAGOIMINEN .....   | 15 |
| 4.1 Tunteiden sanoittaminen .....       | 15 |
| 4.2 Rauhoittuminen .....                | 15 |
| 4.3 Pettymykset .....                   | 16 |
| 4.4 Kiukku ja anteeksipyyttäminen ..... | 17 |
| 4.5 Pelko.....                          | 18 |
| 4.6 Häpeä.....                          | 18 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....          | 19 |
| 5.1 Opinnäytetyön tehtävä .....         | 19 |
| 5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö .....   | 19 |
| 5.3 Yhteistyökumppani .....             | 20 |
| 5.4 Oppaan suunnittelu.....             | 20 |
| 5.5 Oppaan toteutus.....                | 21 |
| 6 POHDINTA .....                        | 22 |

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena oli suunnitella ja toteuttaa opas tunnetaidoista esikouluikäisten lasten vanhemmille. Oppaan teemana on neuvoa ja kertoa vanhemmille mikä heidän merkityksensä on heidän lastensa tunnetaitojen kehittämisessä. Opas antaa vanhemmille konkreettisia neuvoja siitä, miten lapsen tunteisiin tulisi reagoida, jotta tämän tunnetaidot kehittyisivät. Opinnäyte toteutettiin yhteistyössä Euralaisen päiväkodin kanssa.

Tunnetaitojen opettelu on tärkeää, koska merkityksellisyyden tunne, myönteisten tunteiden vahvistaminen ja onnistumisen riemu auttavat lasta kasvamaan ihmisenä (Lah-  
tinen & Rantanen, 2019, s. 15-16.)

Haasteet tunnetaidoissa tulivat esille varhaiskasvatuksen arjessa. Vanhempien opastus lasten tunnetaidoista ja niiden oppiminen mahdollistaisivat sujuvamman arjen varhaiskasvatuksessa. Mitä aiemmin aihe otettaisiin vanhemmille esille, sen parempi. Teema olisi hyvä ottaa esille sellaisten vanhempien kanssa, jotka vasta toivovat lasta, mutta tämän ryhmän tavoittaminen on huomattavasti haastavampaa. Päädyin valitsemaan esikouluikäisten vanhemmat, sillä lapsi on jo siinä iässä, että hänen kanssaan voidaan myös keskustella asioista ja näin ollen toiminta sisältää enemmän vuorovaikutusta ja on vanhemmillekin mielekkäämpää. Ajatuksena on kuitenkin, että opas on sovellettavissa kaiken ikäisten lasten vanhemmille.

## 2 TUNNETAIDOT

### 2.1 Määrittely

Tunteet ovat elimistön tavoitteellista psyykkis- fysiologista toimintaa, ne suuntaavat psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojamme tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteet voivat olla hyvin lyhyitä reaktioita tai jopa tuntien pituisia. Tunteet säätelevät ihmisen käyttäytymistä ja keskus- ja ääreishermoston tilaa. Tunteet ohjaavat päätöksentekoa jo ennen tietoista ajattelua. Ihminen oppii tunnistamaan hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset tilanteet ja reagoimaan niihin sopivalla tavalla. Lapsella tämä säätelyjärjestelmä kehittyy koko ajan. Tunnereaktiot näkyvät kasvojen ilmeissä, kehon asennoissa ja puheessa. Kaikki lapset eivät tunnista itsestään tai toisista vielä näitä merkkejä. Tunnetaitojen harjoittelemisella onkin tärkeä paikka koko lapsuuden ajan. Tunnetaidot vaativat automatisoituakseen paljon toistoja. (Sandberg, 2021, s. 155–157.)

Tunnetaidot ovat kaikessa yksinkertaisuudessaan tunteiden tunnistamista, ilmaise- mista, voimakkuuden säätelemistä, sekä niiden takana olevan tarpeen ymmärtämistä (Pöyhönen & Livingston, 2020a, s. 34). Tunteiden takana on monia tarpeita. Kaikki haluavat olla kiinnostavia, ymmärrettyjä ja arvostettuja. Ihminen tarvitsee myös kokemuksen reiluudesta, sekä kokemuksen hallinnan tunteesta. Aito tunnetason kohtaami- nen syntyy näiden elementtien kautta. Kun aikuinen osoittaa lapselle ymmärtävänsä häntä, olevansa kiinnostunut hänestä ja hänen tunteistaan, ollaan tunnetaidoissa jo pit- källä (Lahtinen, 2019, s. 47–56).

Tunnetaitojen käsikirjassa (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 67) kuvataan kognitiivi- sella kolmiolla, miten tunteet, toiminta ja ajatukset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Vihaisena voi kertoa toiselle, että on vihainen hänen toimintansa vuoksi, tai voi raivoissaan lyödä toista. Taustalla on sama tunne, mutta toiminta on eri. Van- hempien ja hoitopaikan aikuisten tärkeä tehtävä onkin lukemattomia kertoja, toistojen kautta opettaa lapselle oikeita toimintamalleja eri tunteisiin.

Tunnetaidot eivät ole mikään uusi, vaikea tai erikoinen asia. Kaikilla on runsaasti tun- netaitoja, joita käytetään joka päivä. Tunnetaidot ovat esimerkiksi sitä, että toinen

henkilö yrittää rauhoittaa jotakuta, joka on kiihtynyt, piristää jotakuta, joka on allapäin tai saada jotakuta innostumaan jostain. Tunnetaidot ovat myös yritystä hillitä omaa suuttumusta tai jotain muuta tunnetta, sekä esimerkiksi itsensä motivointia innostumaan töistä enemmän. Tunnetaidot ovat siis yritystä vaikuttaa siihen, miltä toisesta tai itsestäsi tuntuu. (Lahtinen, 2019, s.25.)

Lapsen voimavarat vaikuttavat siihen, miten hyvin tunnesäätely onnistuu. Voimavaroihin taas vaikuttavat arjen peruspalikat, kuten saako lapsi riittävästi lepoa, liikuntaa ja terveellistä ravintoa. Onko lapsen elämässä paljon muutoksia tai jännittäviä asioita, sekä saako lapsi joka päivä tarpeeksi aikuisen jakamatonta huomiota rauhallisissa tilanteissa. Myös se onko lapsen arki ennakoitavaa ja sisältääkö se turvallisia rutiineja esimerkiksi aamulla ja illalla, vaikuttaa lapsen voimavaroihin. Lapsi voi kapinoida tylsiä rutiineja vastaan, mutta siitä huolimatta ne lisäävät lapsen turvallisuudentunnetta (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 29–32).

## 2.2 Tunnetaitojen oppiminen

Tunnetaidot ovat lapsille tärkeitä. Kirjassa tunnetaitojen käsikirja (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 14) asiaa valotetaan lapsen näkökulmasta seuraavalla esimerkillä: Jos kaveri vie lapsen lelut kesken autoleikin, lapsi osaa sanoa kaverille: ”Minulla oli leikki kesken noilla autoilla”, sen sijaan, että löisi kaveria ja repisi lelut itselleen.

Vauvan tunnesäätely on aikuisesta riippuvaista, mutta tunnetaitojen oppiminen alkaa jo heti kun vanhemmat silittävät vauvaa, vastaavat jokelteluun, ottavat syliin ja auttavat rauhoittumaan. Leikki-ikäinen osaa jo olla vuorovaikutuksessa vauvaa monipuolisemmin ja kouluikäinen vielä itsenäisemmin, mutta vielä aikuisenakin joudumme moniin tilanteisiin missä tarvitsemme apua haastavien tunteiden kanssa (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 14–15.) Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen opettaminen ei ole vaikeaa ja tapahtuu usein arjessa myös huomaamatta. Vanhempi voi esimerkiksi sanoa lapselle: ”Taisit pelästyä, kun tuo koira alkoi haukkua”, tai ”Huomaan että sinua alkoi ärsyttää” (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 20). Ei ole salaisuus, että nykynuoret voivat entistä huonommin, joten Pöyhönen ja Livingston (2020d, s. 15) osuvat varsin oikeaan

nostaessaan aikamme suureksi kasvatushaasteeksi sen, miten vanhempi voisi parhaiten tukea lapsen tunne-elämän kehitystä.

Tunnetaitojen oppiminen tukee lapsen itsetuntoa (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Hyvä itsetunto on yksi onnellisen elämän peruspilareista. Kun lapsi osaa toimia esimerkiksi ikätovereidensa kanssa sillä tavalla, että yhdessäolo on palkitsevaa, tukee se myös lapsen itsetunnon kehitystä.

Tunnetaitojen oppiminen auttaa lasta muodostamaan ja ylläpitämään ihmissuhteita (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Ihminen on syntyjään sosiaalinen. Jo vauva alkaa hakea kontaktia muihin ihmisiin jokeltelemalla ja katseellaan. Jotkut viihtyvät enemmän yksin, ja yksin oleminen onkin eri asia kuin yksinäisyys. Myös ryhmässä voi kokea yksinäisyyttä. Jos lapsella ei ole taitoa muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita, voi tämä nopeasti johtaa tilanteeseen, jossa lapsi kokee olevansa yksinäinen ja ryhmän ulkopuolelle jäänyt. Muut harvoin viihtyvät sosiaalisesti kömpelön ihmisen seurassa.

Tunnetaitojen oppiminen tekee arjesta sujuvampaa (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Kun lapsella on keinoja käsitellä tunteitaan, välttään helpommin isoilta tunteiden purkauksilta. Hyvät tunnetaidot eivät kuitenkaan tarkoita, ettei lapselta tulisi isoja tunnereaktioita. Tunnetaidot antavat lapselle keinoja käsitellä iso tunne muullakin tavalla kuin raivokohtauksella, tämä helpottaa niin lapsen kuin vanhemmankin elämää.

Tunnetaitojen oppiminen auttaa lasta oppimaan (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Jos lapsi on kovin lukossa tunteidensa kanssa, hän voi esimerkiksi alisuoriutua. Lapsi turhautuu ja hermostuu tehtäviä tehdessä, ei osaa eritellä tunnettaan ja sama kuvio voi toistua seuraavalla kerralla. Lapsi ajattelee, ettei osaa mitään, jolloin myös sinnikäs yrittäminen vaikeutuu. Tämä kierre voisi olla katkaistavissa, jos lapsen kanssa yhdessä sanoitetaan mikä turhautumisen tunteen takana voi kenties olla. Liittyykö tunne ensinkään tehtävään, vai onko lapsella nälkä, onko hän väsynyt, tai onko kaverien kanssa ollut jotain harmia.

Tunnetaitojen oppiminen tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Kaikki edellä mainitut luovat perustaa hyvälle elämälle. Kun lapsi pystyy luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita, kokee että hänellä on ymmärrystä



tunteistaan ja keinoja käsitellä niitä, välttyy turhista konflikteista vanhempien kanssa ja on itsevarma, ovat hänen psyykkisen ja fyysisen terveytensä tukipilarit hyvin vahvoilla. Lapsen on myös helpompi selvitä elämän eteen tuomista haasteista, kun hänellä on mahdollisimman tasapainoinen arki.

Tunnetaitojen osaaminen on tärkeää sillä ”kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään, mutta hyvinvoivan lapsen tulisi saada kokea päivittäin iloa, innostusta, riemua tai rakkautta” (Pöyhönen & Livingston, 2020d, s. 29).

### 2.3 Puutteet tunnetaidoissa

Puutteet tunnetaidoissa näkyvät ihmisen arjessa läpi elämän. Lapsi, jolla on puutteelliset tunnetaidot, ei ymmärrä tunteitaan, eikä osaa nähdä tarvettaan niiden takana. Lapsen tunnereaktiot ovat helposti räjähtäviä, eivätkä kovin opettavaisia. Jos lapsi saa aina hermoromahduksen esimerkiksi vaatteita pukiessaan, alkaa tämä pidemmän päälle turhauttaa lapsen itsensä lisäksi kasvattajaakin. Syntyy helpommin riitoja ja tilanteita voidaan alkaa vältellä, tai niihin reagoidaan jo valmiiksi kireästi. Hugheskin (2011, s. 151) muistuttaa, että vanhemman tulisi reagoida lapsen vihaisuuteen lapsen tunnetta vastaavasti, mutta pysyen itse rauhallisena ja tasapainoisena. Viesti lapselle on, että vanhempi hyväksyy tämän kokemuksen empaattisesti, vaikka rajoittaakin lapsen vihaista käyttäytymistä.

Jos lapsi ei saa vanhemmaltaan apua tunteiden käsittelyyn, alkaa hän nopeasti itse keksiä keinoja käsitellä tunteensa, jotta arki olisi hänelle mielekkäämpää. Lapsen itse luomat keinot tunteiden käsittelyyn eivät yleensä oikeasti ole tunteiden käsittelyä, vaan niiden vääränlaista näyttämistä tai tukahduttamista. Lapsi saattaa alkaa miellyttää muita olemalla kuuntelematta omia tunteitaan, tai lapsi saattaa purkaa tunteitaan aivan väärällä tavalla, väärissä tilanteissa, käyttäytymällä esimerkiksi väkivaltaisesti. Lapsen on hyvä saada ilmaista vanhemmilleen vihaansa avoimesti, näin he hyväksyvät paremmin vanhempien auktoriteetin ja ilmaisevat harvemmin vihaansa ongelmakäyttäytymisellä (Hughes, 2011 s. 152).

Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa opetella tunnetaitoja. Aikuinen voi huomata toistuvasti olevansa samalla viivalla lapsen kiukun kanssa, eikä hankalissa tilanteissa kykenekään toimimaan aikuismaisesti. Vanhemmuus voikin hyvin nostaa esille puutteita omissa tunnetaidoissa, mutta lapsen kanssa yhdessä on myös mahdollista niitä itsekin opetella.

### 3 TUNNETAIDOT JA KASVATUS

#### 3.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus alkaa siitä, kun vauva on äidin vatsassa. Ei riitä, että tunnetaitojen kanssa työskennellään päiväkodissa, vaan vanhempia tulisi ohjata ymmärtämään tunnetaitojen merkitystä jo ihan lapsen varhaisimmista hetkistä alkaen, esimerkiksi neuvolasta käsin.

Tunnetaitoja ei ehkä ole opetettu nykylasten vanhemmille heidän lapsuudessaan. Vanhemman voi olla vaikea opettaa tunnetaitoja lapselleen, jos hän samanaikaisesti opettelee niitä vielä itse (Trogen, 2020). Jotta vanhempi kykenee olemaan tunnetaitoinen, täytyy hänen pystyä käsittelemään myös omia tunteitaan. Omien tunteiden kanssa täytyy pärjätä. Aikuisen on tärkeää myös toimia omien tunteidensa vastaisesti. Ei tule esimerkiksi juosta ulos ovesta, vaikka tappelee murrosikäisen lapsen kanssa. Lapsen asioista tulisi myös yrittää innostua, vaikka ei juuri nyt tuntuisi siltä. Vanhempana jouuu myös hillitsemään tunteitaan. Jos lapsi esimerkiksi kertoo ikäviä kokemuksia päiväkodista, ei aikuinen voi omassa tunnereaktiossaan haukkua päiväkodin työntekijöitä lapsen kuullen. Tunteiden säätelyyn on monia keinoja, esimerkiksi hengitys rentouttaa ja antaa pienen lepo hetken, jonka aikana aikuinen voi miettiä onko reaktio tilanteeseen sopiva. Aikuisen on myös huolehdittava riittävästä levosta, liikkumisesta ja siitä ettei alhainen verensokeri tee tepposia tunnesäätelyssä (Lahtinen, 2019, s. 58–69.)

Perry (2021, s. 70–80.) korostaa monessa kohdassa vanhemman matkaa omaan sisäiseen lapseensa. Vanhemman tunnereaktio suhteessa lapseen voi johtua vanhemman

omista tunnekokemuksista samanikäisenä kuin hänen lapsensa on. Lapsen tekemisillä tai tekemättä jättämisillä ei näin ollen ole välttämättä mitään tekemistä aikuisen tunnereaktion kanssa.

Vaikka lapsi käyttäytyisi kuinka haastavasti, hän toivoo, että vanhempi olisi häntä vahvempi, viisaampi ja hyvántahtoisempi. Aikuinen on aina se, jonka tunteita lapsi peilaa, eli aikuisen on pystyttävä käsittelemään omia tunteitaan, tutkimaan omia toimintatapojaan ja käsittelemään rakentavasti lapsen tunnereaktioita. Lahtinen ja Rantanen (2019, s. 9) ottavat esille vanhan tutun ohjeen: Aseta happinaamari ensin itsellesi, jotta voit asettaa sen toiselle. Eli tarkoittaa että kehitä itseäsi ja ole sitä mitä opetat.

Aikuisen olisi tärkeää huomata lyhytpinnaisenkin lapsen yrittäminen ja sinnikkyys, vaikkei lopputulos olisikaan toivottu. Näin lapsi oppii huomaamaan sen myös itse. Lapsi oppii olevansa lyhytpinnainen ja luovuttaa, jos kokee aikuisen jo ennalta ajattelevan, ettei hän kuitenkaan jaksa keskittyä tai olla nätisti. Toisaalta lapsi tarvitsee aikuisen myös kertomaan, milloin kannattaa pitää tauko tai antaa olla. Siinä missä aikuinen on väsynyt työpäivän jälkeen, voi myös lapsi olla päiväkotipäivän jälkeen liian väsynyt ja hermostua pienestäkin asiasta, koska kaikki voimavarat on jo päivän aikana kulutettu loppuun. Aikuisen tulisi antaa lapselle tällöin halauksia ja tankkaa hänet täyteen hyvää mieltä ja kehumista (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 54–56).

Vanhemman tulisi opetalla näkemään lapsen vahvuudet ja auttaa häntä löytämään ne myös itse (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 42). ”Ylivilkas” ja ”häirikkö” ovat negatiivisia sanoja, mutta niiden takaa löytyviä vahvuuksia voivatkin olla esimerkiksi ”luova”, ”energinen”, ”aktiivinen” ja ”innostuva”. Sen sijaan että pyritään puuttumaan lapsen ylivilkkauteen, voitaisiinkin miettiä millä tavalla lapsen aktiivisuutta voitaisiin suunnata johonkin kehittävään.

Vanhempi ei välttämättä ole tehnyt mitään väärin, vaikka lapsella olisikin suuria haasteita tunnetaidoissa. Jokainen lapsi syntyy erilaisena ja omaa yksilöllisen temperamentin. Temperamentti vaikuttaa muun muassa siihen miten herkästi, voimakkaasti ja nopeasti tunteet heräävät (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 41.)

### 3.2 Kiintymyssuhde

Lapsen turvalliset kiintymyssuhteet ovat yhteydessä kaikkiin ihmisenä olemisen taitoihin, myös itsesääteelyyn ja sen osaan, tunnetaitoihin. Kehityspsykologiassa on todettu kiintymyssuhteen merkitys ihmisen sosiaalisessa ja emotionaalisessa kehityksessä (Sandberg, 2021, s. 170). Vanhemman tehtävä olisi auttaa lasta erottamaan eri tunnetilat toisistaan, sanoittamaan tunteitaan, luottamaan itseensä ja ympäristönsä turvallisuuteen, luomaan kiintymyssuhteita ja tulkitsemaan syy-seuraussuhteita. Esimerkiksi häpeä ja syyllisyys voivat estää lasta kehittymästä (Köngäs, 2019, s. 8–9.)

Kiintymyssuhde on lapsen ja vanhemman välinen tunnesuhde, joka syntyy vuorovaikutuksesta. Kun lapsen tarpeet huomataan ja niihin reagoidaan oikein ja nopeasti, oppii hän luottamaan aikuiseen. Kiintymyssuhde viittaa suhteeseen, joka lapsella on vanhempaansa, eikä niinkään suhteeseen, joka vanhemmalla on lapseensa. Lapsi tukeutuu vanhempaansa tarvitessaan tukea ja turvaa, toisin kuin aikuinen, joka ei tukeudu lapseensa vaan kumppaniinsa, omiin vanhempiinsa tai ystäviinsä (Hughes, 20011, s. 25.) Lapsena luodut kiintymyssuhteet vaikuttavat persoonallisuuden kehitykseen, itsetuntoon, minäkuvaan ja siihen, miten hän aikuisena luottaa muihin ihmisiin. Kiintymyssuhdemalleja ovat turvallinen, turvaton välttelevä, sekä turvaton ristiriitainen (Sinkkonen, 2018, s. 45.)

Turvallinen kiintymyssuhde vaatii lapselle ennakoivan maailman. Lapsi saa tuoda vuorovaikutukseen kaikenlaiset tunteet, pelkäämättä hylätyksi tulemista. Lapsella on kokemus, että vanhempi on hänelle läsnä ja oppii todennäköisesti käyttämään niin tunteita kuin järkeäkin (Sinkkonen, 2018, s. 46.)

Turvattomassa välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi kokee, ettei häneltä hyväksyttyä suurista tunnekuohuja, vaan hän joutuu hoitamaan ne itse. Lapsi oppii tiettyjen negatiivisävytteisten tunteiden vievän aikuisen kauemmas hänestä. Näin ollen lapsi opettelee tukahduttamaan tunteensa ja vastaamaan aikuiselle tätä miellyttävillä tavoilla. (Sinkkonen, 2018, s. 46.)

Turvattomassa ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa aikuinen on ollut lasta kohtaan ai-lahteleva ja epäjohtonmukainen. Lapsi ei voi olla varma onko aikuinen saatavilla.

Vuorovaikutus on helposti kuohahtelevan tunnepitoista, ja lapsen suhde aikuiseen on voinut muuttua vihamielisriippuvaiseksi. (Sinkkonen, 2018, s. 46–47.)

### 3.3 Lapsen itsetunto

Lapsen itsetunto vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee itsensä suhteessa ympäristöön, muihin ihmisiin ja edessä oleviin tehtäviin (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s.42). Lapsen itsetunto kehittyy jatkuvasti. Itsetunnon kannalta on tärkeää, miten omat vanhemmat näkevät lapsen. Jos vanhempi aliarvioi lasta, lapsen on vaikea itsekään uskoa itseensä. Jos taas vanhemmat ylikorostavat lapsen ominaisuuksia, lapselle muodostuu epärealistinen kuva omista taidoistaan. Lapsi tarvitsee hoivaa, mutta myös kannustusta. Lasta tulisi kehua onnistumisesta, mutta myös yrittämisestä. Lapsen on tärkeä tietää kodin säännöt, sillä itsetuntoon vaikuttaa, että lapsi tietää mitä häneltä odotetaan ja miten hänen kuului toimia (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 43–45.) Nykyään on myös äärimmäisen tärkeää ottaa huomioon, että yhä useamman lapsen tulee selviytyä kahden erilaisen kodin säännöistä ja rutiineista. Mitä samankaltaisempia ne ovat, sen helpompaa lapsen on toimia odotetusti.

On ymmärrettävää, että vanhempi reagoi lapsen hankalaan käyttäytymiseen, mutta myös lapsen yritykset säädellä tunteita pitäisi huomioida. Pöyhönen ja Livingston (2020d, s. 16) puhuvat kielteisestä vinoutumasta, mikä tarkoittaa aivoille luontaista taipumusta huomata ensisijaisesti epäkohdat vaarat ja virheet. Tämän voi tulkita niin, että vanhemman todella pitää tiedostaa tavoitteensa kiinnittää huomiota lapsen positiiviseen käytökseen.

“Muista ensin tunne ja sitten kasvatus” (Trogen, 2020). Monet asiat kotona vaikuttavat epäsuorasti lapsen tunnetaitojen kehitykseen. Pelkästään tapa miten tunteista puhutaan sekä miten niiden ilmaisuun reagoidaan, vaikuttaa lapsen kokemukseen siitä, miten tunteiden kanssa tulisi toimia. Jos vihan tai surun vallatessa poistutaan tai käsketään toiseen huoneeseen, lapsi ei saa apua/mallia tunteen työstämiseen. Lapsi voi oppia tukahduttamaan tunteensa joutuessaan keinottomana käsittelemään sen yksin.

### 3.4 Kasvatusyhteistyö

Kasvatuksen tarkoitus on tukea lapsen kasvua niin, että lapsi oppii aikuiselta elämään tarvittavat taidot. Tämä tarkoittaa läsnäoloa, keskustelua, kuuntelua, ymmärtämistä ja empatiaa (Trogen, 2020). Lapsen kasvatuksessa ovat mukana paitsi vanhemmat, yhä useammin myös varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Kummankaan rooli ei ole toista tärkeämpi. Yhteistyö kaikkien lapsen kanssa toimivien aikuisten välillä on äärimmäisen tärkeää kaiken lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Ahonen (2017, s. 244–245) korostaa vanhempien ja päiväkodin kasvatusyhteistyötä. Jos työskentely aloitetaan vasta kun lapsi jo tarvitsee sosiaalis- emotionaalista tukea, voi yhteistyö muodostua ongelmalliseksi. Vanhemmat kokevat helposti syyllistyvänsä, jos varhaiskasvattaja antaa ymmärtää lapsen ongelmien kumpuavan lapsen kotioloista. Hankaluudet kodin ja päiväkodin välisessä yhteistyössä voivat myös johtua vain siitä, että lapsi käyttäytyy eri tavalla eri ympäristöissä. Vanhemman tulisi kokea olevansa tärkeä ja tuntea, että hänen mielipiteensä tulevat kuulluiksi.

Jokainen lapsi haluaa lähtökohtaisesti toimia oikein koska saa siitä hyvää palautetta aikuisilta ja kavereilta. Lapsella itsellään ei vain vielä ole taitoja kaikkiin tilanteisiin. Lapsen taitoja tulisi kehittää ja vahvistaa jokapäiväisillä toimintatavoilla ja pedagogisella tuella (Sandberg, 2021, s. 173.) Aikuinen on lapselle aina käyttäytymisen esimerkki ja turva. Pedagogista tukemista tai tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä ei ole lapsen ryhmästä poistaminen tai eristäminen. Eristämällä lapselle päinvastoin voi kehittyä entistä suurempia tunnepulmia, ahdistusta, aggressiota ja ryhmään kuulumattomuuden kokemuksia. Lapsen käyttäytymisen haaste on aina hätähuuto (Sandberg, 2021, s. 178.) Esimerkiksi kiusaamisessa on kyse keskeneräisistä itsehillintätaidoista. Lapsi ei tahallaan aiheuta pahaa mieltä tai sulje kaveria leikistä pois (Sandberg, 2021, s. 153).

## 4 LAPSEN TUNTEISIIN REAGOIMINEN

### 4.1 Tunteiden sanoittaminen

Lapselle tulisi sanoittaa kaikkien tunteiden näyttämisen olevan kotona hyväksyttävää. Hämmäntävän tunteen ilmetessä aikuinen voi yrittää sanoittaa mistä tunteesta on kyse, sekä mistä tämä tunne voi juontaa juurensa. ”Sano lapsellesi usein ääneen, että hänellä on oikeus tuntea ja ilmaista kaikkia tunteita” (Pöyhönen & Livingston, 2020 c, s. 32). Vanhempien reaktioilla lapsen tunteisiin on hyvin suuri vaikutus. Tärkeää olisi pyrkiä lämpimään, empaattiseen vuorovaikutustapaan, jossa lapsi kohdataan kiireettömästi ja sensitiivisesti, aina (Ahonen, 2017, s. 78). Jos lapsi kokee vanhemman turhautuvan tai suuttuvan tämän vahvasta tunnereaktiosta, lapsi voi alkaa vältellä tunteidensa näyttämistä.

Tunteiden nimeämistä ja sanoittamista pitää opettaa jokaisen temperamentin omaavalle lapselle. Päiväkoti-ikäinen osaa jo tukahduttaa tunteitaan, jähmettyä tunteiden edessä ja myös valehdella niistä. Tämä voi aikuisesta näyttää samalta kuin tunteiden säätely. Myös niin sanotuille kilteille tytöille tulee antaa mahdollisuus oppia ja säädellä tunteitaan, vaikka he ulospäin näyttäisivätkin rauhalliselta. (Köngäs, 2019, s. 58.)

On tärkeä oppia huomaamaan, millä tavalla puhuu itselleen. Yhtä tärkeää on ymmärtää, että puheen sävyllä on suora vaikutus siihen, miltä itsestä tuntuu. Etenkin lapset tarvitsevat aikuisen tukea kääntääkseen ikäviä ajatuksia myönteisempään ja kannustavampaan suuntaan (Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 35.) Negatiivinen sisäinen puhe ohjaa vahvasti vanhemman omaa elämää, mutta vaikuttaa myös lapseen opettaen hänet vähättelemään itseään, sekä tuomitsemaan itseään ja muita. Tämä kaikki taas johtaa riittämättömyyden tunteeseen, sekä heikkoon itsetuntoon (Perry, 2021, s. 36.)

### 4.2 Rauhoittuminen

Levoton lapsi tarvitsee aikuisen apua rauhoittumiseen. Käsky rauhoittumiseen tuottaa harvoin tulosta. Huomiota tulisi kiinnittää pienimpäänkin positiiviseen asiaan, antaa lapselle välitön positiivinen palaute heti kun hän on rauhallinen tai yrittää keskittyä.

Lapselle pitäisi asettaa turvalliset rajat ja pitää niistä johdonmukaisesti kiinni. Aikuisen kannattaa varmistaa, että lapsi tietää milloin on sallittua riehua ja milloin taas tulisi istua paikoillaan. Lapsella tulisi olla myös mahdollisuus purkaa energiansa ja puuhailla rauhallisesti joka päivä. Lasta kannattaa ohjeistaa lyhyillä kehotuksilla, joita on helppo noudattaa, antaa vain yksi tehtävä kerrallaan, laittaa vaatteet pukemisjärjestykseen valmiiksi ja ottaa esille vain yksi läpsykirja kerrallaan. Tarpeen mukaan voi käyttää apuna kuvia tai lukujärjestystä (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 34).

Sekä kotiin, että hoitopaikkaan voi rakentaa yhdessä lapsen kanssa turvallisen pesän, mikä ei ole rangaistuspaikka, vaan paikka yksin tai yhdessä rauhoittumiseen. Paikan tulisi olla sellainen, että sitä ei tarvitse purkaa pois. Siellä voi olla välineitä rauhoittaviin puuhiin, stressinpurkuun ja tietysti pehmeä patja, peitto ja tyyny. Lapsen tulee itse saada valita, milloin hän sinne menee ja kauanko hän siellä on (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 80–81). Päiväkodissa näitä paikkoja voisi hyvinkin olla useammankin lapsen tarpeisiin.

#### 4.3 Pettymykset

Vanhempien pitää uskaltaa olla vanhempia. Vanhempi päättää mitä tehdään tai ei tehdä. Jos vanhemmat antavat päätösvaltaa liikaa lapsille, lapset saavat pyörittää perhettä oman tahtonsa mukaan. Tämä voi kuulostaa lapsesta ihanteelliselta, mutta on tosiasiassa lapselle hyvin raskasta. Rajat, säännöt ja niistä kiinnipitäminen tuovat lapselle myös turvaa. Lapselle on hyvin tärkeää saada myös pettymyksen kokemuksia. Kun asioita ei jakseta taistella läpi, vaan annetaan lapselle periksi, ei saada luotua lapselle tunnetaitojen kehityksen kannalta tärkeitä tunnekokemuksia.

Aikuisen kannattaa asettaa raja ennen kuin pinna katkeaa. Silloin rajan asettaminen onnistuu tyynesti mutta tiukasti, ilma ylireagointia. Rajoihin kannattaa myös liittää mahdollisimman vähän kielteisyyttä. Tärkeää on, ettei latele turhia uhkauksia, näin lapsi oppii ottamaan aikuisen tosissaan. Helpottava ajatus voi olla, että vanhempi ja lapsi ovat samalla puolella ja tahtovat molempien olevan tyytyväisiä. Aikuisen pitää kuunnella lasta, eläytyä hänen tunteisiinsa, hillitä lapsen turhautumista ja näin oppia milloin on oltava tiukkana ja milloin taas voi joustaa. (Perry, 2021, s. 264–270.)



Lapsen kiukkua ja pettymystä voi olla vaikea kohdata ja voi tuntua helpommalta antaa periksi tai suunnata lapsen huomio toisaalle. Lasta tulee auttaa käsittelemään turhautumistaan sanoittamalla hänelle “kuulen että olet ihan raivoissasi tästä”. Näin vanhempi osoittaa välittävänsä, kuitenkin ylireagoimatta, kääntämättä lapsen huomiota toisaalle tai kieltämättä hänen tunnettaan. (Perry, 2021, s. 102–104.)

#### 4.4 Kiukku ja anteeksipyyttäminen

Köngäs mainitsee kirjassaan tunneäly varhaiskasvatuksessa (2019, s. 57), että yrittää muistaa aina kiittää lapsiaan heidän kiukkunsa hetkellä siitä, että nämä jakavat tunteensa aikuisen kanssa. Tämä on tietysti helpompaa varhaiskasvattajalle kuin vanhemmalle, koska se onnistuu parhaiten, kun lapsen kiukku ei mene omiin tunteisiin. Kun lapsi huutaa kaveria tyhmäksi, ei pelkästään kielletä, vaan tärkeää olisi opettaa lapselle, miten tunnetta voi ilmaista hyväksyttävällä tavalla.

Moni vanhempi saattaa rangaista kiukkuista lasta, jos kiukku kohdistuu heihin itseensä, sillä heistä se on epäkunnioittavaa. Kiukkua ei välttämättä hyväksytä myöskään sisaruksia kohtaan. Vanhemmat voivat eristää lapsen silloin kun tämä on hyvin vihainen. He kuitenkin eivät eristäisi lasta tämän ollessa surullinen tai pelokas. Kun lapsen kiukkuun suhtaudutaan näin, ei ole ihme, että lapsi voi tuntea häpeää ollessaan vihainen. (Hughes, 2011, s. 149–150.)

Lapsi tarvitsee vanhemman, joka tyynnyttää hänen tunteitaan ja hyväksyy ne hämmennyksellä. Tyynnyttäminen tarkoittaa, että kohtaa lapsen vihan, ymmärtää miksi hän on vihainen ja sanoittaa sitä hänelle. Vanhempi voi auttaa lasta löytämään hyväksyttäviä tapoja ilmaista vihaa, eikä asennoitua rankaisevasti. Sama pätee kaikkiin muihinkin tunteisiin. (Perry, 2021, s. 72–73.)

Anteeksipyyttäminen on monesti vaikeaa ja siitä tulee helposti kynnyskysymys lapsen ja aikuisen välille. Täytyy muistaa, että lapsen ei tule pyytää anteeksi tunnettaan, vaan tekoa, esimerkiksi toisen satuttamista, mikä oli seuraus tunteesta. Lapsen tunne on kuitenkin aina oikein ja ymmärrettävä. Lapsi myös oppii riitelyn ja anteeksipyyttämisen

taitoja seuratessaan vanhempiaan. Aikuisen tulee myös itse muistaa huomata antaa anteeksi, kun lapsi sitä pyytää (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 99–102.) Lapsi voi pyytää anteeksi myös esimerkiksi halaamalla tai ottamalla toisen kädestä kiinni ja olemalla kaveri (Sandberg, 2021, s. 183).

#### 4.5 Pelko

Myös pelko on tunne, jonka kanssa lapsi tarvitsee aikuisen apua. ”Ei hätää, olen tässä sinun kanssasi” Pelon tunnetta ei saa vähätellä lapselle, vaikka se aikuisesta tuntuisikin vähäpätöiseltä ja naurettavalta. Siihen ei myöskään auta käskeminen tai pelon kieltäminen. Lasta pitää kannustaa myös tarvittaessa pyytämään aikuiselta apua. (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 90).

Tärkeää on sanoittaa lapsen tunne. Tunnetta ei voi sivuttaa hölmöilynä, sillä pelko voi edustaa myös jotain ihan muuta, mitä lapsi ei pysty pukemaan sanoiksi. Lapsen tunne on joka tapauksessa todellinen ja aikuinen haluaa aina olla se ihminen, jolle lapsi voi puhua. (Perry, 2021, s. 91–92.)

#### 4.6 Häpeä

Lapsen tunne ei ole koskaan väärin, kaikki tunteet ovat sallittuja. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta vaikeidenkin tunteiden käsittelyssä. Pahinta on, jos lapsi alkaa kokea häpeää kielteisistä tunteistaan, sillä voimakkaat tunteet saavat tekemään asioita, jotka kaduttavat. Häpeän kokemus kuitenkin hankaloittaa tunnesäätelyn harjoittelua, sillä tunteen voimakkuutta on vaikea säädellä, jos ei halua sallia itselleen koko tunnetta (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 17). Jos aikuinen sanoo lapselle aina ”ei se haittaa”, tai ”älä hermostu turhaan”, voi se viestittää lapselle, että hänen kokemansa tunne on väärä. Tulisi siis malttaa nimetä lapsen tunne ja odota rauhoittumista, ja vasta sitten miettiä ratkaisua. Kun lapsen tunne herää, se pitäisi sallia ja nimetä lapselle ”huomaan että sinulle tuli paha mieli”. Voimakkaan tunteen aikana lapselle on tärkeää osoittaa empatiaa ja olla lähellä. Tunnereaktion laannuttua lapselta ei kannata kysyä miksi hän toimi tietyllä tavalla, tärkeämpää on välittää lapselle viesti siitä, että aikuinen on ylpeä, että lapsi onnistui rauhoittumaan (Pöyhönen, Livingston, 2020d, s. 17–19).

Helposti keskitytään pelkkään haastavaan käytökseen. Kasvattajan tulisi aktiivisesti katsoa käytöksen taakse ja miettiä, miltä lapsesta tuntuu juuri nyt, sekä mikä tunnetila saa aikaan kyseessä olevan käytöksen ja mikä sai hänet tuntemaan noin. Tällöin päästään tilanteesta syvemmälle ja pystytään pidemmällä tähtäimellä vaikuttamaan käytökseen. (Lahtinen, Rantanen, 2019, s. 31.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tehtävä

Opinnäytetyön tehtävänä oli luoda opas esikouluikäisten lasten vanhemmille lasten tunnetaidoista, ja jakaa näin tietoa esimerkiksi siitä, miten lapsen tunteisiin tulisi reagoida, jotta tämän tunnetaidot kehittyisivät. Opinnäytetyön tilaajana toimii kunnallinen päiväkoti Euranrinkilä.

### 5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Oma opinnäytetyöni onkin päiväkodin kautta jaettava ohjeistus vanhemmille. Opinnäytetyössäni kehitän ammatillista toimintaa eli vanhempien ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä painottamalla sen tärkeyttä. Koko opinnäytetyön teema tunnetaidot, sekä niiden työstäminen lapsen kanssa, ovat isossa roolissa arjen sujuvuuden kannalta, niin vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa, kuin varhaiskasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksessa. Jos kaikki eivät työskentele samaa päämäärää kohti, molempien työ vaikeutuu, sekä lapsen elämä voi muuttua tukalaksi.

Valitsin tämän toteutustavan, sillä koen sen palvelevan kohderyhmää parhaiten. Materiaalia on paljon saatavilla, mutta halusin tehdä sen kohderyhmälle helposti luettavaksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen,

kuitenkin tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 9–10.) Itselleni oli ehdottoman tärkeää opinnäytetyön käytännönläheisyys, sillä se tukee myös ammatillista kasvuani. Idea työlle tuli suoraan kentältä. Halusin että joku oikeasti hyötyy työstä ja minulle tuottaisi mielihyvää nähdä esimerkiksi liitteenä olevat tunnepuput edes yhden lapsen ja perheen käytössä.

### 5.3 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Euranrinkilän päiväkodin kanssa, heidän esikoulu-laistensa vanhemmille. Päiväkotia Euranrinkilä on kunnallinen päiväkotia, joka on aloittanut toimintansa 3.8.2020 Euran keskustassa. Päiväkodissa on kuusi ryhmää: Apilat (esiopetus), Leinikit (esiopetus + 5-vuotiaat), Vanamot (2–5-vuotiaat) ja Kanervat (1–5-vuotiaat). Päiväkodissa järjestetään myös vuorohoitoa kahdessa ryhmässä, Ratamot (3–5-vuotiaat), Pellavat (1–3-vuotiaat). Apilat ovat ryhmä, jonka lasten vanhemmille opinnäytetyö on kohdistettu ja heille opas jaettiin.

### 5.4 Oppaan suunnittelu

Päädyin toteuttamaan opinnäytetyöni oppaan muodossa. Alkuperäisenä ideanani oli toteuttaa oppaan sijasta vanhempainilta. Maailmantilanteen vuoksi vanhempainiltaa ei kuitenkaan pystynyt toteuttamaan, joten yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa tulimme siihen tulokseen, että vanhemmille jaettava yksinkertainen opas on toiseksi paras vaihtoehto toteutukselle. Materiaalin pohjalta olisi kuitenkin mahdollista järjestää vanhempainilta, joten ainoa asia, joka muuttui, oli tuotoksen esittely.

Päiväkodilta tuli muutamia toiveita teemoista, joita haluttaisiin oppaassa esiintyvän. Rajasin oppaaseen siis mielestäni tärkeimmät teemat, sekä päiväkodin toivomat teemat. Oppaan koostin esimerkkien ja käytännönläheisyyden kautta, jottei vanhemman tulisi lukea lukemattomia sivuja teoriaa päästäkseen kiinni aiheeseen. Aiheesta kiinnostuneet ja tietoa lisää toivovat vanhemmat ohjeistan kääntymään opinnäytetyöni sekä siinä käyttämäni kirjallisuuden puoleen. Oppaan idea on antaa vanhemmalle, jolla ei ole aikaisemmin mitään tietoa tunnetaidoista, pieniä arkisia huomioita, joilla kuitenkin on valtava merkitys heidän lapsensa kasvuun ja kehitykseen. Jos vanhempi edes

vilkaisee opasta, tai se synnyttää edes yhden pienen ajatuksen aiheesta vaikuttaen vanhemman toimintaa, se on jo onnistunut.

Koen aiheeni olevan melko selkeä sekä helppo rajata. Otan lasten tunnetaitojen lisäksi käsittelyyn vanhemmuudesta ja kasvatuksesta vain mielestäni olennaisimpia teemoja lapsen tunnetaitoihin peilaten. En lähtenyt oppaassa avaamaan vanhemmuutta tai kasvatusta sen enempää. Rajasin asian näin, sillä koen, että konkreettisista neuvoista on eniten kysyntää. Kirjoja on kirjastojen hyllyt täynnä, mutta kaikilla vanhemmilla ei ole aikaa taikka halua tutustua niihin. Tuomalla tiedon matalalla kynnyksellä, selkeästi suoraan vanhemmille, välttyvät he vaivalta hakea tietoa monelta taholta. Opas voi mahdollisesti myös tavoittaa vanhemman, joka ei olisi muuten kiinnostunut aiheesta.

### 5.5 Oppaan toteutus

Valitsin oppaaseen materiaalia sen mukaan, minkä ajattelin olevan laajimmin asiaa avaavaa, sekä selkeintä. Kaikki oppaassa oleva teksti on myös tässä raportissa. Kokoisin oppaaseen konkreettisia esimerkkejä, enkä niinkään teoriaa, sillä sen ajatuksena on antaa helppo ensikosketus aiheeseen. Oppaasta on tehty mahdollisimman yksinkertainen ja helppolukuinen, jotta vanhempien olisi helppo tarttua siihen.

Opas alkaa muistutuksella, ettei vanhempi ole tehnyt väärin, jos lapsella on haasteita tunnetaidoissa. Koin tämän tärkeäksi muistutukseksi, sillä en halua oppaan syyllistävän. Jos vanhemmalle syntyy heti kuva siitä, että häntä kohtaan hyökätään tai hänen toimintaansa kritisoidaan, asettuu hän nopeasti puolustavaiseksi. Näin ollen lukeminen voi loppua heti alkumetreille. Vaikka lapsen haasteet olisivatkin vanhemman toiminnan seurauksia, haluan lähteä liikkeelle ajatuksesta, ettei ikinä ole liian myöhäistä toimia toisin.

Tunnetaitokäsitettä avaan Lahtisen (2019, s. 25–26) tekemillä “Oletko yrittänyt?” kysymyksillä. Näiden toivon herättävän vanhemmalle heti ajatuksia siitä, ettei nyt puhuta ydinfysiikasta, vaan hyvin arkisesta asiasta.

Painotan useaan kertaan, eri yhteyksissä, vanhemman merkitystä lapsen tunteen vastaanottajana, sekä tapaa reagoida lapsen tunteisiin. Nämä ovat minusta kulmakiviä tunteitaiteiden kehittämisessä. Kun vanhempi pysähtyy ajattelemaan omaa toimintaansa ja reaktioitaan, voi hän huomata, niin itsessään, kuin lapsessaankin uusia puolia. Pienikin muutos reaktioissa, tai pienen hengähdystauon ottaminen haastavassa tilanteessa, voi muuttaa lopputulosta suunnattomasti.

Opas koostuu muistutusten, ajatuksia herättävien kysymysten, vinkkien, sekä näihin piilotetun pienen teorian ympärille. Lopussa kehotan vanhempaa tutustumaan tähän opinnäytetyöhön, sekä kirjallisuuteen aiheesta.

Oppaan sivuilla, sekä sen mukana, on tunnepuput, sekä muutama neuvo niiden käyttöön. Puput oppaan sivuilla ovat elävöittämässä opasta. Irrallisia mukana olevia pupuja, lapsi voi käyttää esimerkiksi leikeissään. Puput voidaan ottaa arkeen mukaan niin, että lapsi voi niistä näyttää vanhemmalle miltä tuntuu. Vanhemman voi olla helppompaa aloittaa tunteista puhuminen pyytämällä lasta osoittamaan, mikä pupu olisi lähimpänä hänen oloaan. Myös vanhempi voi näyttää lapselleen pupuista, miltä hänestä tuntuu.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön alkuperäisenä toteutustapana piti olla vanhempainilta, mutta vallitsevan koronatilanteen vuoksi oppaan toteuttaminen oli parempi vaihtoehto. Vanhempainillassa asiaa olisi saanut selitettyä vanhemmille tarkemmin ja kaikki paikallaolijat olisivat varmasti saaneet kaiken tiedon, sekä olisivat pystyneet esittämään kysymyksiä. Pohdin myös etävanhempainillan mahdollisuutta, mutta päiväkodin puolesta todettiin, ettei tämä onnistuisi, sillä vanhempia on todella vaikea saada osallistumaan tällaiseen. Etä tapahtumassa vanhempien olisi myös helppo tehdä jotain muuta ja itse vanhempainilta menisi täysin ohi. Päädyin siis toteuttamaan oppaan, joka jaetaan vanhemmille.

Oppaan kanssa ongelmaksi voi koitua se, etteivät vanhemmat katso opasta, vaan se menee suoraan paperinkeräykseen. Tämän välttääkseni tein oppaaseen tunnepuput, joihin lasten olisi helppo tarttua ja saada vanhemmat kiinnostumaan oppaasta heidän kanssaan. Lapsi voi myös esimerkiksi värittää sivuilla seikkailevat puput ja saada vanhemman katsahtamaan opasta kohti.

Raportin pohjalta olisi edelleen mahdollista pitää vanhempainiltaa, sekä opasta on mahdollista jakaa myös muille vanhemmille.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet, Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus.
- Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino oy.
- Hughes, D. (2011). Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus, Toimivuutta kasvatukseen. PT-kustannus.
- Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä. PS-kustannus.
- Perry, P. (2021). Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan, Ja lapsesi kiittävät, että sinä luit. Atena
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020a). Fanni ja ihmeellinen lämpömittari, Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020b). Fanni ja liian jännittävä yö, Pelkojen voittamisen harjoittelu. Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020c). Fanni ja suuri tunnemöykky, Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). Fanni ja kiukkuiset kaksoiset, Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020d). Tunnetaitojen käsikirja. Kustannus-Mäkelä Oy.
- Sanberg, E. (2021). Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. (2018). Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Doudecim.
- Trogen, T. (2020). Positiivinen kasvatus. PS-kustannus.



## LIITE 1



opas vanhemmille  
valmis versio 20.05.20