

TUNNETAITOJEN AARREARKKU

Työkaluja tunnetaitojen kehittymisen tueksi Nipsulassa käyville perheille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

kevät 2022

Katariina Ojala

Opinnäytetyössä koottiin kyselytutkimuksen pohjalta Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihko Nipsulan avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa mukana oleville perheille. Tavoitteena oli työkalujen kokoaminen tunnetaitojen kehittymisen tueksi sekä ajatusten herättäminen perheissä tunnetaidoista ja niiden merkityksestä. Opinnäytetyön tilaajana toimi Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) Hyvinvointiosaamisen yksikön tuottamaa palvelua. Opinnäytetyö perustui ajankohtaiseen teorialietoon tunteista, tunnetaidoista, niiden kehittymisestä alle kouluikäisillä lapsilla sekä aikuisen roolista lapsen tunnetaitojen tukijana. Teoreettisen viitekehyksen toisen tärkeän osan muodosti varhaiskasvatuksen näkökulma, jossa tarkasteltiin varhaiskasvatustilaa ja varhaiskasvatussuunnitelmia. Lisäksi työssä käsiteltiin lyhyesti uutta varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvaa ja perheiden tukemista varhaiskasvatuksessa.

Kyselytutkimus toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä. Kysely toteutettiin anonymisti niin, että Nipsulan palvelukoordinaattori lähetti kyselylinkit vastaajille. Kyselyn avulla selvitettiin tunnetaitoihin ja niiden kehittymiseen liittyviä teemoja sekä mahdollisia tunnetaitoihin liittyviä haasteita lapsilla ja perheissä. Lisäksi kyselyssä selvitettiin perheiden toiveita ja ideoita tunnetaitojen käsittelyyn Nipsulassa. Kysely lähetettiin kaikille Nipsulassa käyville perheille, joita oli seitsemän. Kyselyyn tuli neljä vastausta. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että perheet ovat saaneet tietoa lasten tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä ensisijaisesti internetistä, sosiaalisesta mediasta ja kirjoista. Kaikkien vastaajien mukaan perheissä keskustellaan tunteista, ja haastavia tilanteita lapsensa tai lastensa kanssa oli kohdannut yli puolet vastaajista. Tunnetaitomateriaalien, kuten tunnekorttien käyttö, ei ollut suurimmalle osalle vastaajista tuttua.

Kyselyn pohjalta rakennettiin Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihko, joka sisältää tietoa tunnetaidoista sekä työkaluja ja materiaalia tunnetaitojen opetteluun ja harjoitteluun. Perheet voivat hyödyntää tunnetaitovihon materiaaleja kotona tai yhdessä Nipsulassa. Aikuisen rooli alle kouluikäisen lapsen tunnetaitojen tukijana on merkittävä ja lapsi tarvitsee tunnetaitojen opettelussa vielä paljon aikuisen tukea. Tunnetaitovihko on suunniteltu niin, että aikuinen toimii lapsen tukena ja hyödyntää materiaalia yhdessä lapsen kanssa.

The aim of the thesis was to compile a treasure chest of emotional skills – a guide booklet to be used by the families who attend Nipsula open early education centre. The goal was to gather tools to support emotional development and to make the families notice the importance of the emotional skills. The thesis was commissioned by Nipsula open early education centre which is part of the HAMK School of Wellbeing. The thesis has a strong basis on up-to-date theoretical study about feelings, emotional skills, and their development in under school-aged children. The thesis also examines the role of the parent as a supporter of children's emotional skills. Another important part of the theoretical background addresses early childhood education, the guiding legislation and the national core curriculum for ECEC. Additionally, the thesis briefly addresses the new role of Bachelor of Social Services in early childhood education.

The survey was carried out using an electronic Webropol survey. The survey was completely anonymous and the link to the families was sent by the head Instructor of Nipsula. The purpose of the survey was to find out what kind of thoughts the families have about children's emotional skills and emotional development. Additionally, the families were able to write about their wishes and ideas concerning emotional skills education in Nipsula. The survey was sent to the seven families that were attending Nipsula at the time and four of them answered. The results of the survey indicated that the families have received information about children's emotional skills and their development primarily from the internet, social media and books. According to all the respondents, the families discuss feelings and more than half of them had faced challenging situations with their child or children. Most respondents were not familiar with using social-emotional learning resources such as feeling cards.

Based on the survey responses, a guide booklet: A treasure chest of emotional skills was compiled. The booklet contains information about emotional skills, emotional development of under school-aged children and materials for practicing emotional skills. Families can use the guide booklet at home or together with other families in Nipsula. A parent's role as a supporter of children's emotional development is significant. The treasure chest of emotional skills guide booklet is designed to be used together as a family, so that children can learn emotional skills with their parents.

Keywords Open early childhood education, families, emotional skills

Pages 24 pages and appendices 14 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	3
2.1	Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta.....	3
2.2	Tavoitteet ja tarkoitus	4
3	Varhaiskasvatus Suomessa	4
3.1	Varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	4
3.2	Avoin varhaiskasvatustoiminta.....	6
3.3	Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuva	6
3.4	Perheiden tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	7
4	Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen.....	8
4.1	Tunteet ja tunnetaidot	9
4.2	Tunnetaitojen kehittyminen alle kouluikäisellä lapsella.....	10
4.3	Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä	12
4.4	Aiemmat tutkimukset	13
5	Opinnäytetyön toteutus	14
5.1	Kysely tunnetaidoista Nipsulassa käyville perheille	15
5.2	Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihko	18
6	Johtopäätökset ja pohdinta	20
	Lähteet	24

Liitteet

Liite 1	Kyselylomake
Liite 2	Tunnetaitojen aarrearkku

1 Johdanto

Tunnetaidoista ja niiden merkityksestä on viime vuosina puhuttu yhä enemmän varhaiskasvatuksessa. Tunnetaidoista on myös ilmestynyt viime vuosina monia kirjoja ja materiaalia kasvattajien ja vanhempien avuksi. Tämän opinnäytetyön aiheena on tunnetaitojen kehittymisen tukeminen Nipsulan avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) Hyvinvointiosaamisen yksikön tuottamaa palvelua. Nipsulan toimintaan toivottiin avoimen varhaiskasvatuksen näkökulmasta tehtyä tunnetaitoaiheista opinnäytetyötä. Tartuin työhön, koska pidän tunnetaitoja tärkeänä ja ajankohtaisena, ja haluan olla mukana tekemässä työtä tämän tärkeän yhteiskunnallisen aiheen edistämiseksi. Lisäksi avoin varhaiskasvatustoiminta sopii mielestäni hyvin uudella nimikkeellä valmistuvien varhaiskasvatuksen sosionomien työkentäksi. Avoimen varhaiskasvatuksen toiminnassa olennaisessa osassa ovat lasten lisäksi vanhemmat ja perheet, osittain myös tiiviimmin kuin perinteisessä päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen sosionomin keskeiseksi osaamisalueeksi onkin kaavailtu juuri perheitä ja perheiden hyvinvoinnin tukemista (Helminen, 2021, s. 20).

Opinnäytetyön tavoitteena on konkreettisten työkalujen tarjoaminen tunnetaitojen kehittymisen tueksi Nipsulassa käyville perheille. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena on rakennettu tunnetaitovihko ”Tunnetaitojen aarrearkku”, joka on koottu Nipsulassa käyville perheille tehdyn kyselyn pohjalta. Kyselyn avulla selvitettiin tunnetaitoihin ja niiden kehittymiseen liittyviä teemoja sekä mahdollisia haasteita lapsilla ja perheissä. Lisäksi kyselyn avulla selvitettiin perheiden toiveita ja omia ideoita Nipsulan tunnetaitojen käsittelyyn liittyen. Tunnetaitovihko on suunnattu Nipsulan kävijöille, mutta materiaalia voivat hyödyntää myös muut perheet sekä kasvattajat.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu kahdesta teemasta, jotka ovat varhaiskasvatus ja tunnetaidot. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta keskeistä ovat avoimen varhaiskasvatuksen käsitteet sekä uuden varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan tarkastelu. Lisäksi perheen ja vanhemmuuden tukemisen käsitteitä avataan lyhyesti. Tunnetaitoihin sisältyy tunteiden merkityksen tarkastelu sekä alle kouluikäisten lasten tunnetaitojen kehitys. Tunnetaitojen yhteydessä määritellään teorialiedon valossa sitä, mitä tunteilla tarkoitetaan ja miten tunnetaidot

kehittyvät. Tunnetaidot ovat kiinteästi yhteydessä sosiaalisiin taitoihin, joten näiden kahden käsitteen yhteys määritellään myös, vaikkakin työssä keskitytään pääsääntöisesti tunnetaitoihin.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Luvussa esitellään opinnäytetyön tilaajan eli Nipsulan avoimen varhaiskasvatustoiminnan näkökulma työhön sekä kuvataan työn tavoitteita ja tarkoitusta. Opinnäytetyön aihe nousi tilaajan tarpeesta, joten työ on vahvasti työelämälähtöinen. Työn tavoitetta ja tarkoitusta käsitellään sekä perheiden että Nipsulan toiminnan näkökulmasta.

2.1 Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta

Opinnäytetyön tilaajana toimii Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) Hyvinvointiosaamisen yksikön tuottamaa palvelua. Toimintaa on kahtena päivänä viikossa ja toiminta on suunnattu hämeenlinnalaisille kotihoidossa oleville, päivähoitoikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen tai hoitajilleen. Toimintaan on mahdollista osallistua Hämeenlinnan kaupungin myöntämää palveluseteliä vastaan tai itse maksavana asiakkaana. Toimintapäivinä on sekä ohjattua toimintaa että vapaata oleskelua ja leikkiä. Vanhemmille Nipsula tarjoaa kohtaamispaikan, jossa voi keskustella ja jakaa kokemuksiaan kasvatuksesta ja lapsiperhearjesta yhdessä muiden vanhempien kanssa. Lapset pääsevät toiminnassa muun muassa harjoittelemaan sosiaalisia taitoja ja lapsiryhmässä toimimista. Nipsula toimii myös Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan ja hoitotyön opiskelijoiden oppimisympäristönä. Nipsulan toiminnasta vastaa palvelukoordinaattori. (Hämeen ammattikorkeakoulu, n.d.)

Nipsulan toimintaan toivottiin tunnetaitomateriaalia, joka olisi suunniteltu ja toteutettu erityisesti avoimeen varhaiskasvatustoimintaan sopivaksi. Näkökulmaksi ehdotettiin esimerkiksi Nipsulan toiminnan tarkastelua opiskelijoiden oppimisympäristön tai toiminnassa mukanaolevien perheiden näkökulmasta. Aiheeseen liittyvien monenlaisten näkökulmien perusteellisen pohdinnan, sekä Nipsulan palvelukoordinaattorin kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen työn pääpainoksi muodostui ensisijaisesti perheet ja tunnetaitojen merkitys heille.

2.2 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota kyselytutkimuksesta saadun tiedon pohjalta tunnetaitovihko Nipsulassa käyville perheille. Tunnetaitovihon tavoitteena on toimia työkalupakkina ja apuna tunnetaitojen kehittämisessä. Sitä voidaan hyödyntää joko kotona perheen yhteisissä hetkissä tai yhdessä Nipsulassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisäksi jatkaa ajankohtaisen ja tärkeän yhteiskunnallisen työn tekemistä tunnetaitojen tukemisen hyväksi. Tavoitteena on myös herättää perheissä ajatuksia tunnetaidoista ja innostaa kehittämään tunnetaitoja yhdessä.

Työn tilaajana toimiva Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) Hyvinvointiosaamisen yksikön tuottamaa palvelua. Osa Nipsulan avointa varhaiskasvatustoimintaa on olla opiskelijoiden oppimisympäristönä, joten työn yhtenä tarkoituksena on myös tuottaa materiaalia Nipsulan toiminnassa mukana olevien opiskelijoiden hyödynnettäväksi.

3 Varhaiskasvatus Suomessa

Laadukas varhaiskasvatus Suomessa pohjautuu varhaiskasvatustalakiin ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päiväkodissa, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana (Varhaiskasvatustalaki 540/2018 § 1). Tässä luvussa käsitellään edellä mainittujen käsitteiden lisäksi tämän opinnäytetyön kannalta tärkeitä varhaiskasvatukseen liittyviä aiheita, joita ovat varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuva sekä perheiden tukeminen varhaiskasvatuksessa.

3.1 Varhaiskasvatustalaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatustalaki koskee päiväkotitoimintaa, perhepäivähoitoa sekä avointa varhaiskasvatustoimintaa. Laissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatustalassa määritellään varhaiskasvatus lapsen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi

kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 1, § 2)

Varhaiskasvatuslaissa määritellään varhaiskasvatuksen tavoitteet, joihin kuuluu muun muassa jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, lapsen oppimisen edellytysten tukeminen, elinikäisen oppimisen edistäminen ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttaminen. Tavoitteissa huomioidaan myös monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen, terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön varmistaminen, osallisuus, yhteistyö vanhempien kanssa, tuen tarpeiden tunnistaminen sekä lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 3)

Varhaiskasvatusuunnitelman perusteet laaditaan varhaiskasvatuslain perusteella ja se on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys. Sekä paikalliset että lasten omat varhaiskasvatusuunnitelmat laaditaan tämän Opetushallituksen määräyksen mukaan. Varhaiskasvatusuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistävät laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista koko Suomessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat oikeudellisesti varhaiskasvatuksen järjestäjiä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ohjataan paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimista. (Opetushallitus, 2018)

Jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma yhdessä lapsen ja huoltajien kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelman avulla pohditaan ja sovitaan yhdessä siitä, miten lapsen yksilöllistä oppimista, hyvinvointia ja kehitystä voitaisiin tukea ja edistää varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus, 2022) Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laadinnassa tulisi ottaa huomioon lapsen osaaminen, kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet sekä yksilölliset tarpeet. Lasten yksilöllisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin kirjataan yhdessä laaditut tavoitteet, jotka otetaan huomioon myös koko lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Opetushallitus, 2019)

Paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta toimii esimerkkinä Hämeenlinnan kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka pohjautuu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja hämeenlinnalaiseen Satakieli-pedagogiikkaan. Sen tavoitteena on olla elävä

varhaiskasvatussuunnitelma, jossa hämeenlinnalainen kasvatustietäminen ja ajattelutapa näkyy. Painopisteenä Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa on tehdä näkyväksi ne asiat käytännön arjessa, mitä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritetty. (Hämeenlinnan kaupunki, 2019)

3.2 Avoim varhaiskasvatustoiminta

Avoim varhaiskasvatustoiminta on yksi varhaiskasvatuksen toimintamuodoista päiväkotitoiminnan ja perhepäivähoidon lisäksi. Päiväkotitoimintaa järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoitoa perhepäiväkodissa ja avointa varhaiskasvatustoimintaa toimintaan soveltuvassa paikassa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 §1) Avoimen varhaiskasvatustoiminnan toteutus ja painopisteet vaihtelevat varhaiskasvatuksen järjestäjän päätösten mukaan ja sitä voidaan järjestää esimerkiksi kerho- tai leikkipuistotoimintana. Toiminnassa voi olla esimerkiksi leikkiä, taide- ja liikuntakasvatusta ja ulkoilua. Avoimen varhaiskasvatustoiminnan tulee olla ohjattua ja tavoitteellista sekä suunniteltua, jotta varhaiskasvatuslain tavoitteet voidaan ottaa siinä huomioon. Toiminta voi myös tarjota lasten huoltajille ohjattua yhdessäoloa lasten kanssa sekä muita sosiaalisia kontakteja. (Opetushallitus, 2018, s. 19)

Avoimen varhaiskasvatustoiminnan tapaisia tai siihen viittaavia käsitteitä voivat olla esimerkiksi leikkikoulu, lasten kerho, perhekerho, avoimen toiminnan kerho, perhekahvila, lapsiparkkitoiminta tai muu varhaiskasvatus. Toimintaa saatetaan järjestää esimerkiksi päiväkodissa, erillisessä avoimessa päiväkodissa, leikkipuistoissa, ulkokerhotoimintana, palvelusetelituottajan kerhotiloissa tai leikkitoimintakeskuksessa. (Alila & Portell, 2008, s. 82; Fjällström, 2018, s. 28) Vaikka käsitteiden kirjo on suuri, varhaiskasvatuslain (540/2018 § 1) mukaan puhutaan avoimesta varhaiskasvatustoiminnasta, kun viitataan viralliseen varhaiskasvatuksen toimintamuotoon, jota järjestetään toimintaan soveltuvassa paikassa.

3.3 Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuva

Varhaiskasvatuslain uudistumisen myötä vuonna 2018 muuttuivat myös varhaiskasvatuksen ammattinimikkeet. Muutoksen myötä varhaiskasvatuksen opettajia valmistuu jatkossa vain

yliopistojen varhaiskasvatuksen opettajankoulutuksista ja ammattikorkeakoulujen sosionomikoulutuksista valmistuu varhaiskasvatuksen sosionomeja. Sosionomiopintonsa syyskuussa 2019 ja sen jälkeen aloittaneet eivät siis lakiuudistuksen jälkeen saa enää varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyttä valmistuttuaan. Varhaiskasvatuslaki tuli voimaan jo vuonna 2018, mutta epäselväksi jäi, mikä varhaiskasvatuksen sosionomin asema ja tehtäväkuva on varhaiskasvatuksessa. (Helminen, 2021, s. 16; Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 27, § 75)

Lakiuudistuksen myötä varhaiskasvatuksessa työskentelevän henkilöstön rakenteeseen tuli myöskin muutoksia. Tammikuun ensimmäinen päivä vuonna 2030 tulee voimaan se osa laista, jonka mukaan päiväkodin henkilöstöstä vähintään kahdella kolmasosalla tulee olla varhaiskasvatuksen opettajan tai sosionomin kelpoisuus ja vähintään puolella tulisi olla varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuus. Muilla tulisi olla vähintään varhaiskasvatuksen lastenhoitajan kelpoisuus. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 74, § 37)

Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartassa vuosille 2017-2030 on määritelty varhaiskasvatuksen sosionomille alustava ehdotus ammatillisesta profiilista. Sen mukaan varhaiskasvatuksen sosionomi osallistuu lapsiryhmän kasvatukseen, hoitoon ja opetukseen sekä lapsiryhmän toiminnan arviointiin ja kehittämiseen yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Varhaiskasvatuksen sosionomi toimii tiiviissä yhteistyössä perheiden kanssa ja ottaa vastuuta moniammatillisesta yhteistyöstä sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa erityisesti silloin, kun yhteistyö liittyy lapsen elämäntilanteeseen. Varhaiskasvatuksen sosionomi käyttää työssään hyödyksi osaamistaan perhepalveluiden verkostoihin, palveluihin ja toimintapoihin liittyen ja ohjaa tarvittaessa perheitä eteenpäin oikeiden palveluiden piiriin. (Karila ym., 2017, s. 88)

3.4 Perheiden tukeminen varhaiskasvatuksessa

Perhe voidaan ymmärtää yksilön kokemuksena ja tunteena, yhteisöllisenä rakenteena sekä kulttuurisena ihanteena. Näiden näkökulmien kautta perhe ja siihen kuuluvat jäsenet määritellään eri tavoin. Lasten mielikuvat siitä, keitä heidän perheisiinsä kuuluu, voivat olla hyvinkin luovia. Lapset voivat ajatella äidin, isän ja sisarusten lisäksi lemmikkien kuuluvan perheeseen. Lapsille perheen merkityksellisyyteen liittyy yhdessä vietetty aika, jonka lapset kokevat tärkeäksi. Lapsen

perheen elämäntilanteella ja perheyhteisöllä on merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Nykyaajan perheet kohtaavat monenlaisia haasteita ja elämäntilanteita, jotka voivat tuoda mukanaan uudenlaisia mahdollisuuksia, mutta myös rajoittaa perhe-elämää. Perheiden kohtaamia muutoksia voivat olla esimerkiksi sisarusten syntymä, muutto toiselle paikkakunnalle, vanhempien ero tai perheenjäsenen sairastuminen. Nämä muutokset voivat vaikuttaa lapsen elämään vahvasti. Vanhempien tukeminen haastavissa tilanteissa lisää myös lapsen hyvinvointia. (Mykkänen & Böök, 2017, ss. 59—60)

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 § 3) on määritelty varhaiskasvatuksen yhdeksi tavoitteeksi lapsen vanhemman tai muun huoltajan tukeminen kasvatustyössä. Lisäksi mainitaan, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on toimia lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että yhteistyö huoltajien kanssa on merkittävää varhaiskasvatuksessa. Siihen kuuluu perheiden moninaisuuden ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomiointi sekä huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset. Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja huoltajien välillä perustuu molemminpuoliseen kunnoitukseen, tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen ja luottamukseen. Keskustelut lapsen päivästä ja havaintojen jakaminen varhaiskasvatuksen ja huoltajien välillä tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Erityisen merkittävää yhteistyö on siirtymävaiheissa, kuten lapsen vaihtaessa päiväkotia tai siirtyessä esiopetukseen. (Opetushallitus, 2018)

4 Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen

Tunnetaidoista ja niiden kehittymisen tukemisesta puhuttaessa on olennaista määritellä ensin, mitä tunteilla varsinaisesti tarkoitetaan. Tunteita on paljon, ja niihin liittyvien käsitteiden kirjo on laaja, joten tässä opinnäytetyössä tarkastelu on rajattu ikätason mukaan perustunteisiin. Alle kouluikäisen lapsen tunnetaitojen kehittymistä tarkastellaan ikävuosittain syntymästä kouluikään saakka. Lisäksi kuvataan aikuisen roolia lapsen tunnetaitojen kehittämisessä ja tarkastellaan aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia.

4.1 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteisiin liittyvistä käsitteistä voidaan löytää eri merkitykset sanoille emootio ja tunne, joiden ajatellaan sisältyvän tunnetilan yläkäsitteeseen. Emootioilla tarkoitetaan biologisesti määräytyneitä ja automaattisia tunnereaktioita, jotka syntyvät usein hyvin pian jonkin tapahtuman jälkeen ja ovat joko tiedostamattomia tai esitietoisia. Tunnekokemuksilla eli tunteilla sen sijaan tarkoitetaan tunneprosessin myöhempää ja tietoisempaa vaihetta, joihin voi vaikuttaa esimerkiksi yksilön omat muistikuvat, kasvatus ja kulttuuri. (Kokkonen, 2017, s.15)

Perustunteilla tarkoitetaan iloa, surua, vihaa, pelkoa, hämmästyä ja inhoa. Nämä kuusi tunnetta ovat ne, joita jo vastasyntynyt vauva kokee ja ilmaisee (Pöyhönen & Livingston, 2021, s.20). Tunteet koostuvat fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen sekä omakohtaisten kokemusten osa-alueista. Fysiologiseen osa-alueeseen kuuluvat esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden ja kehon välittäjäainepitoisuuksien muutokset ja tunneilmaisun osa-alueeseen esimerkiksi kasvonilmeiden ja äänen korkeuden muutokset. Omakohtaisen kokemuksen osa-alue kuvaa arkista tunnekokemusta, josta puhutaan usein juurikin tunteena. Omakohtainen tunnekokemus voi olla vaikeasti kuvailtavissa, koska se voi olla hyvinkin välitön ja tiedostamaton. Omakohtaisen tunnekokemuksen tiedostaminen auttaa sen arvioinnissa, luokittelussa, vertailussa ja säätelyssä. (Kokkonen, 2017, ss. 15–16)

Tunteet siis voivat sekä tuntua kehossamme aistimuksina että näkyä kehonkielen, kasvojen, äänenpainojen ja käyttäytymisen kautta ulospäin. Jokaisella ihmisellä on synnynnäisesti olemassa tunnekokemustensa perusta ja siksi tunteita koetaan ensisijaisesti fysiologisina muutoksina ja tuntemuksina kehossa. Tunteiden sanoittamisen, ilmaisun ja säätelyn opettelu on sen sijaan koko elämän mittainen prosessi. Tunteiden tärkeä tehtävä on toimittaa kehon kautta viestejä kuulluksi tulemisen, turvan ja läheisyyden tarpeista. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 12)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, säätelyä, ilmaisemista, sietämistä, purkamista ja käsittelyä. Lisäksi tunnetaidoksi voidaan laskea myöskin voimaantuminen, jolla tarkoitetaan myönteisyyttä itseä kohtaan sekä tietoisuuden ja taitojen kehittymistä. Tunnetaidot voidaan nähdä prosessina, joka alkaa tunteiden tunnistamisesta, jatkuu tunteen sietämisen, säätelyn ja ilmaisemisen kautta tunteen käsittelyyn ja lopulta voimaantumiseen. Tunnetaidot ovat

tärkeitä sen takia, että ne suojaavat elämän kolhuilta, tukevat ihmisenä kasvamisessa ja itsetunnon kehittämisessä ja ovat lisäksi olennainen osa sosiaalisia taitoja ja ihmissuhteita. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 34—35)

Tunnetaidoista voidaan puhua myös tunnelukutaitona. Aikuisten kohdalla se tarkoittaa kykyä tunnistaa tunteita niin itsessä kuin muissa, ymmärtää tunteiden alkuperä, nimetä tunteita sekä vaikuttaa tunnekäyttäytymiseen eli tunteiden ilmenemiseen. Lapsilla nämä taidot voivat näkyä esimerkiksi kykynä leikkiä kavereiden kanssa tai hillitä mielihaluja jonkin tavoitteen vuoksi. Kasvatuksen kautta opetetaan erilaisia taitoja ja tunnetaitoihin kuuluu esimerkiksi aggressioiden ja ongelmien käsittelykyvyn sekä turhautumisen siedon opettelua tai impulssien eli hetkellisten mielialojen hallintaa. Taiteet ja liikunta tarjoavat toimivia tilaisuuksia tunteiden työstämiseen ja ilmaisemiseen sekä sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittämiseen. (Jalovaara, 2009, ss. 95—97)

Tunnetaidoista voidaan puhua kokonaisuutena yhdessä sosiaalisten taitojen kanssa, jolloin käytetään käsitteitä sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sosiaalis-emotionaaliset taidot. Sosiaalis-emotionaalista kehitystä, sosiaalis-emotionaalisia taitoja ja sosiaalis-emotionaalista tuen tarvetta käytetään vakiintuneina käsitteinä varhaiskasvatuksessa. Sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen kuuluvat sellaiset taidot, joita lapsella tulee olla, jotta hän kykenee käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja sitä kautta myös toimimaan rakentavasti vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisten taitojen kehitys ja emotionaalinen kehitys nivoutuvat arkielämässä niin tiivisti yhteen, että niitä on usein vaikea erottaa toisistaan. Tästä syystä on joissakin yhteyksissä helpompaa puhua sosiaalis-emotionaalisten taitojen kokonaisuudesta. (Ahonen, 2017, s.16)

4.2 Tunnetaitojen kehittyminen alle kouluikäisellä lapsella

Alle kouluikäiset lapset oppivat eri-ikäisinä monenlaisia taitoja tunteisiin liittyen, kehityksen edetessä kuitenkin yksilöllisesti. Vauva osaa jo kyvyn lukea kasvoilta toisten tunteita ja kaksivuotias taitaa sekä kiusaamisen että lohduttamisen taidot. Kolmivuotias osaa kuvitella, miltä toisesta tuntuu ja näin myös aktiivinen toisen lohduttaminen lisääntyy. Nelivuotiaana kyetään piilottamaan omia tunteita tarvittaessa ja viisivuotias voi nimetä muutamia omia tunteitaan, kuten surun, vihan ja ilon. Kouluikää lähestyvä lapsi osaa jo sanoittaa tunteita ja mukaan tunteiden

tunnistamiseen astuvat myös abstraktimmat tunteet, kuten mustasukkaisuus ja syyllisyys. (Kerola ym., 2007) Päiväkotij- ja esiopetusikäisen kanssa tunnetaitojen opettelussa kannattaa kuitenkin pääosin keskittyä vain perustunteiden tunnistamiseen (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 205).

Tunnetaitojen kehitys alkaa pienestä vauvasta, joka ilmaisee itkullansa kehon aistimia vaaratilanteita, kuten nälkää ja kylmyyttä. Itkun kautta vauva pyrkii saamaan turvallisen aikuisen huomion ja näin myös tarpeensa tyydytetyksi. Vauvan tunteiden säätelykeinot ovat alkeellisia, kuten imeminen tai pään kääntäminen pois uhkaavasta kohteesta. Jo raskausaikana äidin hyvinvointi vaikuttaa lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehitykseen. Raskausajan hyvinvointiin kuuluu puolisolta ja lähipiiriltä saatu rakkaus ja lämpö, sekä äidin hermoston tila, johon vaikuttaa stressitekijöille altistuminen ja niistä palautuminen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 75—78)

Lapsella on syntymästään asti tarve vastaanottaa hoivaa ja apua sekä valmius hyvinvointiin. Perusta kiintymyssuhteiden muodostumiselle rakentuu vauvan aivoissa, kun hän aistii mielihyvää. Sanattoman viestinnän kautta jo pieni vauva osaa tunnistaa perustunteita. Tunteista pelko, ahdistus ja hylkääminen ovat sellaisia, jotka iskostuvat pienen lapsen aivoihin vahvasti. Lapsi pitää hellyyden, rakkauden ja huolenpidon kokemuksia itsestänselvyytenä, jolloin ne eivät yllätä aivoja samalla tavalla eikä niihin kiinnitetä suuremmin huomiota. (Köngäs, 2019, ss. 90—92)

Kaksivuotiaalle tunteet näyttäytyvät vielä kuin yhtenä isona nimettömänä möykkynä, vaikkakin ne ovat jo kokemuksellisesti tuttuja. Tunnesanojen yhdistäminen sisäiseen kokemukseen on lapselle merkittävää, mutta hän ei vielä kykene siihen ilman aikuisen apua. Siksi on tärkeää, että aikuinen sanoittaa pienen lapsen erilaisia tuntemuksia, etteivät tunteet jää nimettömiksi ja aiheuta myöhemmin vaikeuksia tunteiden tunnistamisen ja säätelyn suhteen. (Köngäs, 2019, ss. 92—93)

Leikki-ikäisen tunteiden kirjo kehittyy laajemmaksi, johon vaikuttaa minäkäsityksen myötä noin 3-vuotiaana kehittynyt erillisyyss äidistä. Tunteiden säätelykeinoissa korostuu leikki-ikäisellä toiminnallisuus ja tunteiden ilmaisu moniulotteisemmin kehon ja sanojen kautta. Leikki-ikäinen työstää ja purkaa tunnekokemuksia leikkien, mielikuvituksen, satujen ja peuhaamisen kautta. Satuihin samaistumisen kautta lapsi saa turvaa ja voi peilata omia kokemuksiaan. Leikki-ikäisen keino säädellä tunteitaan toiminnallisesti mielen sisäisten säätelykeinojen sijaan voi näkyä myös heittäytymisenä lattialle itkemään pettymystään tai pieleen menneen rakennelman rikkomisena.

Tunne-elämän kehittymiseen alle kouluikäisellä lapsella vaikuttavat muun muassa turvan ja kiintymyksen kokemukset sekä lapsen tarpeisiin vastaaminen. Sisaruksilla, vanhemmilla ja muilla lähiaikuisilla esimerkiksi päiväkodissa, on merkityksellinen rooli lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta. He vaikuttavat lapsen tunne-elämään sen kautta, miten he kohtaavat lapsen ja hänen tunteensa sekä omat tunteensa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 75—78)

Kolmivuotiaan taaperon aivot toimivat kaksinkertaisella nopeudella ja sen voi usein huomata myös vauhdin määrässä. Nelivuotiaana kävelyn ja puhumisen opetteluun ei aivoilta kulu enää kaikkia voimavaroja, joten uusien tuntemusten ja kokemusten käsittelylle on enemmän tilaa. Nelivuotiaan aivot vastaanottavatkin tästä syystä vielä hyvin uusia tunnemalleja sekä oppivat aikuisen avulla tärkeitä tunnetaitoja, kuten tunnetilojen sanoitusta, tunteiden ymmärtämistä ja tunteiden säätelyä. (Köngäs, 2019, ss. 93—94)

On sanottu, että lapsen tunteiden säätelytaidot voivat alkaa näkyä kehityksessä noin 5–7 vuoden iässä. Esikouluiässä tunteet saattavat kuitenkin ottaa vallan vielä voimakkaasti, ennen kuin tunteiden säätelyn ja sietämisen taidot kehittyvät. Seitsemänvuotiaana siirtyminen koulumaailmaan on myös iso askel tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimisessa. Kouluikäiseltä odotetaan jo omien tunneilmaisujen säätelyä sosiaalisten odotusten mukaisesti sekä omien tunteiden ja niiden ilmaisun vaikutusta muihin. Esikoulu- ja kouluikäisen tunne-elämän kehitykseen vaikuttaakin merkittävästi harjoittelutilanteet ikätovereiden kanssa sekä kavereiden tunne- ja vuorovaikutustaidot. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 75—79)

4.3 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä

Lapsella on mahdollisuus kasvaa tunneälykkääksi aikuiseksi, kun aikuiset hänen ympärillään toimivat tunnetaitoja tukevalla tavalla arjessa (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 15). Aikuinen mallintaa lapselle oman reaktionsa kautta sitä, miten tunnekuohuihin tulisi reagoida. Lapsi oppii aikuisen esimerkin kautta tärkeitä tunnetaitoja, kuten sen, minkälaisia tunteita on olemassa, mitä nimiä niillä on ja miten niihin tulisi suhtautua. On vaikeaa tai jopa mahdotonta luoda lapselle kokemusta siitä, että tunteet ovat sallittuja ja turvallisia, jos aikuinen ei itse tiedä miten omiin tai lapsen tunteisiin tulisi suhtautua. Aikuisen olisi siis tärkeää itse hyväksyä ja ymmärtää se, että

tunteita voi, saa ja pitää kokea ja että ne menevät kyllä ajallaan ohi. On hyvä muistaa, että lapsella voi olla yksilölliseen temperamenttiin liittyviä haasteita tunnetaitojen suhteen. Vanhempi voi kuitenkin pyrkiä luomaan lapselle turvalliset puitteet tunteiden kokemiseksi ja oman sisäisen äänen kehittymiseksi mahdollisimman lempeäksi ja hyväksyväksi. (Kauppila, 2018, s. 19) Nykyajan yksi suurista kasvatushaasteista on se, miten vanhempi voi parhaiten tarjota lapselle keinoja käsitellä erilaisia tunteita sekä tukea lapsen tunne-elämän kehitystä (Pöyhönen & Livingston, 2021).

Lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaisista kohtaamisista ja kokemuksista lapsen arki muodostuu. Arkiset tilanteet ja kohtaamiset voivat liittyä esimerkiksi siihen, miten tunteisiin suhtaudutaan, miten niistä puhutaan tai miten niitä ilmaistaan. Jos vanhempi sallii myös itselleen pettymyksen tunteita arjessa ja säätelee niitä esimerkiksi hengittämällä syvään, antaa hän samalla lapselle tärkeän mallin siitä, miten hankalia tunteita voi kohdata. Tai jos vanhempi suhtautuu empaattisesti kovaa imurin ääntä pelästyneeseen lapseen, lapsi oppii ettei pelon tunteessa itsessään ole mitään väärää, vaikka imuria ei tarvitsekaan pelätä. (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 16)

Lapsen kohdatessa voimakkaita tunteita on aikuisen rooli olla turvallisesti läsnä ja varmistaa, ettei mitään ikävää pääse tapahtumaan. Joskus läheisyyden tarjoaminen voi auttaa lasta rauhoittumaan, mutta toisinaan on vain odotettava tunnereaktion laantumista. Vanhemman oma rauhallisuus, lapsen tunteen salliminen ja nimeäminen auttaa usein lastakin rauhoittumaan. Tunnereaktion laannuttua voidaan yhdessä selvittää keskustellen, mistä tunne sai alkunsa, mutta aina se ei ole välttämätöntä. Vanhemman tehtävänä on esimerkiksi surun tai kiukun jälkeen auttaa lasta suuntautumaan uudelleen myönteiseen toimintaan, vaikkapa leikkiin tai kirjan lukemiseen yhdessä. (Pöyhönen & Livingston, 2021, ss.18—19)

4.4 Aiemmat tutkimukset

Tunnetaidoista on tehty muun muassa useita ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä viime vuosina. AMK-tasoisia opinnäytetöitä asiasanoilla ”tunnetaidot” ja ”varhaiskasvatus” löytyi yhteensä 75 vuosilta 2015—2021. Tässä luvussa esitellyt aikaisemmat tutkimukset on valittu sillä perusteella,

että niillä on vahva yhteys opinnäytetyön aihepiiriin. Valituissa tutkimuksissa korostuvat tunnekasvatuksen merkitys varhaiskasvatuksessa, avoimessa varhaiskasvatuksessa sekä suhteessa vanhempiin ja muihin kasvattajiin.

Jenni Roinisen (2021) laadullisessa opinnäytetyössä selvitettiin tunnekasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattajille kohdennetussa, kyselymenetelmällä tehdyssä opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään sekä tunnekasvatuksen suunnitelmallista toteutumista että kasvattajan mielipiteitä tunnekasvatuksesta. Opinnäytetyön tulosten perusteella tunnekasvatusta toteutetaan monipuolisesti ja sen toteuttaminen koetaan tärkeäksi, mutta haasteena on kiire ja koulutuksen puute. (Roininen, 2021)

Avoimen varhaiskasvatuksen näkökulmasta tehdyssä toiminnallisessa ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä luotiin ohjattujen tuokioiden kautta konkreettisia välineitä tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen. Opinnäytetyön tekijät Minna Laine ja Mari Kuusisto järjestivät avoimen varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä tuokioita ja jakoivat tietoa tunnetaitoihin liittyen. Tuokioiden pohjalta koottiin vinkkivihkonen lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen. (Kuusisto & Laine, 2020)

Titta Väyrysen (2015) pro gradu -tutkielmassa selvitettiin vanhemman roolia ja merkitystä lapsen tunnekasvattajana perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan. Tutkimus tehtiin perheneuvolapsykologien yksilöhaastatteluina. Vanhemman toiminnassa lapsen tunnekasvattajana korostuu empaattisuus lapsen tunteita kohtaan, läsnäolo ja lapsen tunteiden sanoittaminen. Myös rajojen asettaminen lempeästi sekä vanhemman omat tunnetaidot ovat huomioitavia asioita tunnekasvatuksessa. (Väyrynen, 2015)

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteutus koostuu Nipsulassa käyville perheille tehdystä kyselystä sekä toiminnallisesta osuudesta eli tunnetaitovihon kokoamisesta. Kyselylomake sisälsi sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä ja kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-ohjelmaa käyttäen. Kyselylomake tehtiin kartoituksena tukemaan tunnetaitovihon kokoamista.

5.1 Kysely tunnetaidoista Nipsulassa käyville perheille

Kyselylomake on yksi perinteisimmistä aineistonkeruumenetelmistä ja perinteisin versio on paperilla toteutettu kysely. Sähköiset kyselyt ovat kuitenkin tulleet paperikyselyiden rinnalle ja nykyisin kyselyitä voidaan jakaa helposti niin sähköpostin välityksellä kuin myös sosiaalisen median kautta. Kyselyn muoto voi vaihdella tarkoituksen ja kohderyhmän mukaan. Kysely voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että tutkija on itse olla paikalla aineistonkeruutilanteessa, joku toinen valvoo aineistonkeruutilannetta tai paikalla ei ole valvojaa lainkaan. (Valli, 2018, s. 81)

Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmaa käyttäen. Kysely eteni niin, että vastaajat saivat suoraan linkin kyselyyn sähköpostitse tai Whatsappin kautta ja vastaukset tallentuivat suoraan Webropol-ohjelmaan. Kysely toteutettiin täysin anonymisti eikä henkilökisteriä kerääntynyt, koska Nipsulan palvelukoordinaattori toteutti kyselyn linkin lähettämisen vastaajille. Kyselyn valinta aineistonkeruumenetelmäksi perustuu siihen ajatukseen, että tunnetaidot ja niissä lapsilla esiintyvät haasteet voivat olla joillekin arka aihe, joten kyselytutkimuksen perusteella voi mahdollisesti tulla esille sellaistaikin tietoa, mitä ei esimerkiksi haastattelumenetelmällä tulisi esille. Kyselylomake on opinnäytetyön lopussa liitteenä (Liite 1).

Kysely toteutettiin joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 aikana. Linkki lähetettiin kaikille toiminnassa tuolloin mukana olleille perheille, joita oli yhteensä seitsemän. Kysely oli auki koko joulukuun ja sitä jatkettiin vielä kahdella viikolla tammikuulle vähäisen vastaajamäärän vuoksi. Vastauksia kyselyyn kertyi lopulta yhteensä neljältä perheeltä. Kyselyn aikaan koronavirustilanne muuttui Suomessa alueittain haastavammaksi ja sen vuoksi Nipsulassa sai Hämeenlinnan kaupungin ohjeistuksen vuoksi olla mukana vain seitsemän perhettä.

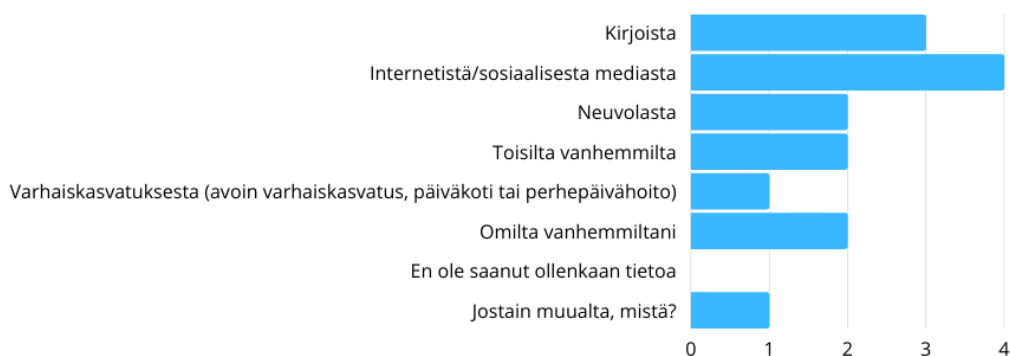
Kyselyssä oli yhteensä neljä kysymystä, joista kaksi olivat määrällisiä ja kaksi laadullisia. Kyselyn alussa oli lyhyesti selitettynä, että tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa taitoja tunnistaa omia ja muiden tunteita, säädellä tunteiden voimakkuutta ja ilmaista tunteita rakentavasti (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 14). Käsitteen avaaminen heti kyselyn alussa auttaa mahdollisesti vastaajaa hahmottamaan, mitä juuri tässä kyselyssä tunnetaidoilla tarkoitetaan.

Ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin sitä, mistä vanhemmat ovat saaneet tietoa lapsen tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä. Monivalintakysymyksessä vaihtoehtoina olivat kirjoista, internetistä tai sosiaalisesta mediasta, neuvolasta, varhaiskasvatuksesta, toisilta vanhemmilta tai omilta vanhemmiltani. Vaihtoehtona oli myös jostain muualta sekä avoin kohta, johon sai halutessaan tarkentaa, mistä oli tietoa saanut sekä vaihtoehto en ole saanut ollenkaan tietoa.

Suurimpana tietolähteenä vastaajille oli kyselyn perusteella toiminut internet tai sosiaalinen media (Kuva 1.). Toiseksi eniten tietoa oli saatu kirjoista ja kolmanneksi eniten neuvolasta, toisilta vanhemmilta tai omilta vanhemmiltani. Vain yksi vastaajista kertoi saaneensa tietoa varhaiskasvatuksesta ja yksi vastaaja mainitsi avoimessa kohdassa saaneensa tietoa opiskeluiden kautta.

Kuva 1. Tiedon saanti tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä.

1. Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa taitoja tunnistaa omia ja muiden tunteita, säädellä tunteiden voimakkuutta ja ilmaista tunteita rakentavasti (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 14). Mistä olet saanut tietoa lapsen tunnetaidoista ja/tai niiden kehittymisestä? Voit valita useita vaihtoehtoja.



Likertin asteikko on yleinen asenteiden ja mielipiteiden mittaamisen asteikko, jossa on viidestä yhdeksään vastausvaihtoehtoa. Useimmiten Likertin asteikosta käytetään viisiportaista versiota. Peruslähtökohtana on pariton määrä vastausvaihtoehtoja, jotta ääripäiden välille jää en osaa sanoa -vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ja niiden määrä kuitenkin tulee aina suunnitella mittaushetken tarpeiden mukaan. (Valli, 2018, s. 93)

Toisessa kysymyksessä selvitettiin tunnetaitoihin liittyvien kysymysten kautta perheiden tilanteita ja kokemuksia (Kuva 2.). Kysymyksiin vastattiin Likertin asteikon mukaan: ei koskaan, melko

harvoin, en osaa sanoa, melko usein ja hyvin usein. Ensimmäisen väittämän mukaan kaikkien vastaajien perheissä keskustellaan tunteista lapsen tai lasten kanssa melko usein tai hyvin usein. Toisen väittämän avulla pyrittiin selvittämään, ovatko perheet hyödyntäneet tunteiden käsittelyssä tunnetaitomateriaaleja, kuten tunteista kertovia kirjoja tai tunnetaitokortteja. Vastauksissa oli enemmän hajontaa; yksi vastaajista oli hyödyntänyt tunnetaitomateriaaleja lapsen tai lasten kanssa melko usein, kaksi melko harvoin ja yksi ei koskaan.

Kolmas väittämä käsitteli haastavien tilanteiden kohtaamista lapsen tai lasten tunnetaitoihin liittyen. Yli puolet vastaajista kertoi kohdanneensa haastavia tilanteita lapsensa tai lastensa tunnetaitoihin liittyen melko usein tai hyvin usein. Vain yksi oli vastannut kohdanneensa haastavia tilanteita melko harvoin. Viimeisen väittämän kohdalla selvitettiin, ovatko vastaajat kokeneet tarvitsevansa tukea lapsensa tai lastensa tunnetaitoihin liittyen. Puolet olivat kokeneet tarvitsevansa tukea melko harvoin, yksi melko usein ja yksi ei osannut sanoa.

Kuva 2. Toisen kysymyksen vastaukset taulukkomuodossa.

2. Vastaa seuraaviin kysymyksiin valitsemalla parhaiten omaa kokemustasi kuvaava vaihtoehto.

	<i>Ei koskaan</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>En osaa sanoa</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Hyvin usein</i>
Perheessämme keskustellaan tunteista lapsen/lasten kanssa.				50 %	50 %
Olemme hyödyntäneet lapsen/lasten kanssa tunteiden käsittelyssä tunnetaitomateriaaleja (esim. tunteista kertovat kirjat tai tunnetaitokortit).	25 %	50 %		25 %	
Olen kohdannut haastavia tilanteita lapseni/lasteni tunnetaitoihin liittyen.		25 %		50 %	25 %
Olen kokenut tarvitsevani tukea lapseni/lasteni tunnetaitoihin liittyen.		50 %	25 %	25 %	

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä selvitettiin sitä, millä tavoin perheissä käsitellään, ilmaistaan tai nimetään tunteita sekä sitä, missä perheet ovat onnistuneet ja missä on haasteita. Neljästä vastaajasta vain kaksi vastasi tähän avoimeen kysymykseen. Vastausten mukaan perheissä sanoitetaan tunteita, mutta tunteista ja negatiivisten tunteiden sietämisen keinoista

voitaisiin puhua enemmänkin. Yhden vastauksen mukaan tunteiden sanoittamisessa on heidän perheessään edistytty, mutta taidot kaipaivat ylläpitoa.

Viimeisenä kysymyksenä vastaajilla oli mahdollisuus tuoda esille omia toiveitaan ja ideoitaan Nipsulan tunnetaitokasvatukseen sekä opinnäytetyön tuotokseen tunnetaidoista. Vastauksissa tuli esille tunnetaitojen kehittäminen leikkien, kuvakorttien ja toiminnallisuuden kautta. Myös kirja- ja materiaalisuosituksia toivottiin. Yksi vastaajista pitää tunnetaitoaihetta Nipsulan toiminnassa ajankohtaisena ja toivoo, että kaikkien lasten kanssa käytäisiin aihetta läpi. Hyvänä huomiona yhdessä vastauksessa tuli myös esille, että materiaali olisi ikätasolle sopivaa (1–3-vuotiaat).

5.2 Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihko

Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihon tarkoituksena on toimia apuna tunnetaitojen opettelussa ja ylläpidossa sekä muistuttamassa taitojen opettelun tärkeydestä. Tunnetaitovihko on suunniteltu ja toteutettu toimimaan työkaluna tunnetaitojen harjoittelussa lapselle yhdessä aikuisen kanssa. Aikuisen rooli onkin tärkeä tunnetaitojen aarrearkun hyödyntämisessä lapsen kanssa, koska alle kouluikäinen tarvitsee tunnetaitojen opettelussa vielä paljon aikuisen tukea. Vihko on toteutettu Canvalla, joka on graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Tunnetaitovihko löytyy liitteenä työn lopusta (Liite 2).

Internetin ja sosiaalisen median rooli tuli esille kyselyn tuloksissa yhtenä tärkeimpänä tiedonlähteenä koskien lapsen tunnetaitoja ja niiden kehitystä. Tämä myös osaltaan tuki päätöstä koota tunnetaitovihko ensisijaisesti sähköisessä, helposti eri laitteilta luettavassa muodossa. Koska kohderyhmänä on vanhempien lisäksi alle kouluikäiset lapset, keskitytään tunnetaitovihossa vain perustunteiden kanssa työskentelyyn. Perustunteista mukaan vihon materiaaleihin pääsi viha, suru, pelko ja ilo sekä lisäksi innostus, koska haastavien tunteiden lisäksi on tärkeä kiinnittää huomiota myös energiaa tuoviin tunteisiin. Tunnetaitovihossa käytetyt lähteet on merkitty sekä loppuun että jokaisen sivun alle, jotta lukija voi halutessaan helposti löytää tietystä aiheesta lisää tietoa.

Tunteista keskusteleminen oli kyselyn mukaan kaikille perheille melko tuttua ja tätä taitoa onkin hyvä pitää yllä. Tunnetaitojen aarrearkusta löytyvien materiaalien avulla voi lapsen kanssa

ylläpitää jo opittuja taitoja. Tunnetaitojen aarrearkkuun on lisäksi koottu vanhemmille tarkoitettu oma sivu, jonka avulla vanhempi voi miettiä tunnetaitoja omasta näkökulmastaan (Kuva 3.).

Kuva 3. Vanhemman oma tunnetaitojen aarrekartta



Lähteet: Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. (2017), s. 34-35; Kauppila, E. (2018), s. 19; Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021), s.16

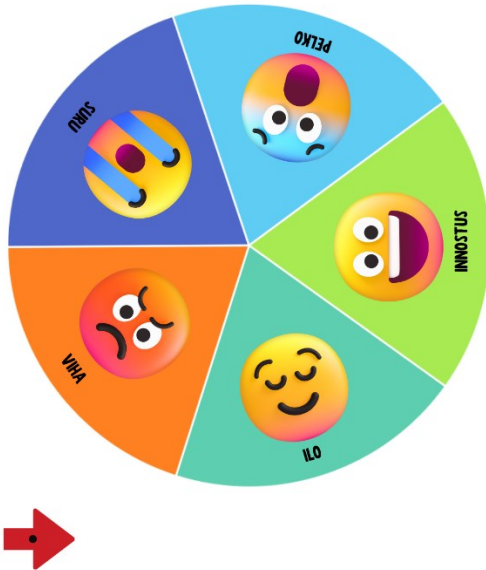
Tunnetaitomateriaalien, kuten tunnetaitokorttien hyödyntäminen ei ollut vastaajille kovinkaan tuttua. Vihon loppupuolella on kaksi askarteluohjetta, joista voi tulostamalla saada perheelle käyttöön esimerkiksi tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen apuvälineen (Kuva 4.). Sähköisesti koottavan materiaalin voi siis myöskin tulostaa tarvittaessa, jotta kaikki työkalut saa käyttöönsä.

Kuva 4. Tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen apuväline



Askarrelkaa yhdessä tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen apuväline! Lapsen kanssa voi ympyrän avulla opetella tunnistamaan perustunteita ja huomata, millaisissa tilanteissa tunne herää.

Askarteluohje: Tulosta ja leikkaa ympyrä ja nuoli irti. Tee keskelle reikä ja kiinnitä nuoli haaraniitillä niin, että nuolen kärki osoittaa aina yhtä tunnetta kohti. Ympyrän voi myös tulostaa mustavalkoisena ja värittää itse!



7

Kyselyssä esitettiin toiveita tunnetaitomateriaalin toteuttamiseen sekä laajemmin myös Nipsulan tunnetaitokasvatukseen. Ideoita tuli muun muassa kuvakorteista, leikeistä sekä kirja- ja materiaalisuosituksista. Tunnetaitovihon kokoamisessa on huomioitu nämä toiveet esimerkiksi niin, että yhdelle sivulle on koottu suositukset tunteita käsittelevistä lastenkirjoista sekä aikuisille suunnatuista tunnetaito-oppaista. Tietoa toiveista viedään eteenpäin myös Nipsulan palvelukoordinaattorille niiltä osin, mitä ei pystytä tässä materiaalissa toteuttamaan.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tietoperusta tunnetaidoista ja varhaiskasvatuksesta yhdessä kyselyn kanssa rakensivat hyvän perustan tunnetaitovihon kokoamiselle. Liitteenä oleva Tunnetaitojen aarrearkku

-tunnetaitovihko (Liite 2) toimiikin eräänlaisena yhteenvetona tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön eri vaiheissa kulki koko ajan mukana ajatus siitä, että lopputuloksena koottava tunnetaitomateriaali olisi innostava ja herättäisi perheissä kiinnostusta tunnetaitojen kehittämistä kohtaan. Halusin toteuttaa tunnetaitovihon niin, että se olisi mahdollisimman käyttökelpoinen, selkeä ja hyödynnettävissä myös kiireisen arjen keskellä perheissä ja varhaiskasvatuksessa.

Tunnetaitovihko saavutti asetetut tavoitteet mielestäni hyvin.

Koin opinnäytetyöprosessin ja tunnetaitovihon toteuttamisen mielekkääksi prosessiksi, jossa pääsin hyödyntämään luovuuttani. Idea innostavasta tunnetaitojen kehittämisen apuvälineestä jalostui lopulta monien vaiheiden jälkeen kirjalliseen muotoon vihoksi. Välissä ehdin jo suunnitella materiaalin toteuttamista videomuodossa mutta koin, että se olisi ollut itselleni teknisesti liian työläs toteuttaa, koska kokemusta videoiden editoinnista ei ole tarpeeksi vielä kertynyt. Canva-ohjelmaa olen käyttänyt jo muutamia vuosia monipuolisesti eri työtehtävissäni, joten valintani hyödyntää sitä myös tässä projektissa oli helppo.

Opinnäytetyöprosessin osana toteutettu kysely olisi mahdollisesti antanut kattavamman kuvan Nipsulan perheiden kokemuksista ja ajatuksista tunnetaitoihin liittyen, jos vastaajia olisi ollut enemmän. Vastaajamäärän vähyydestä huolimatta tunnetaitovihossa näkyy kyselystä nousseet teemat, kuten tunteiden sanoittamisen harjoittelu, ikätason huomiointi ja tunnetaitojen ylläpito. Kyselyn kautta Nipsulassa käyville perheille annettiin mahdollisuus osallistua tunnetaitovihon rakentamiseen, joten vähäinen vastaajamäärä ei kuitenkaan vaikuttanut heikentävästi lopputulokseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana Suomessa vallinnut koronavirustilanne aiheutti työlle haastetta. Monia vaihtoehtoja punnittuani päädyin toteuttamaan työn kokonaan niin, että koronavirustilanteen huomioiden lähikontakteja pystyi välttämään koko prosessin ajan. Kysely toteutettiin sähköisesti ja tunnetaitomateriaalin kokosin Canva-ohjelmaa käyttäen niin, että sen voi jakaa sähköisesti perheille. Tunnetaitomateriaalin toteuttamista sähköisessä muodossa tuki myös ajatus siitä, että perheet voivat hyödyntää materiaalia itsenäisesti kotona, jos Nipsulan toiminta on koronavirustilanteen takia kiinni. Jouduin opinnäytetyöprosessini alussa myös tekemään päätöksen, että en itse ohjaa tunnetaitoihin liittyvää toimintaa Nipsulassa osana

opinnäytetyötäni, vaan tuotan materiaalia, jota voi jatkossa hyödyntää osana Nipsulan tunnetaitokasvatusta.

Varhaiskasvatuksen viitekehyksessä huomion keskipisteessä on usein ensisijaisesti lapsi ja hänen taitonsa. Opinnäytetyöprosessin alussa keskityinkin vain lapsen tunnetaitoihin ja niiden kehittymisen tarkasteluun. Tietoperustaa kootessani ja käydessäni keskusteluja tilaajan kanssa sain kuitenkin huomata, että vanhempien ja koko perheen merkitys on oleellisen tärkeä huomioida lapsen tunnetaitoja tarkasteltaessa. Tietoperustassa käsittelin, miten aikuinen voi oman esimerkin kautta opettaa lapselle tärkeitä tunnetaitoja, ja miten lapsella on mahdollisuus kasvaa tunneälykkääksi aikuiseksi, kun aikuiset hänen ympärillään toimivat tunnetaitoja tukevalla tavalla arjessa (Kauppila, 2018, s. 19; Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 15). On siis merkittävää, että aikuinen myös itse tarkastelee ja haastaa itsensä opettelemaan tunnetaitoja. Uskon myös, että tunteiden käsittely ja tunnetaitojen opettelu voi toimia yhteisenä tekemisenä ja toimintana, joka tuo perheenjäseniä lähemmäs toisiaan.

Opinnäytetyö on yksi esimerkki siitä, miten tunteista puhumisen ilmapiiriin ja avoimuuteen voi yrittää vaikuttaa positiivisesti. Yhtenä sosiaali- ja kasvatustieteiden ammattilaisten tärkeänä tehtävänä onkin mielestäni perheiden rohkaisu hyvinvointia ja turvallisuutta lisäävään toimintaan. Tunteista puhumisen avoimempaan ilmapiiriin kuuluu myöskin vaikeiden tunteiden näyttämisen salliminen yhteiskunnassa sekä avun pyytämisen kynnyksen madaltaminen, jotta mahdolliset ongelmat havaittaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tunteiden kanssa työskentely, niistä keskusteleminen ja vaikeiden tunteiden kanssa pärjääminen ovat välttämättömiä asioita kaikille ihmisille, useissa eri elämäntilanteissa, eikä niissä ole mitään hävettävää.

Opinnäytetyöni tilaajan, Nipsulan avoimen varhaiskasvatustoiminnan, mukaan työllä on positiivinen vaikutus heidän toimintaansa. Tilaajan palautteen mukaan opinnäytetyön kautta Nipsulan avoimeen varhaiskasvatustoimintaan on saatu ajankohtainen tunnetaitomateriaali, jota voidaan sähköisessä muodossa jakaa perheille helposti käyttöön. Tilaajan mukaan opinnäytetyö vastaa asetettuihin tavoitteisiin ja tunnetaitovihko vastaa asiakasperheiden tarpeisiin.

Tunnetaitojen aarrearkku voi toimia mallina myös muille varhaiskasvatuksen toimijoille ja innostaa kokoamaan omia aarrearkkuja, joita voi hyödyntää tunnetaitokasvatuksessa. Tunnetaitovihon voi

tulostaa esimerkiksi kansioon ja kerätä sen lisäksi muuta tunnetaitoihin liittyvää materiaalia, kuten ohjeita erilaisista tunnetaitoihin liittyvistä leikeistä, lauluista ja liikunnallisista ideoista. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten tunnetaitovihko käytännössä tukee perheitä tunnetaitojen kehittämisessä ja mitkä ovat kokemukset sen käytöstä Nipsulassa. Kokemusten kartoittaminen tunnetaitovihosta voisikin olla hyvä aihe seuraavalle opinnäytetyön tekijälle Nipsulassa.

Lähteet

- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. 2. painos. PS-kustannus.
- Alila, K. & Portell, T. (2008). *Leikkitoiminnasta avoimeen varhaiskasvatukseen. Avointen varhaiskasvatuspalvelujen nykytila ja kehittämistarpeet 2007*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:4. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224582>
- Fjällström, S. (2018). *”Semmonen kevyempi vaihtoehto”. Diskurssianalyttinen tutkimus muun varhaiskasvatuksen merkityksestä kuntien varhaiskasvatuspalveluna* [pro gradu -tutkielma Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201810082641>
- Helminen, J. (2021). Varhaiskasvatuksen sosionomi – osallistavan työn ja verkostotyön asiantuntija. Teoksessa V. Lund & P. Väliäho (toim), *Uudet tuulet – varhaiskasvatus matkalle tulevaisuuteen* (ss. 16–22). Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-609-9>
- Hämeen ammattikorkeakoulu. (n.d.). *Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta*. Haettu 1.6.2022 osoitteesta <https://www.hamk.fi/palvelut/nipsulan-avoin-varhaiskasvatustoiminta/>
- Hämeenlinnan kaupunki. (2019). *Lapsuutta satakielen siivittämänä. Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019*. https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2019/05/LAPSUUTTA-SATAKIELEN-SIIVITTAMANA_HML-vasu-2019.pdf
- Jääskinen, A-M. & Pellicioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus.
- Kauppila, E. (2018). *Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja*. Viisas elämä.
- Karila, K., Kosonen, T. & Järvenkallas, S. (2017). *Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030. Suuntaviivat varhaiskasvatukseen osallistumisasteen nostamiseen sekä päiväkotien henkilöstön osaamisen, henkilöstörakenteen ja koulutuksen kehittämiseen*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-487-0>

- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2007). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Opetushallitus*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito* (3. uud. p.). PS-kustannus.
- Kuusisto, M. & Laine, M. (2020). *Mitkä tunnetaidot? Vanhemmuuden tukeminen lasten tunnetaitokasvatuksessa Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa* [opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202004155077>
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Leskinen, E. (2016). *Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön* (3. p.). PS-kustannus.
- Mattila, K-P. (2013). *Lapsen vahvistava kohtaaminen* (2. p.). PS-kustannus.
- Mykkänen, J. & Böök, M. (2017). Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus – Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (ss. 59—69). Vastapaino.
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetushallitus. (2019). *Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman ohjeistus*. Haettu 1.3.2022 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lapsen-varhaiskasvatussuunnitelman-ohjeistus_0.pdf
- Opetushallitus. (2022). *Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma – mallilomake ja ohjeistus*. Haettu 1.3.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lapsen-varhaiskasvatussuunnitelma-mallilomake-ja-ohjeistus>
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). *Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle* (2. p.). Kustannus-Mäkelä Oy.

- Roininen, J. (2021). *Tunnekasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa* [opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202102051978>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446251584>
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (ss. 81-99). PS-kustannus.
- Väyrynen, T. (2015). *”Pitää pystyä hanksaamaan se lapsen tunne” Vanhempi leikki-ikäisen lapsen tunnekasvattajana – perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan* [pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201505081102>

Liite 1: Kyselylomake

Kysely lasten tunnetaidoista Nipsulassa käyville perheille

Hei!

Olen Katariina, opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa ja teen tällä hetkellä sosionomiopintojeni opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni käsittelee alle kouluikäisten lasten tunnetaitojen kehittymisen tukemista Nipsulan avoimessa varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenani on kehittää Nipsulan toimintaa tunnetaitojen osalta kokoamalla Nipsulaan oma sähköinen tunnetaitomateriaali, jota perheet voivat hyödyntää myös kotona. Tällä kyselyllä kerään Nipsulassa käyvien perheiden toiveita, ideoita, tarpeita ja kokemuksia lasten tunnetaidoista ja hyödynnän saamaani arvokasta tietoa tunnetaitomateriaalin rakentamisessa.

Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti, kyselyssä ei kerätä eikä tallenneta vastaajien henkilötietoja. Kerättyä aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastaamalla annat suostumuksesi vastausten käyttöön Nipsulan toiminnan kehittämiseksi. Kyselyssä on yhteensä neljä kysymystä.

Ystävällisin terveisin,
Katariina Ojala

1. Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa taitoja tunnistaa omia ja muiden tunteita, säädellä tunteiden voimakkuutta ja ilmaista tunteita rakentavasti (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 14). Mistä olet saanut tietoa lapsen tunnetaidoista ja/tai niiden kehittymisestä? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ Kirjoista
- ☐ Internetistä/sosiaalisesta mediasta
- ☐ Neuvolasta
- ☐ Varhaiskasvatuksesta (avoin varhaiskasvatus, päiväkoti tai perhepäivähoito)
- ☐ Toisilta vanhemmilta
- ☐ Omilta vanhemmiltani
- ☐ En ole saanut ollenkaan tietoa
- ☐ Jostain muualta, mistä? _____

2. Vastaa seuraaviin kysymyksiin valitsemalla parhaiten omaa kokemustasi kuvaava vaihtoehto.

	Ei koskaan	Melko harvoin	En osaa sanoa	Melko usein	Hyvin usein
Perheessämme keskustellaan tunteista lapsen/lasten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olemme hyödyntäneet lapsen/lasten kanssa tunteiden käsittelyssä tunnetaitomateriaaleja (esim. tunteista kertovat kirjat tai tunnetaitokortit).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kohdannut haastavia tilanteita lapseni/lasteni tunnetaitoihin liittyen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut tarvitsevani tukea lapseni/lasteni tunnetaitoihin liittyen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Millä tavoilla perheessänne käsitellään, ilmaistaan tai nimetään tunteita?
Missä olette onnistuneet ja missä on haasteita?

4. Kerro omat ideasi ja toiveesi tulevaan Nipsulan tunnetaitomateriaaliin sekä Nipsulan toiminnan kehittämiseen tunnetaitojen osalta. Mistä teidän perheenne haluaisi oppia lisää tunnetaitoihin liittyen? Miten toivoisit, että tunnetaitoja käsiteltäisiin? (esim. teemapäivät, leikit, askartelu, liikunnalliset menetelmät...) Kaikki ideat ovat lämpimästi tervetulleita!

Liite 2: Tunnetaitojen aarrearkku

Tunnetaitojen aarrearkku

Työkaluja tunnetaitojen kehittymisen tueksi
Nipsulassa käyville perheille



Katariina Ojala
Sosionomikoulutus
Hämeen ammattikorkeakoulu 2022

Sisällys

Aarrearkun timantteja etsimässä.....	1
Mitä tunteet ovat?.....	2
Timanttiset taidot.....	3
Alle kouluikäisen tunnetaitojen kehitys.....	4
Vanhemman oma tunnetaitojen aarrekartta.....	5
Oppaita aarteenmetsästyksen.....	6
Askarteluohjeet.....	7
Lähteet.....	10



Aarrearkun timantteja etsimässä

Tunnetaitojen aarrearkku -tunnetaitovihko on koottu osana sosionomiopintojen opinnäytetyötä keväällä 2022. Opinnäytetyön tilaajana toimi Nipsulan avoin varhaiskasvatustoiminta, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) Hyvinvointiosaamisen yksikön tuottamaa palvelua. Oppaan rakentamisessa on hyödynnetty Nipsulassa käyville perheille tehtyä kyselyä, joka toteutettiin joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 aikana. Vihko on toteutettu Canva -ohjelmalla.

Tunnetaitojen aarrearkku on suunnattu Nipsulan avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa mukana oleville perheille eli aikuisille ja alle kouluikäisille lapsille. Aarrearkusta löytyviä timantteja ja muita aarteita on hyvä aikuisen etsiä yhdessä lapsen kanssa. Vanhemman omasta aarrekartasta aikuinen voi lisäksi löytää välineitä omien tunnetaitojen kehittämiseen sekä pohtia tunnetaitoja koko perheen näkökulmasta.

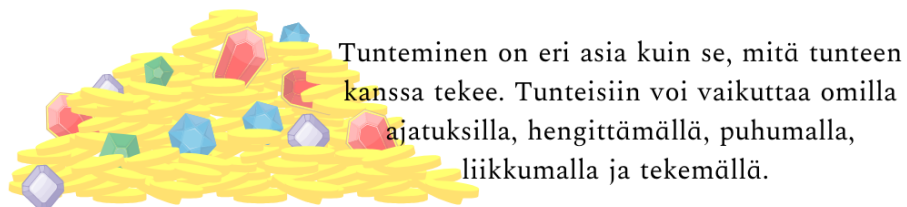
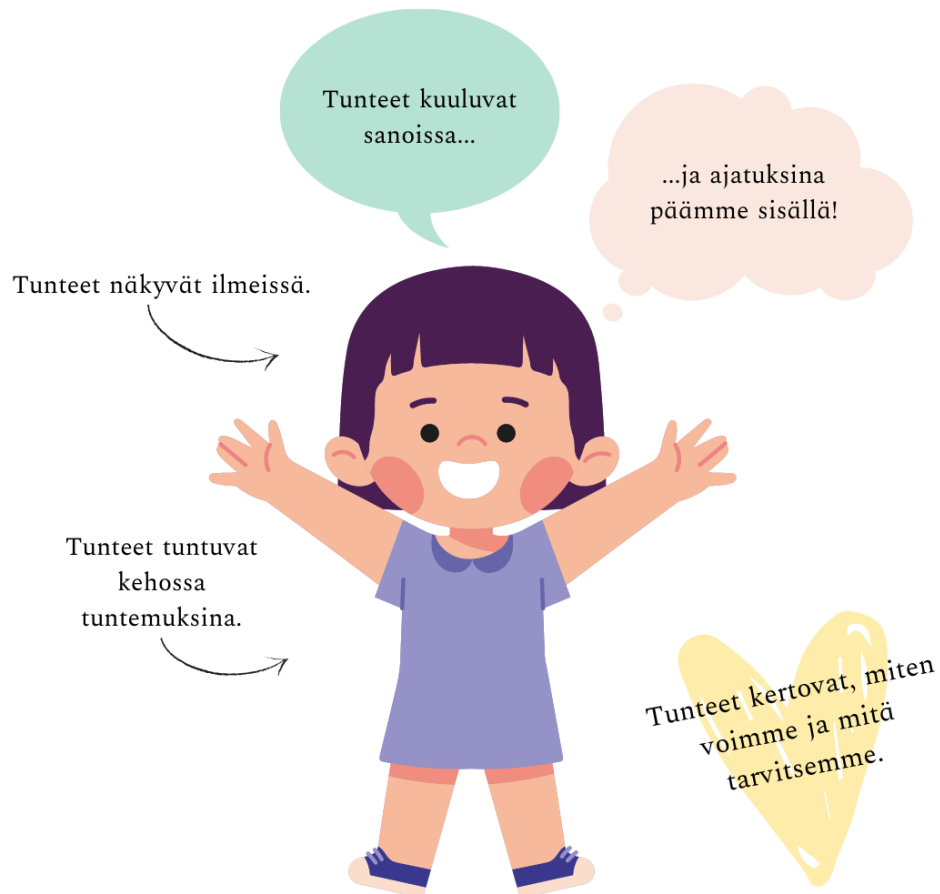
Tunnetaitojen aarrearkun tarkoituksena on innostaa perheitä harjoittelemaan tunnetaitoja arjessa, pitämään taitoja yllä ja kehittymään niissä. Aarrearkun timantit kertovat tiivistetysti perheille sen, mikä on hyvä tietää tunnetaidoista. Tunnetaidot ovat kuin timantteja aarrearkussa, ne on hyvä pitää tallessa ja kerätä timantteja lisää matkan varrelta!

Iloista aarteenetsintää toivottaen,

Katariina

Mitä tunteet ovat?

Kaikki tunteet ovat yhtä arvokkaita ja tarpeellisia.
Kaikilla on lupa tuntea juuri niin kuin tuntee.
Jokainen kokee tunteita, kaikenlaisia tunteita.



Lähde: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). s. 203-204.

Timanttiset taidot

1. TUNTEEN TUNNISTAMINEN

Missä kohdassa tunne tuntuu kehossa? Minkä niminen tunne on? Esimerkiksi: Tunnistan, että minua jännittää ja se tuntuu mahassa.

2. TUNTEEN SIETÄMINEN

Tunteen sietäminen on tunteen tarkkailua reagoimatta siihen. Hengitykseen keskittyminen auttaa pysähtymään tunteen äärelle. Tunteminen on turvallista ja tunne menee kyllä ajallaan ohi.

3. TUNTEEN SÄÄTELY

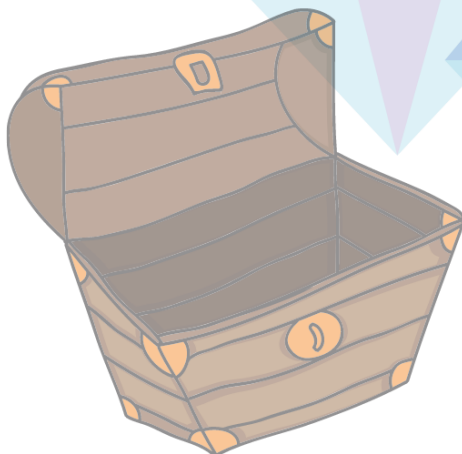
Tunteen voimakkuutta voi säädellä esimerkiksi tuntoaistin (kosketus, silittely, hieronta) tai rauhoittavan hengityksen avulla.

4. TUNTEEN ILMAISU

Tunnetta voi ilmaista sanoittamalla eli kertomalla siitä, luovan toiminnan kautta (esim. musiikki, piirtäminen) tai kehollisesti (itkeminen, huutaminen, kosketus).

5. TUNTEEN PURKAMINEN

Tunteen purkaminen esimerkiksi maalamisen, piirtämisen, musiikin tai liikunnan kautta tekee tunteen näkyväksi ja näin myös helpommin käsiteltäväksi.



Lähde: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). s. 35-45.

Alle kouluikäisen tunnetaitojen kehitys



Lähteet: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). s. 75—78, Köngäs, M. (2019). s. 89—96.

Vanhemman oma tunnetaitojen aarrekartta

Aarrekartalle merkityissä levähdyspaikoissa voi pysähtyä pohtimaan tunnetaitoja ja niiden merkitystä omassa elämässä. Kysymykset auttavat miettimään omia vahvuuksia tai kehittämisen paikkoja lasten vanhempana, kasvattajana, aikuisena tai koko perheen näkökulmasta.



Lähteet: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017)., s. 34-35; Kauppila, E. (2018)., s. 19; Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021)., s.16

Oppaita aarteenmetsästykseseen



Aikuiselle:



Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
Anne-Mari Jääskinen, Sanna Pelliccioni, 2017



Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja.
Elina Kauppila, 2018



Sisu, tahto, itsetunto: Portaati itkupotkuraivareista aggression hallintaan.
Raisa Cacciatore, Erja Korteniemi-Poikela, 2019.



Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito.
Marja Kokkonen, 2017.

Yhdessä lapsen kanssa luettavaksi:



Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma
lapselle ja vanhemmalle.
Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, 2021



Monen sortin tunteet.
Felicity Brooks, Frankie Allen & Mar Ferrero, 2020



Fanni- kirjasarja.
Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, 2019-2022



Ympyräiset - kirjasarja.
Julia Pöyhönen, Heidi Livingston, Anne-Maria Kuusela, 2017-2022

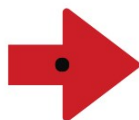
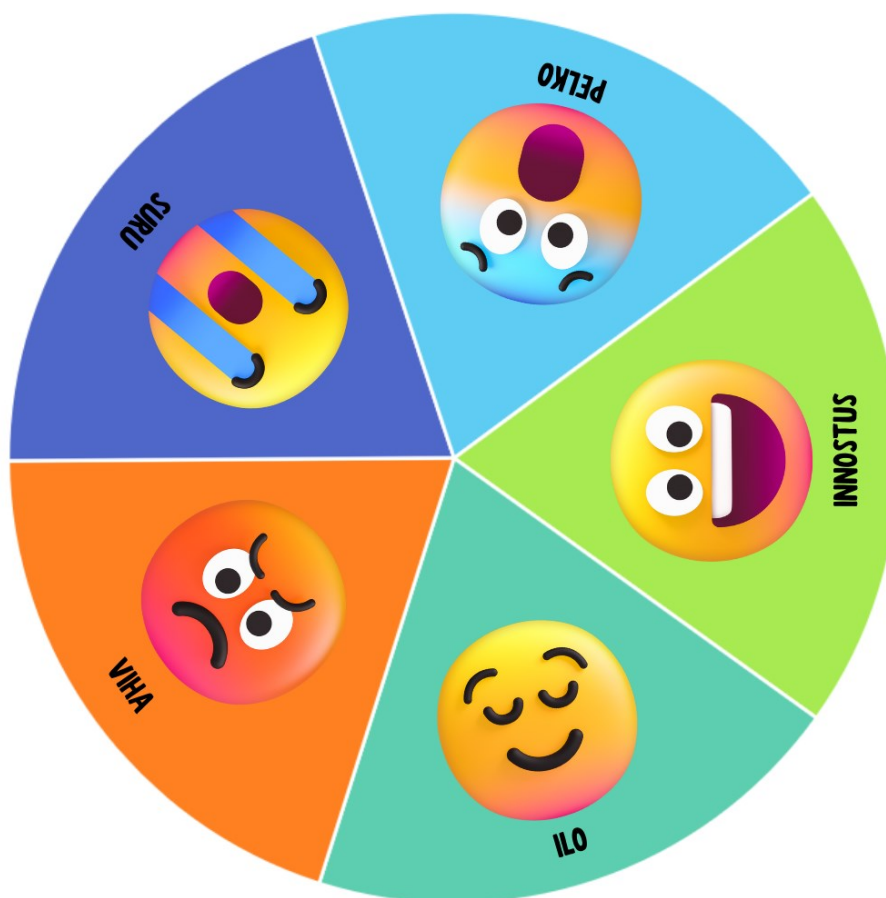


Kuinka minusta tuli rohkea: opi tunnetaitoja.
Mervi Juusola & Anni Nykänen, 2018.



Askarrelkaa yhdessä tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen apuväline! Lapsen kanssa voi ympyrän avulla opetella tunnistamaan perustunteita ja huomata, millaisissa tilanteissa tunne herää.

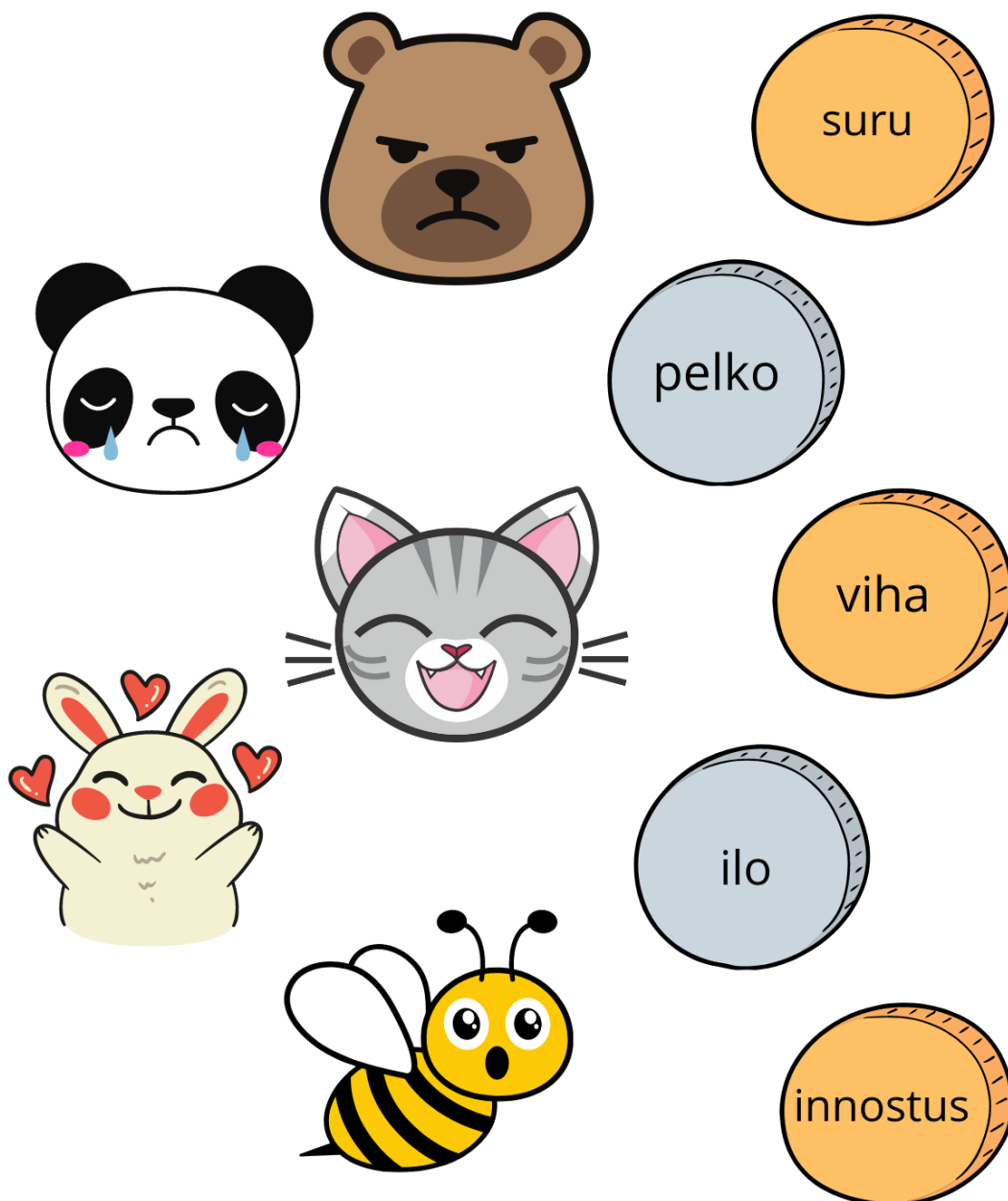
Askarteluohje: Tulosta ja leikkaa ympyrä ja nuoli irti. Tee keskelle reikä ja kiinnitä nuoli haaraniitillä niin, että nuolen kärki osoittaa aina yhtä tunnetta kohti. Ympyrän voi myös tulostaa mustavalkoisena ja värittää itse!





Aarteet hukassa! Auttakaa yhdessä eläimiä löytämään tiet kolikoiden luokse yhdistämällä oikea eläin oikeaan tunteeseen.

Askarteluohje: Tulosta eläimet ja kolikot, leikkaa irti ja saat hauskan muistipelin. Eläinten kuvia voi myös käyttää apuna tunteiden tunnistamisessa, tunnekorttien tapaan.





Tunteet näkyväksi! Kysymysten avulla voi miettiä yhdessä lapsen kanssa, miltä eri tunteet näyttävät ja näin tehdä tunteista helpommin käsiteltäviä. Jokaisesta tunteesta voi askarrella esimerkiksi oman "taulun", johon voi kerätä tunnetta kuvaavia asioita.



ILO

- mikä säätila ilo voisi olla?
- mitkä ovat iloisia värejä?
- mikä tekee sinut iloiseksi?
- missä kohdassa ilo tuntuu kehossa?





VIHA

- minkä värinen viha voisi olla?
- minkälainen eläin tai hahmo viha voisi olla?
- mikä auttaa rauhoittumaan, jos on oikein vihainen?





SURU

- mikä säätila suru voisi olla?
- minkä väriseltä suru näyttää?
- millainen satuhahmo suru voisi olla?





PELKO

- minkä värinen pelko voisi olla?
- minkälaisen hahmon pelosta voisi piirtää?
- mikä auttaa, jos oikein pelottaa?





INNOSTUS

- millä tavalla liikut, kun olet innoissasi?
- millainen musiikki innostaa?
- mistä itse innostut?



Lähteet: Brooks, F., Allen, F. & Ferrero, M. (2020).

Lähteet

Brooks, F., Allen, F. & Ferrero, M. (2020). Monen sortin tunteet. Lasten Keskus.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.

Kauppila, E. (2018). Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja. Viisas elämä.

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

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. 2.painos. Kustannus-Mäkelä Oy.

