

Vakautta varhaiskasvatukseen

Peli toimintakulttuurin kehittämisen tukena

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2022

Sanna Helminen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Helminen, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 45+2	
Työn nimi Vakautta varhaiskasvatukseen Peli toimintakulttuurin kehittämisen tukena		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio "Vakautta varhaiskasvatukseen" – Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena, Lehtori Pipsa Murto, LAB ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ja lisätä tunne- ja traumatietoista toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käyttöä tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä yksinkertainen ja helposti käytettävä korttipeli tiimivalmennuskokonaisuuteen osallistuneille varhaiskasvattajille, tunne- ja traumatietoisen työotteen sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käytön tueksi työssään.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun Vakautta varhaiskasvatukseen-hankkeen toimeksiantona.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä lineaarisen kehitystyön mallin mukaisesti. Peli suunniteltiin ja toteutettiin tiimivalmennuskokonaisuuden teemojen mukaisesti. Peli sisältää pohdinta-, tehtävä- ja tietokortteja. Pelin arvioi valikoitu, tiimivalmennukseen osallistunut varhaiskasvatustiimi ja toimeksiantaja. Varhaiskasvatustiimin tekemässä arvioinnissa käytettiin Padlet-kyselyä ja Zoom-kokousta.</p> <p>Toimeksiantajan ja varhaiskasvatustiimin antamasta palautteesta voidaan päätellä, että korttipeli täyttää sille asetetut tavoitteet. Korttipeliä pidetään innostavana, selkeänä ja helposti käyttöön otettavana työvälineenä ja toimintakulttuurin kehittämisen välineenä. Pelin käyttöä toimintakulttuurin kehittämisessä voidaan kuitenkin arvioida paremmin vasta kun peliä on käytetty pitempään.</p>		
Asiasanat tunnetietoisuus, traumatietoisuus, tunnekasvatus, taidelähtöiset menetelmät, kehotietoiset menetelmät, varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittäminen, Vakautta varhaiskasvatukseen -hanke		

Abstract

Author(s) Helminen, Sanna	Type of Publication Bachelor's thesis	Published 2022
	Number of Pages 45+2	
Title of Publication Stability in Early Childhood Education A card game to support the development of a working culture		
Degree and field of study Bachelor of Social Services		
Name, title and organisation of the client Stability in Early Childhood Education project – Emotional awareness of the educator team in support of the child's well-being, Senior Lecturer Pipsa Murto, LAB University of Applied Sciences		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to support and enhance the emotional and trauma-conscious working culture in early childhood education and to promote and increase use of art-based and body-conscious methods in emotional education. The aim of the thesis was to make a simple and easy-to-use card game for the early childhood educators who participated in the team coaching. The game targeted to support the use of emotional and trauma-conscious working approach and the use of art-based and body-conscious methods.</p> <p>The client of the thesis was the LAB University of Applied Sciences, Stability in Early Childhood Education project.</p> <p>The thesis was implemented as a functional thesis in accordance with the linear development work model. The team coaching themes were used in designing the game. The game includes reflection cards, task cards and information cards. A selected team of early childhood educators involved in the team coaching evaluated the game. A Padlet survey and a Zoom meeting were used in the evaluation.</p> <p>Based on the feedback from the client and the early childhood education team, it can be concluded that the card game meets its objectives. The card game is seen as an inspiring, clear, and easy-to-use tool and a tool for developing the emotional and trauma-conscious working culture. However, the use of the game in development of the working culture can be evaluated better when the game has been used for a longer time.</p>		
Keywords emotional awareness, trauma consciousness, arts-based methods, body-conscious methods, working culture in early childhood education, Stability in Early Childhood Education project		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	1
1.2	Toimeksiantajan esittely.....	1
1.3	Tarkoitus ja tavoite.....	2
2	Tunnetietoisuus varhaiskasvatuksessa	3
2.1	Tunteiden synty ja säätely aivoissa.....	3
2.2	Tunteet viestintuojina	4
2.3	Tunteiden kehollisuus	4
2.4	Tunnetietoisuus ja tunnetaidot	7
2.5	Kasvattaja tunnetaitoja tukemassa	12
3	Traumatietoisuus varhaiskasvatuksessa	14
3.1	Traumakokemus ja traumatietoisuus	14
3.2	Vireystilojen vaihtelu	15
3.3	Kasvattajan traumatietoisuus.....	18
4	Toiminnalliset menetelmät tunnekasvatuksen tukena	20
4.1	Taidelähtöiset menetelmät.....	20
4.2	Kehotietoiset menetelmät	24
5	Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri	29
5.1	Toimintakulttuurin kehittäminen	29
5.2	Toimiva tiimityö.....	31
5.3	Tiimivalmennus toimintakulttuurin kehittämisessä	32
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	34
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	34
6.2	Opinnäytetyöprosessi	35
6.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	36
6.4	Tuotoksen arviointi.....	39
7	Yhteenveto	42
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	42
7.2	Pohdinta	43
	Lähteet	46

Liitteet

Liite 1. Sähköposti varhaiskasvatustiimille

Liite 2. Peli varhaiskasvattajille

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia yhdessä lapsen huoltajien kanssa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§, OPH 2022, 6). Yhtenä tärkeänä osana tavoitetta ja laaja-alaisen oppimisen alueita on tunnetaitojen ja itsesäätelyn, turvallisuuden, vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen sekä kehittymisen tukeminen (OPH 2022, 14). Varhaiskasvattajalla on monella tapaa merkittävä rooli lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukijana. Myös lapsen ja varhaiskasvattajan välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa lapsen kehitykseen ja oppimiseen (OPH 2022, 10). Lasten ja kasvatushenkilöstön vuorovaikutussuhteet on nostettu yhdeksi varhaiskasvatuksen laatuindikaattoriksi (KARVI 2019, 38). Vuorovaikutussuhteiden keskiössä todetaan olevan varhaiskasvattajien sensitiivinen tapa kohdata lapset, jolloin varhaiskasvattaja huomioi lasten emotionaaliset ja kognitiiviset tarpeet sekä vastaa tarpeisiin myös lapsen näkökulmat ja aloitteet huomioiden.

Lapsen todetaan tuovan varhaiskasvatukseen elämäkokemuksensa, jossa tärkeänä tekijänä on lapsen ja hänen huoltajiensa väliset kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet (OPH 2022, 10). Samalla tavoin, varhaiskasvattaja tuo työhönsä oman kokemuksensa. Ymmärrys kiintymys- ja vuorovaikutussuhteiden sekä mahdollisten traumaattistenkin elämäkokemusten vaikutuksesta lapsen käyttäytymiseen ovat avainasemassa tunne- ja traumatietoisemman työtteen kehittämässä varhaiskasvatuksessa. Tunne- ja traumatietoisuuden työtteen ja sitä tukevien menetelmien kehittäminen ja omaksuminen varhaiskasvatuksessa on keskeistä kaikkien lasten tasa-arvoisen kehityksen, hyvinvoinnin ja oppimisen tukemiseksi. Varhaiskasvattajan omien kokemusten ja tunnehaavojen hyväksyvä kohtaaminen sekä niiden vaikutusten tunnistaminen auttaa kasvattajaa kohtaamaan paitsi lapsen, myös vaikeita tai traumaattisia tapahtumia kokeneita työtovereita myötätuntoisesti. (LAB ammattikorkeakoulu 2021a.) Tunne- ja traumatietoinen toimintakulttuuri tukee myös henkilökunnan hyvinvointia.

1.2 Toimeksiantajan esittely

Vakautta varhaiskasvatukseen -hanke on LAB ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittämiseksi Päijät-Hämeessä, Etelä-Karjalassa ja Etelä-Savossa. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa tiimivalmennusmalli yhdessä valmennukseen osallistuneiden varhaiskasvatustoimijoiden kanssa, traumatietoisuuden ja tunnekasvatusosaamisen lisäämiseksi taidelähtöisin ja kehotietoisin menetelmin. Hanke toteutui 1.9.2020-31.12.2021 välisenä aikana. (LAB ammattikorkeakoulu 2021a.)

Hankkeen toteuttivat LAB ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin ja muotoilun yksiköt. Tiimivalmennuskokonaisuus järjestettiin kaksi kertaa mainituilla kolmella alueella. Tiimivalmennuskokonaisuus koostui kolmesta teemasta, jotka olivat traumainformoitu työote, taidelähtöiset menetelmät vakauttamisessa sekä vuorovaikutus ja kehotietoisuus tunnekasvatuksessa. Jokaiseen osioon kuului toiminnallinen työpaja, asiantuntijan verkkoluento ja verkko-ohjaustapaaminen, jolla tuettiin menetelmien käyttöönottoa omassa varhaiskasvatusryhmässä. (LAB ammattikorkeakoulu 2021a.)

1.3 Tarkoitus ja tavoite

Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen tiimivalmennuksessa oli käytössä Moodle-verkkoalusta, josta löytyi muun muassa tiedot ja tallenteet valmennustapaamisiin liittyen. Valmennuskokonaisuus oli pyritty pitämään materiaalien osalta yksinkertaisena, eikä valmennus sisältänyt esimerkiksi laajoja kirjallisia tehtäviä. Tiimivalmennuksesta toivottiin kuitenkin tiivistettyä kokonaisuutta valmennuksen aiheista, jonka avulla valmennukseen osallistuneet varhaiskasvatustoimijat voisivat palata valmennuksen aiheisiin ja harjoituksiin.

Opinnäytteeni on toiminnallinen ja työn tuotoksena syntyi korttipeli tiimivalmennuksen pohjalta. Pelaaminen yhdessä tiimin kanssa tai pelin käyttäminen yhteisesti työyksikössä auttaa vahvistamaan yhteisöllisempää toimintakulttuuria.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea ja lisätä tunne- ja traumatietoista toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käyttöä tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yksinkertainen, helposti käytettävä korttipeli tiimivalmennuskokonaisuuteen osallistuneille varhaiskasvattajille tunne- ja traumatietoisuuden sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käytön tueksi työssään.

2 Tunnetietoisuus varhaiskasvatuksessa

2.1 Tunteiden synty ja säätely aivoissa

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka tuntuvat erilaisina aistimuksina kehossa. Tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja käyttäytymiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12). Ne ovat ihmisen hengissä pysymisen edellytys. Tunteiden syntymistä voidaan tarkastella aivojen kehityksen kautta. Aivojen kehitykseen tutustuminen auttaa ymmärtämään myös, kuinka ihminen toimii tunteiden kanssa.

Ihmisen aivojen kehitys muodostaa ikään kuin kerrostalon. Ensimmäisenä kehittyy aivorunko, ja se on toiminnallisesti valmis jo vastasyntyneellä. Sitä sanotaan myös liskoaivoiksi tai kehoaivoiksi. Aivorunko viestittää ja ottaa vastaan viestejä keholta. Sen tehtävinä on kehon fysiologiset perustoiminnot sekä vireyden ja turvallisuuden tai turvattomuuden kokemusten säätely. (Sajaniemi ym. 2015, 25; Sainio ym. 2020, 43–44.) Aivorungossa sijaitsevat alueet vastaavat automaattisten tunneprosessien käynnistymisestä (Sainio ym. 2020, 29).

Seuraavana aivorungon ympärille kehittyvät limbiset rakenteet, aivojen alakerta. Limbiset rakenteet, muinaiset nisäkäsaiivot, alkavat kehittyä muutaman viikon iässä ja jatkavat kehittymistä koko lapsuuden muun muassa sosiaalisten kokemusten myötä. (Sainio ym. 2020, 43–45.) Varsinaiset jäsentyneemmät tunnereaktiot ja -assosiaatiot alkavat aivojen limbisessä järjestelmässä, kun aivojen mantelitimake reagoi ja arvioi aistimansa ärsykkeen pal-kitsevuuatta tai mahdollista uhkaa sadasosasekunneissa. Arvioinnissa apuna toimii aivojen muistikeskus hippokampus, jonne kokemukset, muistot ja niihin liittyvät tunteet ovat tallentuneet. (Sajaniemi ym. 2015, 25–26; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14.) Myös kehonkuva ja perustavat motivaatiot syntyvät limbisessä järjestelmässä (Sajaniemi ym. 2015, 26).

Aivojen kerrostalon yläkerraksi voidaan nimittää etuotsalohkon alueita. Se alkaa kehittyä hiljalleen ihmisen ensimmäisinä elinvuosina, mutta se muokkautuu vielä pitkään, lähes 30-vuotiaaksi asti. Etuotsalohkossa tapahtuu kaikki analyttisempaa ongelmanratkaisua vaativa ajattelu, suunnittelu ja päättely. Tällä alueella muodostetaan kokonaiskuva tilanteista eri lähteistä saadun tiedon perusteella. Etuotsalohko vastaa toiminnanohjauksesta, kuten harkitusta päätöksenteosta ja tunteiden säätelystä. (Sainio ym. 2020, 43–46.)

Aivojen kerrostalossa on tärkeää olla myös vahvat portaatt eli yhteys eri kerrosten, aivojen osien välillä. Toiminnanohjauksesta vastaava etuotsalohko pystyy vahvojen yhteyksien avulla ohjaamaan ja tarvittaessa rauhoittamaan alakerrasta, limbisistä rakenteista viriäviä voimakkaita tunnereaktioita ja toimintayllykkeitä. Viestit kulkevat portaissa molempiin suuntiin. Vapaa kulku kerrosten välillä auttaa ihmistä säätämään tunteitaan, harkitsemaan ja

arvioimaan toimintaansa myös etukäteen sekä ymmärtämään toisten ihmisten tunteita ja näkökulmia. (Sainio ym. 2020, 43–46.)

2.2 Tunteet viestintuojina

Tunteet viestivät erilaisista tarpeista ja hyvinvoinnille tärkeistä asioista kuten nälästä, väsymyksestä tai turvasta ja kuulluksi tulemisesta (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12; Sainio ym. 2020, 28). Ihminen tekee ulkoisia, aistien kautta tulevia havaintoja ja sisäisiä, ajatusten ja kehollisten tuntemusten synnyttämiä havaintoja sekä tulkintoja niistä. Nämä tulkinnat voivat olla tietoisia tai alitajuisia. Tunteet syntyvät näiden havaintojen ja niiden tulkintojen myötä ja ohjaavat pyrkimykseen toimia tarpeita tyydyttävällä tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

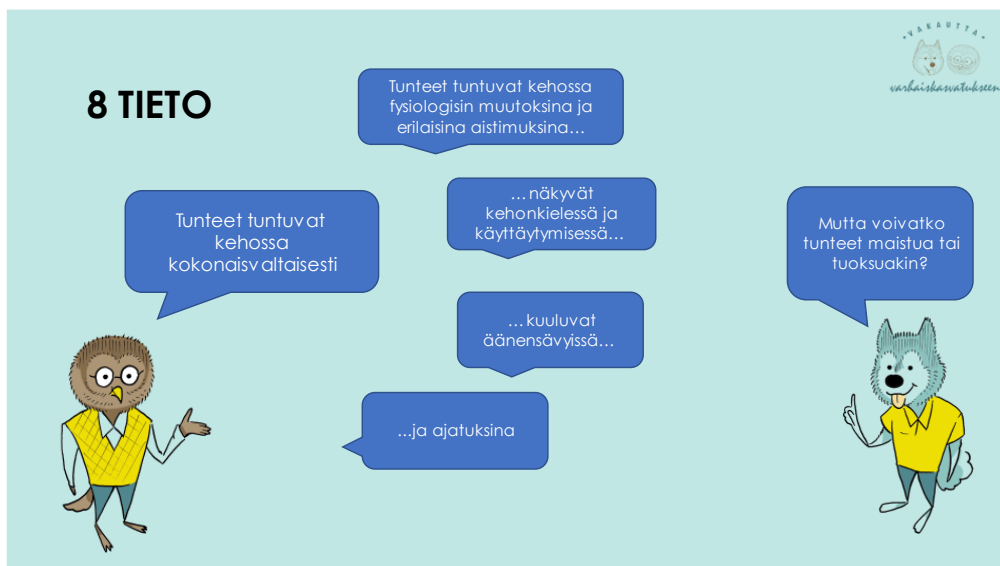
Tunteet ovat aina omia ja yksilöllisiä. Tunnereaktioiden voimakkuuteen vaikuttaa muun muassa ihmisen temperamentti, perimä ja kasvuympäristön muokkaama hermoston rakenne. Myös ihmisen fyysinen ja psyykkinen vointi tunteen hetkellä vaikuttaa tunteiden intensiteettiin. Esimerkiksi stressaantuneena ja väsyneenä ihminen saattaa tuntea herkemmin ja vahvemmin mielihyvän tunteita, kun taas levänneenä ja virkeänä olla myönteisempi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13.)

Tarpeet ohjaavat tunteita syntymästä asti, mutta ihminen oppii tunteisiin suhtautumista tunnetilanteissa tapahtuneiden kohtaamisten, vuorovaikutuksessa opittujen mallien kautta. Malli voi esimerkiksi määrittää kokeeko ihminen siinä tilanteessa tunteiden ilmaisemisen olevan turvallista vai onko tunne parempi peittää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13). Tunteen tunnistamalla ja sovittamalla toiminnan tunteen ja tilanteen mukaisesti puhutaan tunnetaitoisuudesta (Lahtinen & Rantanen 2019, 27–28). Tunnetietoisuutta ja tunnetaitoisuutta käsitellään myöhemmin tässä työssä.

2.3 Tunteiden kehollisuus

Tunteet ja kehon toiminta ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Opinnäytteen tuotoksena olevassa pelissä yksi tietokorteista muistuttaa tunteiden kokonaisvaltaisesta kehollisuudesta (Kuva 1). Tunteet tuntuvat kehossa ja toisaalta kehon tuntemukset kertovat tunteista ja tarpeista niiden taustalla. (Siira & Saarinen 2021, 55.) Kehossa tapahtuu fysiologisia muutoksia, ihminen havaitsee kehossa erilaisia aistimuksia ja huomaa ajatuksia tunteen hetkellä. Tunteet ohjaavat kehonkieltä, ilmeitä, äänensävyjä ja käyttäytymistä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12). Keho muistaa ja tallentaa kokemuksia, tilanteita ja muistoja elämän varrelta. Ymmärrys kokemusten kehollisuudesta ja kehomuistista voi auttaa tarkastelemaan

erilaisia epämääräisiä tuntemuksia ja kiputiloja, joita on vaikea paikallistaa tai joihin ei tunnu löytyvän selkeää aiheuttajaa. (Siira & Saarinen 2017, 43.)



Kuva 1. Tietokortti tunteiden kehollisuudesta

Kehon ja tunteiden vuorovaikutus alkaa jo sikiöaikana, jolloin äidin kohdussa kasvava sikiö aistii tietoa äidin ja muunkin ympäristön kautta. Myös äidin raskaudenaikaisilla tunnekokemuksilla on todettu olevan vaikutusta sikiöön. (Siira & Saarinen 2021, 17.) Ihmisen tunne-elämä on vastasyntyneenä pääasiassa kehollista, näkökyvyn kehittyessä ja puhekyvyn vielä puuttuessa. Vastasyntyneen vauvan ensimmäiseksi tunteeksi on nimetty hätäannus, mikä ilmenee itkuna ja levottomana liikkumisena heti syntyessä. Tyytyväisyyttä, kiinnostusta ja inhoa vauva ilmaisee kehon liikkeillä, asennoilla ja ilmeillä. Raskausaikana vauvan aistien kautta keräämä tieto ei ole jäsentynyttä, mutta tiedon avulla vauva alkaa synnyttyään muodostaa tunnesidettä vanhempinsa ja muihin ympärillä oleviin ihmisiin. (Siira & Saarinen 2021, 19–20.)

Vastasyntyneen ja vanhemman vuorovaikutus alkaa vauvan ei-tahdonalaisten liikkeiden hakeutuessa keholliseen rytmiin vanhemman kanssa. Vauva myös ääntelee, ikään kuin odottaen vastausta. Vanhemman vastatessa vauvan ääntelyyn, vauvan kehon olemuksesta voidaan havaita myönteinen aktivoituminen. (Sajaniemi ym. 2015, 87.) Kiintymyssuhteen syntyminen on eloonjäämisen, huolenpidon ja hoivan saamisen vuoksi olennainen. Vauvan tunne-elämä kehittyy nopeasti vuorovaikutuksessa perheen, läheisten ja ympäristön

kanssa. Kiintymyssuhde vahvistuu edelleen vauvan oppiessa hymyilemään tietoisesti ja ha-
kiessaan näin huolenpitoa sekä turvaa ensisijaisilta hoivaajiltaan, joihin on luonut vahvan
kiintymyssuhteen. (Siira & Saarinen 2021, 23.) Sanaton tunneyhteys, kosketukset ja huol-
tajien vastaaminen vauvan tarpeisiin vaikuttavat vauvan aivojen kehitykseen merkittävästi
(Siira & Saarinen 2021, 25).

Siira ja Saarinen (2021, 25–26) pohtivat ajattelun ja kielen kehityksen vaikutusta tunteiden
ja kehon kuunteluun sekä niihin perustuvaan yhteyteen muiden kanssa. Edellä kuvattu kiin-
tymyssuhteen synty vauvana perustuu vauvan keholliseen viestimiseen tarpeistaan ja tun-
teistaan hoivaajalleen, ja hoivaajan vastaamisesta sensitiivisesti vauvalle eleillään ja toi-
minnallaan. Hoivaajan kehonkieli, ilmeet ja äänensävyt viestittävät vauvalle turvasta ja vaa-
rasta (Sainio ym. 2020, 78). Myöhemmin ajattelun ja kielen kehittyessä, toiminta muuttuu ja
tapahtuu yhä enemmän ajattelun ja käsitteellistämisen kautta. Tämä voi Siiran ja Saarisen
mukaan vieraannuttaa ihmistä tunteista ja kehosta.

Lapsilla on kuitenkin yleensä vahva kehoyhteys eikä lapsi ajattele mielen ja kehon olevan
erillisiä toisistaan. Kun ihmisellä on tietoinen yhteys kehon sisäisiin tuntemuksiin, tunneke-
hoon, puhutaan tunnekehoyhteydestä. Tunnekeho aistii tunne-energian. Kehotunne puo-
lestaan on selkeämmin fyysinen kehollinen tuntemus, kuten lihaskireys. (Jääskinen & Pel-
liccioni 2017, 50.) Ihmisen kuunnellessa kehoaan on helpompi kuulla myös tunteet ja tar-
peet, ja tunnistaessaan kehon reaktioita on helpompi tunnistaa tunteita (Katajamäki, 2021).
Kehon avulla ihminen on läsnä tässä hetkessä ja tunnekehoyhteys toimii avaimena syvem-
pään itseen.

Tunnekehoyhteyden heikkenemiseen tai katkeamiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka voi-
vat liittyä niin menneeseen ja opittuihin tapoihin kuin nykyhetkeenkin (Mäkelä & Trogen
2022, 45). Yhteys voi heiketä jo lapsuudessa, jollei lapsen tunteita ole kuultu tai lapsi on
kokenut paljon turvattomuutta. Lapsi voi oppia kieltämään tunteiden kehollisen tuntemisen
ja sen sijaan järkeillä tai tukahduttaa tunteen kokonaan. Tunnekehoyhteyden katkaisemi-
nen voi olla myös selviytymiskeino, jolla yritetään vältellä turvattomuuden kokemusta. (Mä-
kelä & Trogen 2022, 38.)

Tunteiden ja tunnereaktioiden sietäminen ei aina ole helppoa aikuisellekaan ja ihminen
saattaa pyrkiä välttelemään tai kieltämään erityisesti epämiellyttäviä tunteita. Tunteiden
kieltäminen tai nopea poispurkaminen voi tuntua helpommalta, jos ei keinoja tunteiden kä-
sittelyyn ei ole. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 52–53.) Tunteen kohtaaminen ja kokeminen
ovat kuitenkin olennaisia niiden tuomien viestien ja tarpeiden kuulemiselle. Epämiellyttä-
vänkin tunteen vastaanottaminen ja läpi tunteminen kyseisellä hetkellä sellaisenaan on

tärkeä reitti myös tunteen haihtumiselle, jolloin tunne ei jää kasvamaan ja kuormittamaan kehoa ja mieltä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12–13; Mäkelä & Trogen 2022, 97).

Tunnekehoyhteyttä voivat heikentää lapsilla ja aikuisilla myös muun muassa pitkittynyt stressi, kiire ja suorittaminen. Pitkittyneessä stressitilassa yhteydettömyys tunnekehoon ja syvimpään itseen on suojakeino. Yhteydettömässä tilassa ihminen suojelee alitajuisesti itseään kokemasta ja näkemästä syvimmän itsensä ja kehonsa tarpeita. Hetkittäisesti tapahtuva yhteydettömyys on luonnollista, mutta tilan jatkuessa pitkään ihminen alkaa toimia vain selviytyäkseen, ulkopuolelta ohjautuen. Yhteyden tilassa ihminen pystyy näkemään itsensä selkeämmin osana laajempaa kokonaisuutta. Hän ymmärtää omien ja toisten ihmisten tunteiden erillisyyden. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 56–59.) Ihmisen ollessa yhteydessä omaan tuntevaan kehoonsa, hänen on helpompi ymmärtää ja auttaa toisia tunteiden tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja säätelyssä.

2.4 Tunnetietoisuus ja tunnetaidot

Tietoisuus tunteista sisältää tunteiden havaitsemisen, niiden tunnistamisen ja ymmärtämisen. Ihmisen tietoisuus omista tunteistaan auttaa havaitsemaan, tunnistamaan ja ymmärtämään myös muiden tunteita. Tunnetietoisuus on osa tunnetaitoisuutta, tunneälyä. Tunnetaitoisuus, tunnetaitojen osaaminen tarkoittaa, että ihminen havaitsee eri tilanteissa mukana olevia tunteita niin itsessään kuin muissakin ja osaa toimia tunteet huomioiden. (Lahinen & Rantanen 2019, 24–28, 33.) Tunnetaidot vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, käyttäytymiseen, oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Tunnetaidot ovat osa kasvua ja kehitystä muun muassa itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen tukena. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa vähitellen heti lapsuudessa aikuisen tuen, ohjauksen ja mallin avulla, mutta taitoja voi opetella myös aikuisena. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35–37.)

Tunnetaitomääritelmiä

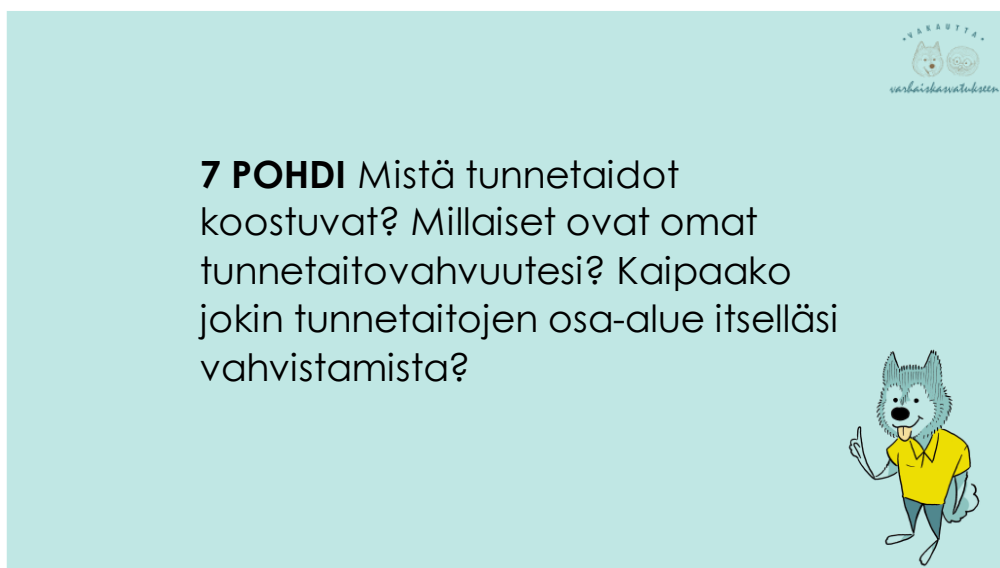
Tunnetaitojen osa-alueista on erilaisia malleja ja määritelmiä. Mayer ja Salovey kehittivät tunneälyteoriaa ja muodostivat siitä vuonna 1997 nelihaaraisen tunneälymallin, Four Branched Model (Köngäs 2019, 40–41). Malli on yleiskuvaus saavutettavissa olevista tunnetaidoista. Se sisältää tunteiden tunnistamisen, vaikuttavuuden, ymmärtämisen ja säätelämisen osa-alueet. Tunneälymallin osa-alueet kulkevat porrasteisesti siten, että ensimmäisen osa-alueen oppiminen mahdollistaa seuraavan osa-alueen taidot. Myös mallin osa-alueiden sisällä eteneminen on hierarkkista, edeten alkeellisemmista perustaidoista kehittyneempiin, syvempiin taitoihin. Tarvitaan siis perustaitojen järjestäytymistä aivoissa oikein, jotta voi hallita kehittyneempiä tunnetaitoja. Järjestäytyminen voi tapahtua ihmisillä väärässäkin

järjestyksessä. Tietoisien harjoittelun ja ajattelunmuutoksen avulla ihminen voi kuitenkin ohjata aivot oppimaan uudelleen tunnetaitojen perustaidot. (Köngäs 2019, 40–43.)

Toinen, erityisesti lasten tunneälyä kuvaava malli on Yalen yliopiston tunneälykeskuksessa kehitelty RULER-malli. RULER-malli sisältää Mayerin ja Saloveyn mallin mukaiset perusperiaatteet, mutta se on jaoteltu viiteen osa-alueeseen. Osa-alueet ovat tunteiden havaitseminen, ymmärtäminen, sanoittaminen, ilmaiseminen ja säätelyminen. RULER-mallin tarkoituksena on ohjata aikuista opettamaan lapsia huomaamaan omia ja toisten tunteita, ymmärtämään tunteiden vaikutus tekojen ja käyttäytymisen taustalla sekä ilmaisemaan ja säätelymään tunteita. (Köngäs 2019, 53–55.)

Tunnetaitojen osa-alueet

Seuraavassa tunnetaitoja on kuvattu prosessimaisesti, taitojen lähtiessä tunteiden tunnistamisesta, sietämisen, säätelyn, ilmaiseminen ja käsittelyn kautta voimaantumisen tilaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–35; Katajamäki 2021). Yksi pelin pohdintakorteista herättelee kasvattajaa tarkastelemaan omia tunnetaitojaan (Kuva 2)



Kuva 2. Pohdintakortti kasvattajan tunnetaidoista

Tunteen havaitseminen ja tunnistaminen lähtee tunteen kehollisen reaktion aistimisesta (Köngäs 2019, 44). Ennen sitä aivot ovat jo käsitelleet ja analysoineet tilanteen sekä lähettäneet viestejä muun muassa hermojärjestelmän ja hormonitoiminnan kautta keholle,

kuinka toimia tilanteessa. Tämä automaattinen toiminta vaikuttaa vahvasti siihen, että lapset ovat lähtökohtaisesti tarkkoja havaitsemaan tunteita itsessään ja tovereissaan sekä ilmaisevat tunteitaan helpommin (Köngäs 2019, 44). Tunteen tunnistaminen vaatii tunnekehoyhteyttä ja kykyä nimetä tunteita sanallisesti sekä näiden yhdistämistä. Kehollisten aistimusten havaitseminen auttaa toteamaan, että jotakin itsessä tapahtuu ja tunteiden nimeäminen helpottaa tunteiden ilmaisemista niin itselle kuin muillekin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.) Lahtinen ja Rantanen (2019, 33–35) kehottavat pysähtymään hetkeen, huomioimaan ja kuuntelemaan tunteita koko keholla. Myös kyky tunteiden erittelyyn ja erotteluun on tunnetaitojen kehitymisessä tärkeää, mutta tunteiden nimeämisessä voi käyttää luovuuksia esimerkiksi omia tunnesanoja keksimällä (Feldman Barret 2017, Lahtisen & Rantanen 2019, 41 mukaan).

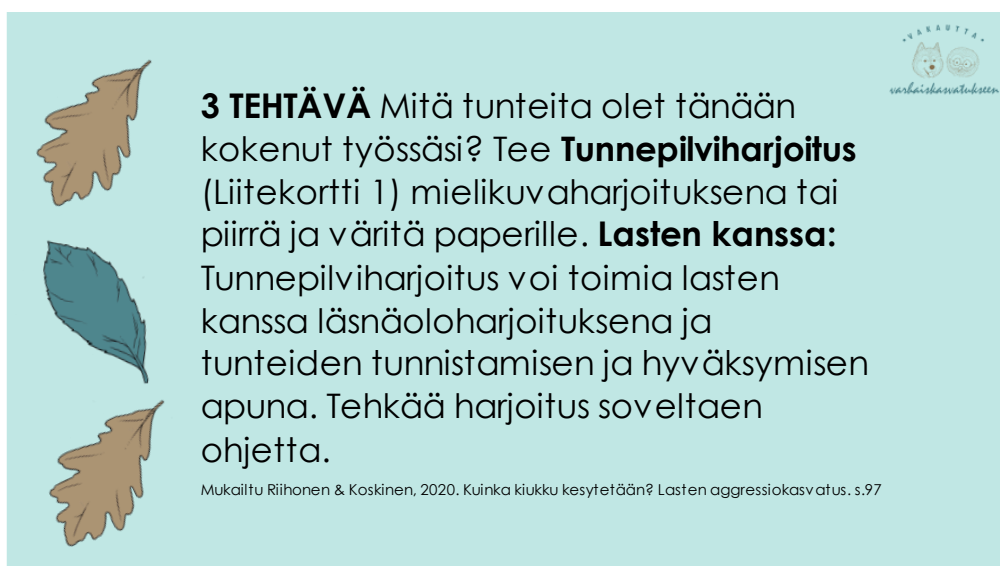
Tunteen sietäminen vaatii tunteen tunnistamista ja sen hyväksymistä sellaisenaan sekä itsesäätelykykyä ja myötätuntoa itseä kohtaan tunteen hetkellä (Jääskien & Pelliccioni 2017, 39). Itsesäätely on neurobiologisen kehityksen mukana muuttuva taito, jonka toiminnanohjaus mahdollistaa. Lapsella itsesäätely tarkoittaa tasapainoilua tunteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen vaikuttavien toimintaimpulssien välillä. Monimutkaiseen prosessiin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi lasten ja kasvattajien ominaisuudet ja vuorovaikutus. Koska toiminnanohjauksesta vastaava aivojen etuotsalohko kehittyy lapsilla vähitellen, se väsy helposti, jolloin tunteet saavat vallan. Lapsella tai aikuisellakaan ei ole hermostollisia edellytyksiä hallita tunnereaktioitaan ja harkita tekojensa seurauksia etuotsalohkon toimiessa vaimeasti. (Sainio ym. 2020, 27–28.)

Monenlainen ärsykkeiden määrä, yllättävät tai mielihapaa aiheuttavat asiat voivat ylittää lapsen sietokyvyn ja käynnistää tunnekaappauksen. Tunteiden ottaessa valtaa lapsesta, aikuisen tehtävä on toimia kanssasäätelijänä ja auttaa lasta tunteen läpi eteenpäin. Lapsi huomaa, ettei tilanteessa tapahdu mitään pahaa, hän oppii sietämään tunteita ja etuotsalohkon toiminta pysyy aktiivisena. Toiminnanohjaustaidot vahvistuvatkin lapsen kehityksen ja oppimisen myötä, taitoja aikuisen tuella harjoitellessa. (Sainio ym. 2020, 32.) Aikuisella tunteiden sietämisen taitoon liittyy myös tunteiden tietoinen siirtäminen säilöön, jos niitä ei esimerkiksi kyseisessä tilanteessa ole kannattavaa ilmaista. Aikuinen voi siis harkita ja viivyttää tunteen esiin tuomista, ja käsitellä sitä myöhemmin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 41.)

Tunteen säätely alkaa, kun on ensin tunnistanut tunteen ja sietänyt sitä hetken aikaa. Ihminen säätelee tunnetilaa mielen ja muiden keinojen avulla. Tunnesäätelyllä pyritään palauttamaan tai saavuttamaan olotila, joka mahdollistaa rakentavamman toiminnan tunteen kanssa työskennellessä. Tunnetta voi säädellä myös etukäteen ajattelun avulla ja

pohtimalla mitä tilanteessa tarvitaan turvallisen olon saavuttamiseksi. Ajatuksia valitsemalla ihminen voi ohjata tunteitaan. Myönteiset ajatukset suuntaavat tunnetta tilanteesta selviytymiseen, kielteiset ajatukset suuntaavat näkemään tilanteen väistämättömänä ongelmatilanteena. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42–43.)

Muita tunnesäätelyä tukevia keinoja ovat keholliset keinot: hengityksen, kosketuksen ja tuntoaistin hyödyntäminen, ja toisten ihmisten tuki ja läsnäolo sekä mielikuvitus. Nämä keinot liittyvät tietoiseen läsnäoloon itsensä ja ympäristönsä kanssa ja niillä on yhteys myös toisiinsa. Hengitys on erityisen vahvassa asemassa tunteiden ja kehon ylikuormitustilan säätelyssä. Tietoisuus hengityksessä ja sen vapaa virtaavuus auttavat tunnekuohun loiventamisessa. Vapaa hengitys voi nostaa piilotettuja tunteita tietoisuuteen ja käsiteltäväksi. Hengitys auttaa kehoa rentoutumaan ja palautumaan turvalliseen olotilaan. Tähän apuna voi käyttää erilaisia hengitysharjoituksia (Kuva 3).



3 TEHTÄVÄ Mitä tunteita olet tänään kokenut työssäsi? Tee **Tunnepilviharjoitus** (Liitekortti 1) mielikuvaharjoituksena tai piirrä ja väritä paperille. **Lasten kanssa:** Tunnepilviharjoitus voi toimia lasten kanssa läsnäoloharjoituksena ja tunteiden tunnistamisen ja hyväksymisen apuna. Tehkää harjoitus soveltaen ohjetta.

Mukaiitu Riihonen & Koskinen, 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. s.97

Kuva 3. Tehtäväkortti hengitysharjoituksesta

Monet tuntoaistimukset ja kosketus palauttavat hetkeen ja rauhoittavat elimistöä. Hyväksyvä kosketus, rakkaan ihmisen silytys tai halaus vähentää stressihormonin eritystä ja lisää mielihyvähormonia. Lemmikin silytys, metsäpolun tuntu jalkapohjissa tai veden tuntu uudessa siirtävät ajatukset tunteen sijasta tuntoaistimukseen. Tässä myös mielikuvitus voi olla tukena, ja tunnetilanteessa ajatukset voi keskittää mielikuviin esimerkiksi suosikkipaikasta luonnossa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42–43.) Kuten tunteen sietämisessä, tunteen

säätelyssä lapsi kaipaa aikuisen kanssasäätelijäksi, mutta myös aikuinen voi tarvita toisen aikuisen tukea tunteen säätelyyn. Joskus pelkkä läsnäolo, ymmärtävä tuki tai kosketus voivat helpottaa tunteen säätelyä.

Tunteen ilmaiseminen ja purkaminen on jatkumo tunnetaitojen edellisille osa-alueille. Tunteen ilmaiseminen on helpompaa ja rakentavampaa, kun tunteen on ensin tunnistanut, sieäntänyt sitä ja osittain säädellytkin tunnetta. Ilmaisua voi olla haasteellista tunteiden vielä kuo-huessa ja kehon ollessa virittyneenä puolustustilaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 95.) Tilanteeseen pysähtyminen ja keskittyminen takaisin itseen auttaa saamaan yhteyden omiin tun-teisiin ja tarpeisiin. Tunteen sanoittaminen itselle ja muille tekee tunteet todeksi. Tunteita ilmaistaan sanallisen ilmaisun lisäksi kehollisilla keinoilla kuten itkemisellä, nauramisella, muulla äänen tai liikkeen käytöllä. Myös luovat menetelmät, kuten maalaaminen tai laula-minen, ja liikkeeseen perustuva ilmaisu, kuten juoksu tai tanssi ovat hyödyllisiä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Tunteiden purkaminen kehosta ja mielestä on tärkeää, jotta ne eivät vie energiaa ja kuor-mita hyvinvointia. Tunteen purkaminen vaatii aina liikettä, ja siksi keholliset ilmaisukeinot voivat toimia myös tunteen purkamisen keinoina. Vaikka tunteen purkaminen puhuen on tärkeä osa sen läpikäymistä, keholliset ja luovat keinot purkavat tunteita syvemmltä ke-hosta, johon ne ovat taltioituneet. Tunnetta voidaan myös käsitellä tutkien ja muokaten näi-den keinojen kautta. Toisinaan tunne on ehtinyt jo pienentyä tunnetaitojen edeltävien osa-alueiden läpi kulkiessaan, ettei varsinaista purkamista tarvita. Joskus taas vaaditaan aikaa, etäisyyttä ja rauhaa tunnetilanteeseen, jotta tunteen purkaminen kehollisesti on mahdol-lista. Luovat ja keholliset menetelmät tunteen purkamisessa ja käsittelyssä auttavat hah-mottamaan tunnetta konkreettisemmin ja tekevät ne näkyviksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 45–46.) Tunteen säätelyyn, ilmaisemiseen ja purkamiseen liittyviin keinoihin palataan myöhemmin tässä työssä.

Tunnetaitojen ja sisäisen turvan vahvistumisen myötä ihminen voi saavuttaa voimaantumisen tilan. Voimaantuminen tarkoittaa, että ihminen kokee varmuutta toimia erilaisissa tun-netilanteissa. Voimaantumisen myötä tunteiden kanssa pystyy olemaan, toimimaan ja elä-mään ne läpi. Tähän liittyy vahvasti myös itsemyötätunto. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen antaa tilaa ja turvaa olla oma itsensä, kaikkien tunteiden kanssa. (Mäkelä & Trogen 2022, 102–103.) Vahvistuneiden tunnetaitojen ja voimaantumisen myötä ihminen ymmär-tää itseään paremmin, mikä kasvattaa luottamusta elämästä selviytymiseen. Onnistumisen kokemukset, kannustava palaute sekä omien vahvuuksien tekeminen näkyväksi tukevat myös voimaantumisen kokemusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 46–47.)

2.5 Kasvattaja tunnetaitoja tukemassa

Varhaiskasvatustyö on kokonaisuudessaan äärimmäisen tärkeää työtä, koska kasvattajat työskentelevät lasten kanssa, jotka ovat vilkkaimmassa kasvun ja kehityksen vaiheessa (Ahonen & Roos 2019, 94). Lapsi kehittyy ja muodostaa kuvaa ainutlaatuisesta itsestään vuorovaikutussuhteissa tärkeisiin ja merkityksellisiin ihmisiin, kuten perheen ja sukulaisten lisäksi ammattikasvattajiin (Ahonen 2017, 59; Ahonen & Roos 2019, 94). Lapsen ja kasvattajan vuorovaikutussuhde vaikuttaa monella tapaa lapsen hyvinvointiin, kehitykseen ja oppimiseen (Ranta 2021, 57).

Varhaiskasvattajan sensitiivisyys ja läsnäolo ovat avain lämpimään vuorovaikutukseen. Sensitiivinen kohtaaminen vaikuttaa lapsen turvallisuuden tunteeseen ja luo perustan tunnetaitoille (Koivuniemi 2021, 75). Sensitiivisyydellä tarkoitetaan kasvattajan ominaisuutta, kykyä ja herkkyyttä havaita ja tulkita toisten ihmisten tunteita ja tarpeita. Ahonen ja Roos (2019, 96) puhuvat emotionaalisesta kompassista, joka auttaa mukauttamaan toimintaansa toisten tarpeet huomioiden. Sensitiivisyyttä voi harjoitella sitoutumalla hetkeen, olemalla aidosti läsnä hetkessä. Silloin ihminen keskittyy ja sitoutuu vuorovaikutukseen toisen kanssa, kuunnellen aktiivisesti. Se kertoo, että kohtaaminen ja vuorovaikutus toisen kanssa on tärkeä ja arvostettava. Sanattomien viestien, ilmeiden ja eleiden avulla ihminen voi viestittää keskustelukumppanille olevansa läsnä ja vastaanottavansa hänen viestinsä. Arvostavan kohtaamisen antaa keskustelukumppanille tunteen, että hänen viestinsä on vastaanotettu ja näin pysähtyy helpommin kuuntelemaan myös toisen ajatukset.

Ranta (2021, 58–59) tuo samoja huomioita esille lapsen ja varhaiskasvattajan välisestä vuorovaikutustilanteesta. Varhaiskasvattajan on tärkeä osoittaa kiinnostuksensa lapsen asiaa kohtaan eleillään, menemällä lapsen tasolle ja antaa hänen puhua rauhassa loppuun. Kasvattaja voi kysyä tämän jälkeen jatkokysymyksiä. Lapsi kokee tulevaisuutta aidosti kohdattuksi ja kuuntelee näin kasvattajaakin helpommin. Rannan (2021, 69–70) mukaan aktiivisen läsnäolon ja kuuntelemisen lisäksi lapsituntemus on tärkeää. Se helpottaa lapsen sanattomien viestien tunnistamista ja ymmärtämistä. Sensitiivisyys näkyy myös tilannetaajuna ja oppimisympäristön hallitsemisena.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2022, 10) todettiin lapsen tuovan oman elämäkokemuksensa varhaiskasvatukseen. Myös kasvattajat tuovat omat kokemuksensa, arvonsa ja asenteensa sekä tunteensa mukanaan työpaikalle. Ahonen ja Roos (2019, 95) ehdottavat kasvattajaa pohtimaan yleisesti mitä, miten ja miksi työtään tekee. Se auttaa tiedostamaan omaan toimintaan vaikuttavia tekijöitä, kuten oman lapsuuden vaikutuksen kasvatusarvoihin.

Jotta kasvattaja pystyy toimimaan sensitiivisesti, tunnistamaan ja tukemaan lasta tunteiden säätelyssä, hänen täytyy tunnistaa ensin omat tunteensa ja niiden taustalla vaikuttavat tekijät. Itsetuntemusta voidaankin sanoa yhdeksi kasvattajan tärkeimmistä työvälineistä. Kasvattajan on tärkeä olla riittävän tasapainoinen kohdatakseen lapsen vahvojakin tunteita. Myötätuntoinen, rauhallinen kasvattaja viestittää lapselle, että tunnekuohuista selvittään yli yhdessä. Toisaalta kasvattajan on tärkeä olla rehellinen ja läsnä omille tunteilleen, ja antaa tunteiden näkyä myös töissä. Lapset peilaavat omaa toimintaansa ja oppivat sosiaalisemotionaalisia taitoja aikuisen kautta, minkä vuoksi kasvattajan rehellisyys tunteistaan on hyvin merkityksellistä. (Ahonen 2017, 66–67.)

3 TraumatiETOISUUS varhaiskasvatuksessa

3.1 Traumakokemus ja traumatiETOISUUS

Trauma voidaan määritellä usealla eri tavalla. Psykkisellä traumalla tarkoitetaan henkisen sietokyvyn ylittänyttä kokemusta tai tapahtumaa (Heiskanen 2018). Trauma voidaan kokea henkilökohtaisena traumana, yhteisötasolla tai kulttuurisesti (Auvinen, 2021). Van der Kolk (2017, 31) mukaan ei puhuta vain menneisyydessä tapahtuneesta tapahtumasta, vaan mieleen, aivoihin ja kehoon jääneestä jäljestä. Traumojen yhteydessä puhutaan myös lapsuuden aikaisista haitallisista kokemuksista, Adverse Childhood Experience eli ACE. Lapsuuden aikaisten haitallisia kokemuksia ovat esimerkiksi perheessä vanhempien alkoholismi tai mielenterveysongelmat, väkivallan kohteena tai todistajana oleminen, köyhyys tai kiusaaminen. Nämä kokemukset aiheuttavat pitkittynyttä vakavaa stressiä, traumaattista toksista stressiä. (Sarvela 2020, 14.)

Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset liitetään myös lapsen traumoihin, jotka ovat syntyneet kiintymyssuhteissa hoitajiinsa. Van der Kolk (2017, 197) käyttää tästä käsitettä kehityksellisen trauman häiriö. Kiintymyssuhteeseen liittyvä trauma voi syntyä ilman näkyvää vakavaa tapahtumaa, kuten fyysistä väkivaltaa. Esimerkiksi lapsen hoivaajan poissaolevuus, lapsen laiminlyönti tai kyvyttömyys suojata lasta voivat toistuvina, pitkän ajan kuluessa aiheuttaa kehityksellisen trauman. (Heiskanen 2018.)

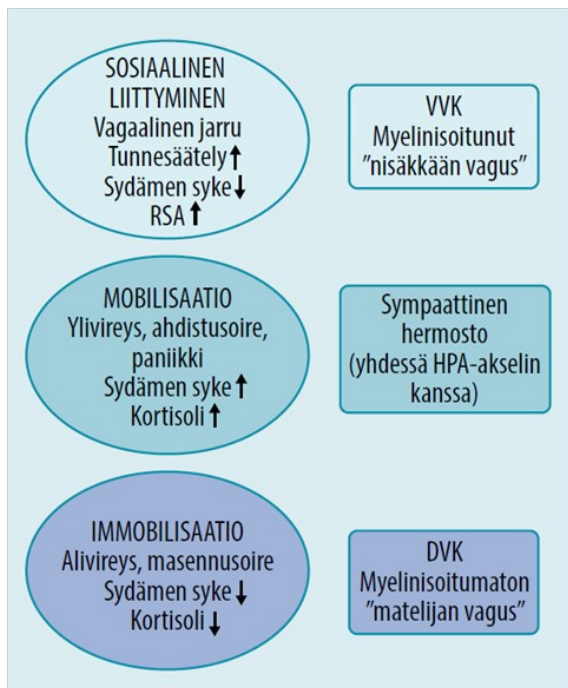
Traumat ja erilaiset lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja oppimiseen (Sarvela 2020, 14). Ihmisen elämä on riippuvaista biologisen toimintajärjestelmän muutoksista, valpastumisen ja palautumisen vaihtelusta. Valpastumistilan ollessa jatkuvaa eikä palautumista tapahdu, puhutaan stressistä. (Sainio ym. 2020, 46.) Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset ja pitkittynyt stressitila saattavat pitää lapsen kehon jatkuvasti ylivalppaustilassa, eikä se pääse palautumaan normaalitilaan. Tämä voi vaurioittaa lapsen vasta kehittyvää stressinsäätelyjärjestelmää ja vaikeuttaa muun muassa itsesäätelytaitojen kehittymistä, mikä heikentää oppimista. Lapsuuden aikaiset kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen aikuisena reagoi hermostollisesti erilaisissa stressaavissa tilanteissa. (Kuvajainen & Linner Matikka 2019). Traumoilla ja lapsuuden aikaisilla haitallisilla kokemuksilla on todettu olevan yhteys myös myöhemmin elämässä moniin fyysisiin sairauksiin, kipuihin, mielenterveysongelmiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä altistavan riskikäyttäytymiselle ja addiktioille. (Sarvela 2020, 16, 19.)

TraumatiETOISUUTTA ja traumainformaatiota käytetään käsitteinä rinnakkain, mutta myös samaa asiaa tarkoittaen. TraumatiETOISUUTTA voidaan pitää tietoisuutena traumaista, ymmärrystä traumaattisista kokemuksista osana ihmisyyttä (Auvinen 2021). Traumainformaatiolla

tarkoitetaan pyrkimystä luoda ja vahvistaa myötätunnon ja turvan kulttuuria fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa ympäristöissä (Auvinen 2021; Sarvela 2020, 13). Se pitää sisällään traumatietoisuuden ja tietoisuuden lapsuuden aikaisten haitallisten kokemusten vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Pelkonen & Sarvela 2020, 100). Traumainformoidun työn malleissa teemat keskittyvät traumatietouden lisäksi turvallisuuden kokemukseen, ihmislähtöisyyteen, sosiaaliseen tasa-arvoon, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyyteen sekä ammattilaisen omaan itsetuntemukseen. Mallien perustana vaikuttavat tieto ja ymmärrys kiintymyssuhdeteoriasta ja kehollisista tunne- ja itsesäätelytaidoista. Traumainformoidussa työssä huomioidaan kokonaisvaltainen ihmiskuva. Organisaatiokulttuurissa ylikorostetaan usein yksilön persoonallisia ominaisuuksia ja aliarvioidaan ulkoisten tilanteiden ja tekijöiden vaikutusta muun muassa oppimiseen ja terveyteen. Traumainformoidussa toimintakulttuurissa pyritään korjaamaan tämä arviointivirhe. (Sarvela 2020, 21–23.)

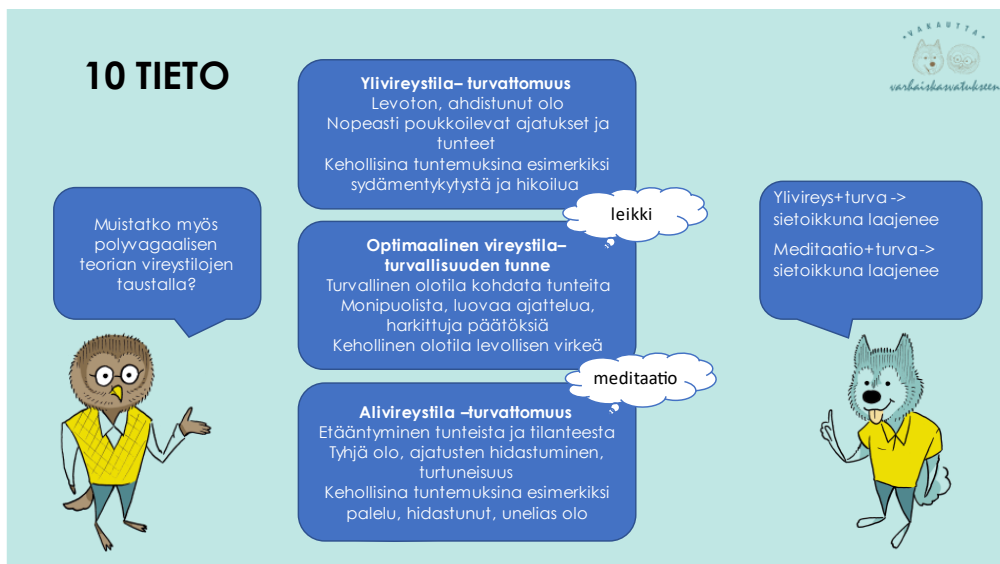
3.2 Vireystilojen vaihtelu

Edellä todettiin ihmisen elämän olevan riippuvaista biologisen toimintajärjestelmän muutoksista, jossa valpastuminen ja palautuminen vuorottelevat. Toiminta- tai valpastumisjärjestelmän laukaisemaa stressireaktiota tarvitaan, jotta ihminen pystyy toimimaan muuttuneessa, tarkkaavuutta vaativassa tilanteessa (Sajaniemi ym. 2015, 29–30). Pitkittynyt tai usein aktivoitunut stressireaktio kuitenkin on elimistölle rasittava ja voi johtaa uupumukseen ja lamaantumisen tunteeseen (Sajaniemi ym. 2015, 30–32). Polyvagaalisen teorian (Kuvio 1) avulla voidaan ymmärtää ihmisen kehon reaktioita ja vireystilojen vaihtelua suhteessa ympäristön ärsykkeisiin (Leikola ym. 2016.)



Kuvio 1. Polyvagaaliteoria (Leikola ym., 2016)

Traumaattiset tapahtumat lisäävät autonomisen hermoston toiminnan vaikeuksia, mutta trauman kokeneen lapsen tai aikuisen hermoston suojaimekanismit, ylivireys- ja alivireystila voivat aktivoitua herkemmin myös tilanteissa, joissa ei ole todellista uhkaa. Tällöin pienikin aiemmin koettuun uhkaavaan tilanteeseen liittyvä seikka saada elimistön ylivireystilaan. (Riihonen & Koskinen 2020, 138). Vireystiloja on kuvattu muun muassa sietoikkunan tai vireystilaliikennevalojen avulla. Yhdessä pelin tietokorteista vireystilat on kuvattu mukaillen sietoikkunamallia (Kuva 4). Vireystilat kertovat kehon ja mielentilasta kyseessä olevalla hetkellä. Yli- ja alivireys muodostavat sietoikkunan ylä- ja alakarmit, rajat, joista ihminen tunnistaa olevansa sietokykynsä ylittymiskynnyksellä. Ikkunan keskiosa on optimaalisen vireyden tila. (Karkkunen 2020, 202.)



Kuva 4. Tietokortti vireystiloista

Ihmisen aistiessa jonkin emotionaalisesti vahvan, mahdollista uhkaa merkitsevän muutoksen ympäristössään, tapahtuu valpastuminen. Tällöin aivojen mantelitumake aktivoituu ja lähettää toimintakäskyn aivojen muihin osiin ja keholle. Elimistöön erittyvät stressihormoni adrenaliinia ja kortisolia. Elimistön hälytysjärjestelmän käynnistyessä ja stressihormonien vapautuessa, ihminen valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Aina taisteleminen tai pakeneminen ei ole mahdollista tai tunnu mahdolliselta, jolloin vielä alkukantaisempaa reaktiona on jähmettyminen. (Sainio ym. 2020, 46–47.) Yli- ja alivireystilassa ihminen kokee olonsa turvattomaksi.

Toistuvat, pitkittyneet tai voimakkaat ärsykkeet voivat saada ihmisen reagoimaan jo näiden aivojen alempien osien, aivorungon ja limbisten rakenteiden lähettämien viestien perusteella, eikä viesti ehdi kulkea analysoitavaksi etuotsalohkoon asti. Erityisesti pienet lapset toimivat nopeasti tunteen vallassa, koska aivojen etuotsalohkon kehittyminen on lapsilla vielä keskeneräistä ja se väsyä helposti. Lapsen elimistön ollessa hälytystilassa oman toiminnan ohjaus, vastaanottavuus ja toisten huomiointi on hyvin haasteellista. Lapsi ei myöskään kiinnitä huomioita tai pysty käsittelemään ulkoisia tai kehon sisäisiä viestejä. Lapsi saattaa käyttäytyä hyvin impulsiivisesti tai sulkeutua. Kasvattajan onkin tärkeä huomioida lapsen toimivan biologisten toimintamallien varassa, ei käyttäytyvän tarkoituksellisesti hankalasti. (Sainio ym. 2020, 47–48.)

Optimaalisessa vireystilassa ihminen on levollisen virkeä, pystyy ajattelemaan monipuolisemmin ja toimimaan harkitusti. Optimaalinen vireystilassa olo on turvallinen, tunteiden

ja muiden ihmisten kohtaaminen on helppoa. (Kuvajainen, 2021.) Polyvagaalisessa teoriassa puhutaan sosiaalisen liittymisen tilasta (Leikola ym. 2016). Turvallisuuden ja optimaalisen vireyden alue sekä ylivireyden väli muodostavat oppimista edistävän alueen. Myös leikki tapahtuu usein optimaalisen vireyden ja lievän ylivireyden välillä. Toinen oppimisen, ja meditaation tila on optimaalisen vireyden ja alivireyden välillä oleva alue. (Kuvajainen, 2021.)

Elimistön palautuminen stressitilasta takaisin optimaaliseen vireystilaan on olennaista hyvinvoinnille. Lapselle se on välttämätöntä terveen kehittymisen ja itsesäätelyn vahvistumisen vuoksi. (Sainio ym. 2020, 50–51.) Vaikka lapsella stressijärjestelmää säätelevä etuot-salohko vasta kehittyy vähitellen lapsuudessa ja nuoruudessa, voi aikuinen tukea lasta monella tapaa stressihälytyksen sammuttamisessa. Kasvattajan myötätuntoinen läsnäolo, lapsen tunteiden oikeaksi vahvistaminen eli validointi ja rauhoittaminen ovat hyvä lähtökohta akuutin stressitilanteen hallitsemiseksi. Tähän vaaditaan, että kasvattaja tunnistaa ensin omat tunteensa ja rauhoittaa oman kehomielensä. Lapsen ymmärrys aivojen toiminnasta ja vähitellen kasvattajan tuella kehittyvä kyky stressin kehollisten merkkien tunnistamiseen helpottavat elimistön hälytyksen sammuttamisessa. Toistuvan harjoittelun myötä ja kasvattajan tuella lapsi oppii pysähtymään ja pohtimaan, miten toimia toimintaylykkeiden hetkellä. Tunne- ja mielenhallintataitojen harjoittelun myötä itsesäätelytaidot vahvistuvat ja automatisoituvat vähitellen. (Sainio ym. 2020, 54–55, 59–60.)

3.3 Kasvattajan traumatietoisuus

Sarvelan (2020, 20) mukaan lähes jokainen kohtaa traumaattisen kokemuksen elämänsä varrella. Traumatietoinen työote varhaiskasvatuksessa liittyy vahvasti tunnetietoisuuteen ja tunnetaitoihin, ja se tuo lisää ymmärrystä lapsen käyttäytymisen ja oppimisenkin taustalla vaikuttaviin tekijöihin. Se antaa myös tärkeän lähestymistavan perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2022, 10) todetaan, että lapsi tuo mukanaan varhaiskasvatukseen aiemman elämäkokemuksensa. Siinä korostuu lapsen kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet huoltajiinsa. Myös varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda luottamuksellinen suhde lapseen, oppia tuntemaan hänet ja huomioimaan hänen yksilöllinen kehityksensä. Säännöllinen yhteistyö lapsen perheen kanssa tuo jatkuvuutta ja turvallisuutta lapsen elämään. Perheiden kanssa tehtävässä työssä on arvostava, avoin ja tasa-vertainen kohtaaminen on tärkeää. (OPH 2022, 10.) Avoin kohtaaminen lasten ja perheiden kanssa voi auttaa perheitä ottamaan puheeksi lapsen elämään vaikuttaneita haasteellisimpiäkin tapahtumia ja kokemuksia.

Traumatietoisuus auttaa varhaiskasvattajaa itseään tarkastelemaan omia kokemuksiaan, niiden herättämiä tunteita sekä vaikutuksia työskentelyyn. Kasvattajan oman kiintymyssuhteen, mahdollisten menetysten, traumakokemusten ja muiden kipeiden asioiden työstäminen on tärkeää, jotta ne eivät vaikuta tiedostamattomina työskennellessä lasten ja heidän perheidensä kanssa tai vaikuta työtovereiden kanssa toimimiseen. Kasvattajan omien vireystilojen havaitsemisessa ja tarvittaessa vakauttamisessa olennaista on harjoitella pysähtymään kehon tuntemusten, kehossa ja mielessä tapahtuvien aistimusten äärelle. (Karkkunen 2020, 227.) Traumatietoinen näkökulma auttaa myös havaitsemaan ja ymmärtämään paremmin työyhteisön muiden jäsenten kokemusten vaikutuksia.

4 Toiminnalliset menetelmät tunnekasvatuksen tukena

4.1 Taidelähtöiset menetelmät

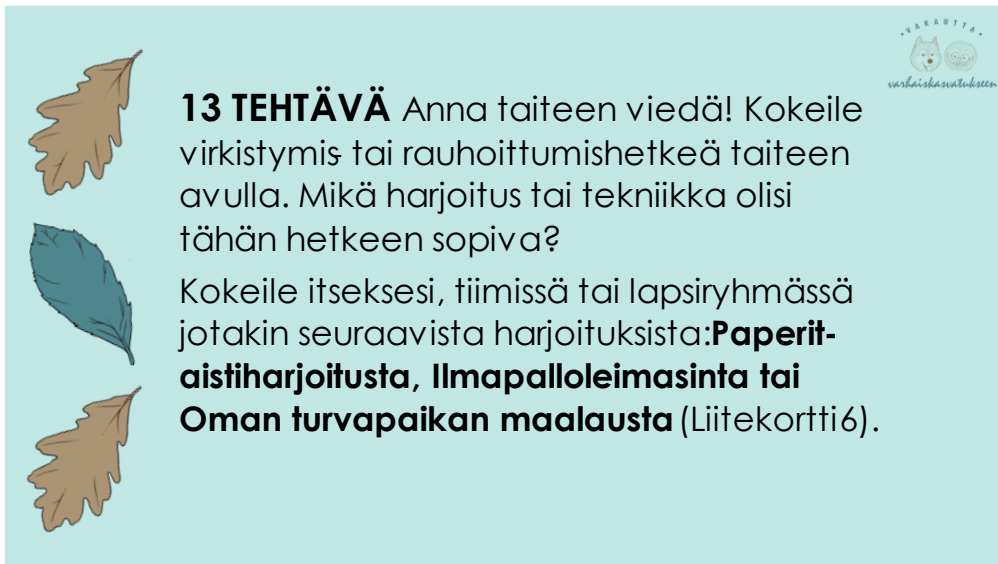
Yhtenä varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsia ilmaisun eri muotojen kehittämisessä ja tutustuttaa heitä taiteenaloihin sekä kulttuuriperintöön. Lapset yhdistelevät eri ilmaisumuotoja ja ilmaisu on usein kokonaisvaltaista. (OPH 2022, 27.) Ruokonen (2021, 20) toteaa, että lasten taidepedagogiikassa noudatetaan varhaiskasvatustalain (540/2018, 3§) mukaisia tavoitteita: edistetään jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Taidepedagogiikka tukee myös jokaisen lapsen mahdollisuuksia osallistua taito- ja taidekasvatukseen sekä muodostaa elinikäinen suhde taiteisiin ja taito- ja taideharrastuksiin.

Erilaiset toiminnalliset, luovat ja osallisuutta edistävät menetelmät ja työtavat ovat lapsille luontevia tapoja oppia. Leikki, taiteellinen kokeminen ja ilmaisu sekä liikkuminen ja tutkiminen tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia muun muassa motoristen ja kognitiivisten taitojen, itseilmaisun ja tunnetaitojen oppimiseen. Menetelmät ja työtavat toimivat paitsi oppimisen työvälineenä, myös oppimisen kohteena. (OPH 2022, 24.) Taito- ja taidekasvatuksen avulla voidaan tukea ja kehittää lasten vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Taidepedagogiikan keinoin voidaan luoda osallisuutta edistäviä tiloja, joissa lapsi voi ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan taiteen eri muodoilla. (Ruokonen 2021, 20.) Taidelähtöisiä menetelmiä ovat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu maalaten tai piirtäen, muotoilu, käsityöilmaisu, draaman keinot, kertomukset ja musiikki eri muodoissaan. Seuraavassa tarkastellaan taidetyöskentelyä erityisesti kuvallisen ilmaisun kautta. Taidelähtöisistä menetelmistä kuvallisen ilmaisun menetelmät olivat käytössä Vakautta varhaiskasvatukseen -tiimivalmennuksessa ja niihin on keskitytty opinnäytteen tuotoksena olevassa pelissä.

Leikkivää tutkimista

Taide on ilmaisun ja viestinnän muoto. Taidekokemukset herättävät erilaisia tunteita, antavat aistielämyksiä sekä ruokkivat mielikuvitusta ja luovaa ajattelua. (Ruokonen 2022, 23.) Taidetyöskentely varhaiskasvatuksessa on ennen kaikkea leikkivää tutkimista. Se on kokemista, kokeilua, aistimista, ihmettelyä ja oppimista. Työskentelyssä korostuu läsnäolo ja työskentelyprosessi. Tämä tarkoittaa sitä, että keskitytään pohtimaan mitä lapsi kokee ja tuntee esimerkiksi piirtäessään ja mitä piirtäessä tapahtuu. (Rankanen 2021.) Prosessiin luottaminen on tärkeää, sillä taiteen tekemiseen liittyy aina jonkinlainen ennakoimattomuus. Taideprosessi saattaa viedä toiseen suuntaan kuin alkuperäiseen suunnitelmaan kuului, mutta uusi suunta voi silti palvella tavoitteita. (Iivanainen 2019, 61.)

Taiteellisen ilmaisun muodot tarjoavat työvälineitä tunnekasvatukseen ja kuvallinen ilmaisu sekä muotoilu voivat toimia tunteiden ja vireystilojen säätelyn tukena. Opinnäytteen tuotoksena olevassa pelissä ehdotetaan muun muassa kokeilemaan erilaisia maalaustekniikoita virkistymis- tai rauhoittumisharjoituksena (Kuva 5).

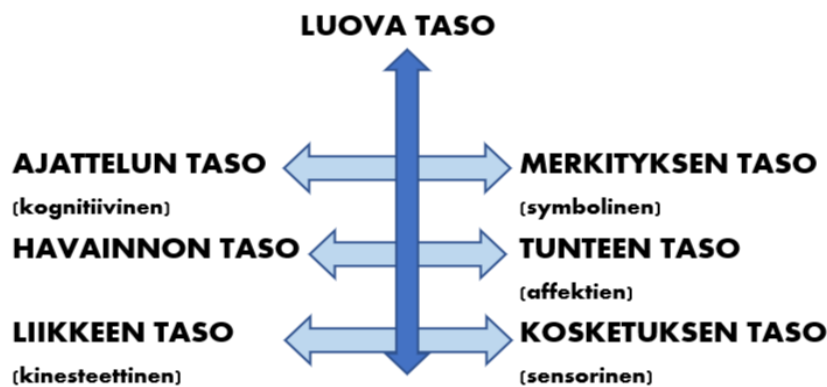


13 TEHTÄVÄ Anna taiteen viedä! Kokeile virkistymis tai rauhoittumishetkeä taiteen avulla. Mikä harjoitus tai tekniikka olisi tähän hetkeen sopiva?

Kokeile itsekseesi, tiimissä tai lapsiryhmässä jotakin seuraavista harjoituksista: **Paperit-
aistiharjoitusta, Ilmapallosemasinta tai
Oman turvapaikan maalausta** (Liitekortti 6).

Kuva 5. Tehtäväkortti taideharjoituksesta vireystilojen vakauttamiseen

Rankanen (2021) esittelee kuvallisen ilmaisun työskentelyprosessin eri tasot. Näiden kautta työskentelyprosessi ja siinä kokeminen nousee aiheeseen ja lopputulokseen keskittymisen tilalle. Rankasen esittelemät tasot pohjautuvat Vija Bergs Lusebrinkin ja Sandra Kagainin kehittämään ”ilmaisullisten terapioiden jatkumoon” (Kuvio 2).



Kuvio 2. Ilmaisullisten terapioiden jatkumo (mukailtu Bergs Lusebrink Rankanen ym. 2007 mukaan)

Mallissa huomioidaan mielikuvissa ja kuvallisessa työskentelyssä mukana olevat fyysiset, emotionaaliset, aistimukselliset, kognitiiviset ja kehitykselliset näkökulmat (Rankanen, 2007, 65.) Kinesteettis-sensorisella tasolla keskitytään työskentelyssä liikkeeseen ja kosketukseen. Materiaalien ja välineiden tuntu tai erilainen liike, esimerkiksi piirtämisen rytmi ja intensiteetti sekä materiaalin ja liikkeen vuoropuhelu voivat herättää erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Vireystilan vakauttamisessa esimerkiksi laajalla liikkeellä isolle paperille molemmin käsin maalaaminen voisi toimia vireystilaa kohottavana harjoituksena ja toisaalta pienelle paperille kevyesti vesiväreillä maalaamisella voisi olla vireystilaa tasaava, rauhoittava vaikutus.

Havainnon-tunteen tasolla syvennyttään työskentelyn herättämiin tunteisiin ja työskentelykokemukseen vahvemmin. Tällä tasolla voi tulla tietoisiksi tunteista, havainnoida mitä heränneet tunteet kertovat ja haluaako toimia niiden mukaan. Työskentelyn ja valmistuvan kuvan tarkastelu voi auttaa kohtaamaan tunteita kauempaa tai ottamaan etäisyyttä tunteisiin. Toisaalta pysähtymällä tutkimaan valmistuvan kuvan yksityiskohtia, muotoja ja värejä eri suunnista voi antaa erilaisia merkityksiä työlle. (Rankanen, 2021.)

Havainnon-tunteen tason kautta päästään ajattelun-merkityksen tasolle. Kuvallisessa työskentelyssä ajattelu ilmenee muun muassa pohtien ja sanoittaen työjärjestystä, ja konkreettisen tekemisen kautta harjoitellaan harkintaa ja impulssikontrollia. Työskentelyssä syntyvät

merkitykset, symbolit ja tarinat tuovat kokemuksen tekemisen ja ihmisen itsensä merkityksellisyydestä. (Rankanen, 2021.)

Erilaiset välineet, tekniikat, materiaalit, muodot ja värit voivat herättää innostusta ja tekemisen iloa, keskittymistä ja vapauden tunnetta luomisprosessissa. Iivanaisen (2019, 75) mukaan kuvataidetyöskentelyllä voidaan vahvistaa identiteettiä ja itsetuntemusta, valitsemalla työskentelyyn lapsille merkityksellisiä aiheita tai kokemuksia. Hän toteaa myös, että lapsille tulisi tarjota erilaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka herättävät ajatuksia ja mielikuvia.

Taiteen ja luovan toiminnan avulla tunteet ja kokemukset voivat tulla näkyväksi ennen kuin niitä voidaan sanallistaa (Iivanainen 2019 60, 63). Taide voi antaa turvapaikan ja symbolisen etäisyyden vaikeisiin kokemuksiin ja tunteisiin, jolloin niiden tarkastelu helpottuu. Ryhmässä työskentely tarjoaa myös mahdollisuuden erilaisten sosiaalisten taitojen oppimiselle. Ryhmä voi innostaa kehittämään omia taitoja, tai antaa tunteen johonkin kuulumisesta. (Iivanainen 2019, 71.) Taideilmaisun avulla voidaan synnyttää ymmärtäviä kohtauksia ja yhteyksiä ihmisten välillä. Jaettu taidekokemus ja luova toiminta saa aikaa jakamista, vastavuoroisuutta ja näin lisää osallisuuden kokemuksia. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 12.)

Lähtökohtana turvallisuuden tila

Luovan toiminnan ja taidetyöskentelyn lähtökohtana on turvallisuuden tila. Iivanainen (2019, 96) toteaa, että luovuuden herättelyyn rauhassa tarvitaan turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri. Hohenthal-Antin (2006) painottaa, että toimintaympäristön tulisi olla rauhallinen, virikkeellinen ja psyykkisesti niin turvallinen, että jokainen uskaltaa ilmaista itseään (Iivanainen 2019, 96). Myös Uusikylä (2022, 43) mainitsee, että luovuuteen tarvitaan psykologista turvallisuutta, avoin, hyväksyvä ilmapiiri, jossa ei tarvitse pelätä arviointia. Rankanen (2007, 38, 2021) tarkastelee turvallisuutta taidetyöskentelyssä niin ikään psyykkisen turvallisuuden, mutta myös fyysisen turvallisuuden, rajojen kautta. Hän toteaa, että turvallisuuden lisäksi rajat taidetyöskentelyssä kannustavat tutkimaan rajattua aluetta, mikä herkistää aisteja ja antaa mahdollisuuksia esteettisille elämyksille.

Varhaiskasvatuksessa taidetyöskentelyn turvallisuus muodostuu samoista elementeistä: turvallisuuden ja luottamuksen ilmapiiristä, kokemuksesta, että lapsi saa olla ja toimia omana itsenään riippumatta hänen sen hetkisestä käyttäytymisestään (Uusikylä 2022, 43) sekä rajoista toiminnassa. Esimerkki fyysisistä rajoista on työskentelyalueen ja materiaalien rajaaminen. Lapsi voi innostua suuresti laajemmasta materiaali- ja tarvikemäärästä, mutta samalla se voi tuoda haasteita työskentelyprosessin aloitukseen. Toisaalta toiselle lapselle laaja materiaalmäärä voi jo lähtökohtaisesti aiheuttaa ahdistuksen työskentelyn aloittamisesta. Turvallisen tilan kokemus taidetyöskentelyssä liittyy myös vireystiloihin. Aiemmin

tässä työssä tarkasteltiin vireystiloja ja todettiin, että optimaalinen vireystila on turvan tila. Optimaalinen vireystila mahdollistaa leikin, joustavuuden ja uteliaisuuden, jolloin se toimii hyvänä tilana myös luovalle toiminnalle. (Rankanen 2021.) Taidelähtöisten menetelmien avulla vireystilaa voidaan myös vakauttaa ja palauttaa takaisin turvan alueelle. Tähän lapsi tarvitsee jälleen kasvattajan tukea.

Kasvattajan rooli taidetyöskentelyssä

Kasvattajalla on tärkeä rooli myös taidetyöskentelyssä. Taiteet voivat herättää kasvattajassa monenlaisia kokemuksia, asenteita, mielikuvia ja tunteita, joita hänen on tärkeä tarkastella ja käsitellä. Omien kokemusten käsittely helpottaa kasvattajaa lapsen ohjaamisessa taidetyöskentelyssä. Kasvattaja voi Uusikylän (2022, 43) mukaan empaattisella ymmärtämisellä tarjota psykologista turvallisuutta lapselle luovuuden prosessiin. Myös Iivanainen (2019, 96) korostaa sensitiivisyyttä työskentelyn ohjaamisessa. Hän selventää ohjaamiseen liittyviä seikkoja kuvallisen ilmaisun kautta. Ohjaajan kiinnostunut, kannustava ja kunnioittava asenne ohjaamiseen on tärkeä, sillä kuvallisessa ilmaisussa voidaan monella tapaa liikkua herkällä alueella. Pienten lasten kanssa toimiessa, hän kehottaa huomioimaan leikinomaisuuden ja vaihtelevuuden, mikäli työskentely kestää hiukan pidemmän ajan. Pienimmät lapset eivät aina jaksaa keskittyä työskentelyyn pitkään, jolloin lyhyemmät harjoitukset tai työskentelyn jakaminen osiin voi toimia paremmin.

Kasvattaja toimii siis taidetyöskentelyssä suojaajana, rajaajana ja kanssasäätelijänä lapsen kohdatessa erilaisia tunteita luovassa prosessissa. Hän voi innostaa ja rohkaista lasta tekemään asioita uudella tavalla, tutustumaan eri materiaaleihin ja tekniikoihin. Lapsen on tärkeä antaa leikkiä, tutkia, kokeilla ja oppia omalla tavallaan. Kasvattaja tukee lapsen minäpystyvyyttä ja antaa hänen tarvittaessa työskennellä yksinkin. Kasvattaja auttaa sietämään epävarmuutta ja keskeneräisyyttä prosessissa. (Uusikylä 2012, Uusikylän 2022, 42–43 mukaan; Rankanen 2021.) Lisäksi kasvattaja toimii usein prosessin dokumentoijana esimerkiksi kirjoittaen tai kuvaten lasten kokemuksia ja työskentelyn vaiheita.

4.2 Kehotietoiset menetelmät

Luvussa 2.3 on käsitelty tunteiden kehollisuutta eli tunteiden monenlaista ilmenemistä kehossa ja kehon kautta, tunteiden, mielen ja kehon yhteyttä. Ihminen aistii, tuntee ja on vuorovaikutuksessa kehollaan jo sikiöajasta lähtien. Kun ihminen aistii ja havainnoi kehon tuntemuksia, hän on läsnä hetkessä. Kehon tuntemusten ja toiminnan havainnointia, sisäistä tunnetta kehosta sanotaan kehotietoisuudeksi. (Katajamäki, 2019.) Kehon viestejä kuuntelemalla ihminen voi tulla tietoiseksi tunteistaan ja tarpeistaan. Kehotietoisuus ja toimiva tunnekehoysteys ovat osa itsetuntemusta ja yleistä hyvinvointia. Kehotietoisuudella on vahva

osa tunnetaito-osaamisessa, tunteiden tunnistamisesta tunteiden säätelyyn ja niiden purkamiseen. Kehotietoisuuden vahvistamisen kautta ihminen voi vahvistaa stressinsäätelykykyään. Kehotietoisuus luo pohjan myös itsesäätelykyvylle. Vahvan tunnekehytyksen myötä kohtaava vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on helpompaa. (Mäkelä & Trogen 2022, 16–19.)

Tunteita tunnetaan kaiken aikaa, eikä tuntemiseen voi varsinaisesti vaikuttaa. Ihminen voi kuitenkin vaikuttaa ajatuksiinsa, kehoonsa ja toimintaansa tunteen hetkellä. (Riihonen & Koskinen 2020, 84.) Tunteiden ja kehon yhteyden vuoksi keholliset keinot ovat luonteva keino tunteen säätelylle ja purkamiselle. Liikkeen ja kehotietoisten menetelmien avulla voidaan vaikuttaa vireystiloihin ja vakauttaa niitä. Kehotietoiset menetelmät vahvistavat yhteyttä itseensä. Oman kehon läsnä oleva kuuntelu, hengityksen havainnointi ja sisäinen turva luovat tärkeän perustan tämän yhteyden vahvistamiselle. Kehon ja hengityksen havainnointi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja sisäinen turva mahdollistaa tunteiden tuntemisen sellaisenaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 58–59.) Hyvässä tunnekehytyksessä ihminen luottaa tuntemuksiinsa ja kehoonsa, jolloin vireystilaa on helpompi säädellä, tarpeen mukaan rauhoittaen tai energiaa nostaen (Mäkelä & Trogen 2022, 18–19).

Liikettä, leikkiä ja läsnäoloa

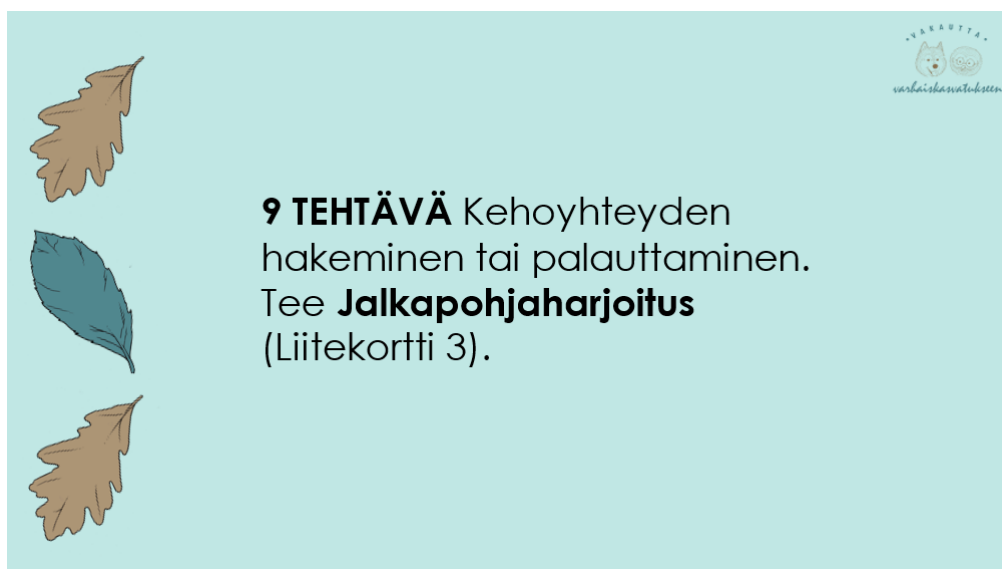
Liikunta tarjoaa leikkimisen ja taiteen muotojen tavoin tunnetaitojen harjoitteluun toiminnallisia menetelmiä. Monipuolinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus sisältyvät monella tapaa varhaiskasvatukseen arkeen niin ohjatun kuin omatoimisen liikkumisen muodossa sisällä ja ulkona. Ne ovat myös osa oppimisen alueita. Yhtenä liikunnallisen toiminnan tavoitteena varhaiskasvatuksessa on kehittää kehontuntemusta ja -hallintaa. Ryhmässä liikkuminen auttaa kehittämään itsesäätely- ja vuorovaikutustaitoja. Myös kehollinen ilmaisu huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmaisun muodoissa. (OPH 2022, 14, 28, 31.) Mäkelä ja Trogen (2022, 186–187) muistuttavat kehotunnekasvatuksen huomioimisesta tunteiden ja kehon yhteydestä puhuttaessa. Kehotunnekasvatuksen tavoitteena on muun muassa myönteisen ja arvostavan kehonkuvan ja itsetunnon kehittyminen sekä tunne- ja turvataitojen kehittyminen. Kehotunnekasvatus koostuu kahdeksasta (8) osa-alueesta, jotka pohjautuvat WHO:n seksuaalikasvatuksen määrittelyyn (Väestöliitto, 2020).

Lapsille tunteiden kokeminen ja ilmaisu kehollisesti on yleensä luontevaa, mutta he ovat saattaneet oppia käsittelemään tunteitaan myös järjen avulla (Mäkelä & Trogen 2022, 112). Tunteiden kehollisuuden tunnistaminen on osa lasten tunnetaitojen opettamista. Oman kehontuntemuksen ja sen reaktioiden tunnistamisen kautta lapsella on paremmin mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi vaikeaan tunnekokemukseen. Kehollisen virittyneisyystilan

purkaminen esimerkiksi rauhallisen hengityksen avulla rauhoittaa autonomista hermostoa ja tämän myötä myös itsesäätely helpottuu. (Riihonen & Koskinen 2020, 84–85, 88.)

Kehollisia keinoja tunteiden käsittelyyn ja purkamiseen ovat monet liikunnalliset, fyysisesti kuormittavat keinot, käsillä tekeminen, hengitys- ja läsnäoloharjoitukset sekä kehon tietoinen rentouttaminen (Riihonen & Koskinen 2020, 87–89). Keholliset menetelmät voivat olla apuna esimerkiksi, jos lapsi ei tunteen vallassa ole valmis vastaanottamaan sanallista ohjausta. Fyysinen toiminta, kuten nopeat juoksupyrähdykset, seinän voimakas työntäminen tai muovailuvahan puristelu voivat toimia kiukun tunteen purkamisessa tai toisaalta aktiivoiden vireystilaa.

Hengitys- ja läsnäoloharjoitus, kuten palleahengitys pehmolelu vatsan päällä (Riihonen & Koskinen 2020, 89–90) sekä kosketuksen sisältävät menetelmät kuten satuhieronta tai siittäminen voivat auttaa kehoa palautumaan ylivireystilasta optimaaliseen vireystilaan, turvan tilaan. Usein harjoituksissa voidaan myös yhdistellä erilaisia menetelmiä: taiteen keinoja, liikettä ja läsnäoloa. Opinnäytteen tuotoksena olevassa pelissä jalkapohjaharjoituksessa (Kuva 6) keskitytään läsnäoloon ja kehoyhteyteen aistien liikettä ja tuntemuksia jalkapohjissa. Harjoituksen ohjeessa ehdotetaan kokeilemaan harjoitusta myös erilaisia pintoja ja materiaaleja tunnustellen.



Kuva 6. Tehtäväkortti kehoyhteyden harjoittelusta

Lapset käyttävät myös mielikuvitusta paljon leikeissään, joten mielikuvien käyttö kehollisissa harjoituksissa sekä tunteen käsittelyssä on usein toimivaa. Mielikuvat auttavat tietoisessa, hyväksyvässä läsnäolossa ja helpottavat myös tunteiden käsittelyä: jokainen tunne hyväksytään sellaisenaan, mutta sille ei tarvitse tehdä mitään. (Riihonen & Koskinen 2020, 97).

Tutkimustietoa erilaisten kehotietoisten menetelmien ja läsnäoloharjoitusten vaikutuksista lapsilla, erityisesti alle kouluikäisillä, on vielä varsin vähän. Suomessa Helsingin yliopisto on toteuttanut Pieni Oppiva Mieli -hankkeen, jossa sovellettiin rauhoittumisen, tunnesäätelyn ja keskittymisen harjoitteluun painottuvaa MindUP-ohjelmaa. Hankkeen puitteissa on tehty useita ProGradu-töitä, joissa on tarkasteltu muun muassa Pieni Oppiva Mieli-ohjelman vaikutusta lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. (POM+PedaSens.)

Nieminen ja Sajaniemi (2016) tarkastelevat kirjallisuuskatsauksessaan tutkimuksia, joissa tietoisuustaitoharjoituksia on käytetty osana jokapäiväistä arkea 5–14-vuotiaiden lasten kanssa. Katsauksessa tarkasteltiin, millaisia harjoitusmenetelmiä on käytetty nuorten lasten kanssa, ja mitkä ovat olleet menetelmien teoreettiset taustat. Tarkoituksena oli myös tutkia mahdollisia haasteita ja ristiriitoja, joita voisi esiintyä tutkittaessa tietoisuustaitoharjoittelua.

Niemisen ja Sajaniemen (2016) kirjallisuuskatsauksessa mukana olleiden tutkimusten perusteella, tietoisuusharjoittelu näyttäisi olevan hyvä menetelmä keskittymiskyvyn parantamiseen ja stressinhallinnan opettamiseen lapsille, kun harjoittelua tehdään säännöllisesti. Tarkasteltavina olleiden tutkimusten perusteella arjessa tapahtuva, vahvuuksiin keskittyvä ja liikettä sisältävä harjoittelu näyttäisi olevan pienille lapsille sopivin ja tehokkain tapa harjoitella näitä taitoja. Nieminen ja Sajaniemi tuovat esille, että harjoittelussa olennaista on toisto ja säännöllisyys. Päivittäinen harjoittelu toteutuu parhaiten, kun harjoittelua tehdään koulussa opettajien johdolla, jotka ovat itse perehtyneet tietoisuustaitoihin. Tämän lisäksi ehdotetaan kotiharjoittelua. He pitävät myös tärkeänä, että koko koulu on sitoutunut harjoitteluun. Katsauksen tuloksina todettiin lisäksi, että alle kouluikäisten tietoisuusharjoittelun hyödyistä ja vaikuttavuudesta tarvitaan edelleen uutta, laadukasta tutkimustietoa.

Kasvattaja kanssakulkijana

Kasvattaja tukee ja auttaa lasta tunnetaitojen harjoittelussa. Hän auttaa myös tunteiden kehollisten tuntemusten tunnistamisesta sekä etsii yhdessä lapsen kanssa keinoja tunteen purkamiseen. Kasvattajan oman itsetuntemuksen ja tunnetaito-osaamisen todettiin olevan olennaisessa osassa, jotta hän voi auttaa lapsia tunnetaitojen harjoittelussa. Lapsi myös peilaa ja mallintaa kasvattajan tunnetiloja ja toimintaa eleiden, kehon asentojen ja ilmeiden kautta.

Vaikka lapsilla on usein vahva mielen ja kehon yhteys, voi kasvattaja kasvatustyyliinsään huomioida yhteyden vahvistamisen. Mäkelä ja Trogen (2022, 125–127, 159) toteavat, että on tärkeä opettaa lapsia alusta asti pysähtymään, kuuntelemaan ja havainnoimaan kehon viestejä. Kun tunteen äärellä pysähtymistä toistetaan yhdessä, lapsi oppii itsekin vähitellen pysähtymään ja havainnoimaan tunteen tuntumista kehossaan. Tunteen ja kehollisten tuntemusten yhdistämistä ja nimeämistä voi tehdä varhaiskasvatusarjen eri tilanteissa. Kehon kuuntelua voi harjoitella myös leikin avulla, esimerkiksi juttelemalla kehon osille, laulu-leikeillä ja tanssien. Kehon kuuntelun myötä lapsi oppii huomiomaan myös erilaiset tarpeensa laaja-alaisesti. Tärkeää on lapsen tunteen ja tuntemusten validointi kaikissa tilanteissa.

Kasvattajan on hyvä kokeilla erilaisia kehotietoisia menetelmiä ja harjoituksia itse ennen harjoitusten ohjaamista. Oma kokemus opettaa harjoituksesta ja auttaa ohjaamisessa. (OPH.) Erilaisten kehotietoisten harjoitusten ohjaamisessa on hyvä huomioida lasten ikään sopivat harjoitukset sekä millaisessa tilanteessa tai millaiseen vireystilaan sovellettavia harjoituksia halutaan tehdä. Pitkään keskittyminen ja paikallaan olo voi olla lapsille vaikeaa, jonka vuoksi esimerkiksi tietoisuustaitoharjoitukset, kuten hengitysharjoitukset on hyvä pitää lyhyinä (Sainio ym. 2020, 69).

Harjoituksia voi tehdä lapsille luontevia oppimisen tapoja hyödyntäen: leikkien, liikkuen, tutkien ja ihmetellen sekä mielikuvituksen avulla. On hyvä muistaa, etteivät kaikki lapset innostu harjoittelusta samalla tavalla, jonka vuoksi on tärkeä pohtia etukäteen erilaisia osallistumisvaihtoehtoja yhteiseen toimintaan. (Sainio ym. 2020, 69.) Niemisen ja Sajaniemen (2016) tutkimuksessa todettiin, että toisto on tietoisuustaitoharjoituksissa tärkeää. Myös OPH:n tietoisuustaitoharjoituksien ohjeessa todetaan toiston ja harjoittelurutiinien muodostamisen olevan pienten lasten kanssa olennaista.

5 Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri

5.1 Toimintakulttuurin kehittäminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2022, 17) todetaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin olevan tapa toimia, joka on muotoutunut historiallisesti ja kulttuurisesti. Sen todetaan muokkautuvan yhteisön vuorovaikutuksessa, tiedostettujen, tiedostamattomien ja tahattomienkin tekijöiden vaikutuksesta. Yhteisön ja toimintakulttuurin vaikutussuhde on kaksisuuntainen: yhteisön jäsenet vaikuttavat toimintakulttuuriin ja toimintakulttuuri vaikuttaa yhteisön jäseniin. Näin tapahtuu, riippumatta tunnistetaanko vaikutus vai ei.

Toimintakulttuurin kokonaisuus rakentuu varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan (OPH 2022, 17):

- *arvoista ja periaatteista*
- *työtä ohjaavien normien ja tavoitteiden tulkinnasta*
- *oppimisympäristöistä ja työtavoista*
- *yhteistyöstä ja sen eri muodoista*
- *vuorovaikutuksesta ja ilmapiiristä*
- *henkilöstön osaamisesta, ammatillisuudesta ja kehittämisotteesta*
- *johtamisrakenteista ja käytännöistä*
- *toiminnan organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista.*

Toimintakulttuuri vaikuttaa varhaiskasvatuksen toteuttamiseen, tavoitteiden saavuttamiseen ja laatuun. Varhaiskasvatuksen tavoitteita tukeva toimintakulttuuri muodostaa hyvät olosuhteet lasten kehitykselle, oppimiselle, hyvinvoinnille, turvallisuudelle ja osallisuudelle. (OPH, 2022, 17.) Toimintakulttuurilla luodaan myös työympäristöä varhaiskasvattajille, joka vaikuttaa heidän kokemuksiinsa hyvinvoinnista (Cassidy ym. 2017, Martikaisen & Oikarisen 2021 mukaan).

Varhaiskasvatuksen järjestäjän ja sitä johtavan tahon tulee luoda edellytykset toimintakulttuurin kehittämiselle ja arvioinnille. Arviointia ja kehittämistä tehdään jatkuvasti muuttuvassa toimintakulttuurissa siten, että ne tukevat varhaiskasvatuksen tavoitteiden toteutumista. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH 2022, 18–20) mukaiset periaatteet. Periaatteissa korostuvat yhteisönä toiminen ja yhdessä sekä toisilta oppiminen sekä leikkiin ja vuorovaikutukseen kannustaminen ja ymmärrys leikin merkityksestä oppimiselle ja hyvinvoinnille. Periaatteina ovat

myös osallisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo kaikessa toiminnassa, kulttuurisen moninaisuuden arvostus sekä hyvinvointia, turvallisuutta ja kestävästä elämäntapaa arvostava ja edistävä toiminta.

Kehittämisen perustana on inklusiivinen varhaiskasvatus, jossa jokainen lapsi tuntee osallisuutta ja voi toimia, osallistua ja oppia ainutlaatuisena yksilönään ja yhteisön jäsenenä. Kehittämistyössä huomioidaan ensisijaisesti lapsen etu. Yhtenä perusedellytyksenä kehittämiselle on, että kasvatushenkilöstö tiedostaa ja osaa arvioida omien arvojen, tietojen ja uskomusten vaikutuksen omaan toimintaansa. Myös toisia arvostava, osallistava ja luottamusta luova dialogi yhteisössä on tärkeä elementti kehittämisessä. (OPH 2022, 18.)

Pedagogiikkaa parantamassa

Ahonen ja Roos (2019, 69–141) kuvaavat kaikkia varhaiskasvatustyön arvioinnin ja kehittämisen ulottuvuuksia: pedagogista toimintaa, kasvattajan ammatillisen kasvun reflektointia ja tiimityöskentelyä. Pedagogisen arvioinnin ja kehittämisen keskeisinä välineinä ovat lapsen varhaiskasvatussuunnitelma ja ryhmän varhaiskasvatussuunnitelma. Pedagogista toimintaa voidaan arvioida ja kehittää monella muulla eri tavalla, ja useita menetelmiä voidaan soveltaa. Ahonen ja Roos (2019, 72–92) esittelevät muun muassa tilanneanalyysin ja aktiivisuusmittarin sekä tavoitekartan.

Pedagogisen toiminnan kehittäminen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden vaatimuksia vastaaviksi on itsenäisenä tavoitteena erittäin suuri. Ehdotuksena on aloittaa tarkastelu osallisuudesta, koska se määrittää vahvasti varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista pedagogiikkaa. Osallisuutta edistetään kaikessa toiminnassa inklusiivisessa toimintakulttuurissa. Koska osallisuus konkretisoituu lasten kokemusten myötä, ovat sensitiiviset kasvattajat olennaisessa osassa osallisuuden toteutumista. Tämä vaatii kasvattajien sitoutumista lämpimään vuorovaikutukseen ja omien vuorovaikutustaitojen reflektointiin (Ahonen & Roos 2019, 69–141.)

Katse kasvattajaan

Aiemmin tässä työssä todettiin kasvattajan itsetuntemuksen olevan tärkeässä osassa tunnekasvatuksessa. Varhaiskasvattajan omat arvot, asenteet, elämäkokemukset ja tunteet vaikuttavat vuorovaikutukseen työssä lasten kanssa, mutta myös työtovereiden kanssa, niin oman ryhmän kasvattajatiimissä kuin työyhteisössä muutenkin. Kohtaamiset lasten kanssa ovat tärkeä väylä palautteen saamiseen ja oman ammatillisen kasvun reflektointiin. Lapset antavat palautetta käyttäytymisellään, mutta lapsilta voi myös kerätä palautetta keskustellen. (Ahonen & Roos 2019, 102–103.) Oppimispäiväkirja tai ammatillisen kehittämisen tarkastelu pidemmän ajan jaksolta itsenäisesti tai tiimin kanssa voi olla myös hedelmällistä.

Tiimin kanssa tehtävä ammatillisen kasvun reflektointi vaatii turvallisen, luotettavan ja rohkean vuorovaikutusilmapiirin. (Ahonen & Roos 2019, 105–110.)

5.2 Toimiva tiimityö

Toimiva varhaiskasvatustiimi on laadukkaan pedagogiikan lähtökohta, ja sujuva tiimityö vaikuttaa keskeisesti ryhmässä lasten hyvinvointiin ja oppimiseen (Ahonen & Roos 2019, 111; Ranta 2021, 31–32). Tiimin toiminnalla on vaikutusta työskentelyn lapsilähtöisyyteen sekä kasvattajien motivaatioon ja työssä jaksamiseen.

Ranta (2021, 32) tuo kirjassaan esille väitöskirjatutkimukseensa osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien ajatuksia tiimityöstä. Kasvattajat kokivat, että toimiva yhteistyö tiimissä vaikutti vuorovaikutuksen laatuun sekä lapsiryhmän ilmapiiriin. Tiimin jäsenten vuorovaikutus ja käyttäytyminen toimivat mallina lapsille, sekä hyvien että huonojen mallien osalta. Rannan tutkimuksessa tiimityön onnistumista edistivät keskusteleva toimintakulttuuri, keskittyminen tiimin hyvinvointiin ja toiminnan johdonmukaisuus. Myös positiivinen vuorovaikutus, hyvät käytöstavat, huumori, luottamus, arvostus, mahdollisuus yrittää ja epäonnistua sekä kiinnostus toista kohtaan nostettiin hyvän tiimityön elementeiksi. Yhteisiin arvoihin ja toimintatapoihin sitoutumista ja selkeitä rooleja työssä pidettiin tiimin toimintaa helpottavina asioina. Ranta oli tutkimuksessaan todennut myös paljon tiimityöhön liittyvää tunneperäistä puhetta. Tämä liittyi erityisesti tiimin jäsenten välisiin ristiriitoihin. Tiimityön ristiriidat voivat tuoda toiminnan toteuttamiseen epävarmuutta. Stressaava ilmapiiri heikentää vuorovaikutusilmapiiriä, kuten lapsien kohtaamista sensitiivisesti. (Ranta 2019, 32–34.)

Martikaisen ja Oikarisen (2021) tutkimuksessa selvitettiin viiden varhaiskasvatustiimin kokemuksia sosioemotionaalista hyvinvointia edistävästä tekijöistä päiväkodissa sekä kuinka toimintakulttuuria voidaan kehittää hyvinvointia tukevaksi. Yhtenä sosioemotionaalista hyvinvointia tukevaksi tekijäksi nousi tiimin positiivinen yhteys, joka koostui muun muassa tiimin tuesta, myötätunnosta ja positiivisuudesta tiimissä. Myös luottamus ja erilaisten osaa-misten arvostus koettiin voimavarana. Sosioemotionaalista hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin keskeiseksi tekijäksi nousi vuorovaikutus. Vuorovaikutuksessa dialogin ja yhteisen reflektion koettiin luovan yhteistä ymmärrystä työn ilmiöistä, ja näin vaikuttavan yhteisten työtä ohjaavien normien ja tavoitteiden syntymiseen.

Hiilan ym. (2019) teoksessa tiimin yhteistyön näkökulmana on tiimiäly. Tiimiälyllä tarkoitetaan tiimin tai organisaation muotoutuvaa ja joustavaa toimintaa, jossa tiimin jäsenet keräävät ja jakavat tietoa, oppivat kokemastaan ja muuttavat toimintaansa esteitä kohdatessaan. Lukuisista eri lähteistä syntyy näin ”tiimiälyä”. Hiila ym. (2019, 77–79) on nostanut tiimiäly-taidoiksi työntekijöiden itsetuntemuksen, avoimen vuorovaikutuksen tiimissä,

luottamuksellisen ja sallivan ilmapiirin, yhteisen merkityksen ja toiminnan suunnan sekä selkeästi sovitut roolit tiimissä, toisaalta mahdollisuuden toimia ja tehdä itsenäisiä päätöksiä. Hän toteaa, että tiimiälytaidot eivät ole persoonallisuustekijöitä vaan kehitettävissä olevia taitoja, joita jokainen voi tuoda tiimiin.

Ahonen (2017, 252) puolestaan muistuttaa esimiehen roolista työtiimin rakentamisessa ja tiimin kehittämisessä. Kasvattajien jaksaminen kärsii arjen kuormituksessa, jos tiimin yhteishenki ei ole kunnossa. Tämän vuoksi avoin ja myönteinen keskustelukulttuuri on äärimmäisen tärkeä. Esimies voi muistuttaa omalla esimerkillään ja antaa konkreettisia ohjeita varhaiskasvatuksen arvoista, avoimuudesta ja toisten kunnioittamisesta. Esimiehen on tärkeä myös kannustaa työntekijöitä refleктоimaan omaa toimintaansa tiimissä sekä lapsiryhmässä. Lisäksi hänen tehtävänä on rohkaista työntekijöitä käyttämään vahvuuksiaan työssä, sillä vahvuuksien tunnustaminen lisää yksittäisten varhaiskasvattajien motivaatiota ja luo yhteishenkeä työyhteisössä.

5.3 Tiimivalmennus toimintakulttuurin kehittämisessä

Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeessa oli tavoitteena tuottaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria kehittävä tiimivalmennusmalli. Tiimivalmennusmallin tarkoituksena oli lisätä varhaiskasvatushenkilöstön traumatietoisuutta sekä tunnekasvatusosaamista taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien avulla. Tiimivalmennus toteutui kokonaan verkkoympäristössä ja käytännön toteutusta suunniteltiin yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa. (Kokko-Muhonen & Murto 2021.)

Valmennusmallin rakenne mukaili kokemuksellisen oppimisen teoriaa, Kolbin syklistä mallia. Kolbin syklistä mallissa korostuu oppimisprosessin kokemusten, elämysten ja itse-reflektion merkitys. David Kolbin kehittämä malli pohjautuu kasvatustieteilijä ja pragmatismen kehittäjä John Deweyn (1859–1952) kasvatusteoreettisiin ajatuksiin. Kolbin mallissa oppiminen etenee kokemuksia ja toimintaa reflektoiden ilmiöiden teoreettiseen ymmärtämiseen ja kohti parempia toimintamalleja. (Anttila, 2017.)

Tiimivalmennuskokonaisuus koostui kolmesta teemasta, jotka sisälsivät asiantuntijaluennon, toiminnallisen verkkotyöpajan ja valmennustapaamisen. Lisäksi tiimivalmennus sisälsi orientoivan valmennustapaamisen. Asiantuntijaluennolla perehdyttiin teeman mukaiseen tutkittuun tietoon aiheesta. Tutkittu teoretieto luo pohjan pedagogisille ratkaisuille työssä. Toiminnallisissa työpajoissa teemaa syvennettiin käytännön harjoitusten kautta oman tiimin kanssa. Työpajojen toteuduttua verkkomuotoisesti, tiimit pystyivät tekemään kokemukselliset harjoitukset turvallisessa, tutussa ympäristössä. Verkkovalmennustapaamisissa

teemaan palattiin reflektoiden opittua ja jaettiin kokemuksia tiimien välillä. (Kokko-Muhonen & Murto 2021.)

Hankkeessa kehitetty tiimivalmennusmalli todettiin tehokkaaksi ja toimivaksi menetelmäksi siirtää opittua teoreettista tietoa käytännön osaamiseen. Tiimit osallistuivat täydennyskoulutukseen koko tiiminä, mikä auttoi luomaan yhteistä ymmärrystä ja kasvatuskäytäntöä ja näin kehittämään oman kasvatustiimin työtapoja ja toimintakulttuuria. Valmennuksessa esiteltyjen menetelmien avulla oli tavoitteena vahvistaa kohtaamisosaamista, yhteisöllisyyttä sekä turvan ja toimijuuden tunnetta. Tavoitteena oli myös vahvistaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja KARVIN laatuvaatimusten mukaista työtettä. Osallistuneiden palautteen perusteella kasvattajat saivat ymmärrystä käytökseen vaikuttavista tunne mekanismeista, oman toiminnan tarkastelu lisääntyi, omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja niihin reagointi muuttui ja menetelmäkokeilut antoivat konkreettisia työkaluja arkeen. (LAB ammattikorkeakoulu 2021b.)

Kehittämistyön tueksi, opinnäytteeni tuotoksena syntyi korttipeli toimintakulttuurin kehittämisen tueksi. Pelin avulla tiimivalmennukseen osallistunut varhaiskasvatushenkilöstö voi palata valmennuksen teemoihin ja valmennuksessa esiteltyihin menetelmiin. Pelaaminen yhdessä tiiminä tai työyksikössä tukee vuorovaikutusta ja yhteistä ymmärrystä tiimivalmennuksen teemoista.

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö on toteutettu yksilötyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi LAB ammattikorkeakoulun Vakautta varhaiskasvatukseen -hanke. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy tuotos, esimerkiksi opas, malli, materiaalipaketti tai toimintapäivä (Salonen 2013, 25). Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen tiimivalmennukseen osallistuneille varhaiskasvattajille suunnattu peli. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tuotoksen ja kirjallisen opinnäytetyöraportin (Salonen 2013, 18). Opinnäytetyöraportti sisältää muun muassa työn tavoitteet ja tarkoituksen, tietoperustan ja kuvauksen toiminnallisen osuuden vaiheista. Tietoperustassa käytetään tutkituun tietoon perustuvia luotettavia lähteitä. Toiminnallisen osuuden vaiheiden kuvaus sisältää mahdollisimman tarkasti tuotoksen kehittämisen vaiheet.

Opinnäytetyö toteutettiin lineaarimallin mukaisesti. Lineaarimalli on yksi kehittämisprosessia kuvaavista malleista. Lineaarimallia on Salosen (2013, 14–15) mukaan pidetty yksinkertaistetun suoraviivaisena, jossa ei ole huomioitu kehittämisprosessiin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä. Malli ei esimerkiksi huomioi inhimillisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia tekijöitä. Lineaarimallin mukaisesti (Kuvio 3) opinnäytetyön tekeminen etenee aiheen valinnasta ja tavoitteen määrittelystä suunnitelman tekemiseen. Suunnitteluvaiheen jälkeen jatketaan työn toteuttamiseen. Toteutusta seuraa prosessin päättäminen ja arviointi. (Salonen 2013, 15.)



Kuvio 3. Lineaarinen malli (Salonen 2013, 15)

Suunniteltu ja toteutunut opinnäytetyöprosessi on kuvattu tarkemmin opinnäytetyön prosessikaavioissa (Kuviot 4 ja 5). Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2021 ja se oli tarkoitus saada valmiiksi hankkeen aikataulun puitteissa, vuoden 2021 loppuun mennessä. Työn aktiivisin tekeminen ajoittui kuitenkin kevääseen 2022 muun muassa vanhempainvapaan vuoksi.



Kuvio 4. Suunniteltu opinnäytetyöprosessi

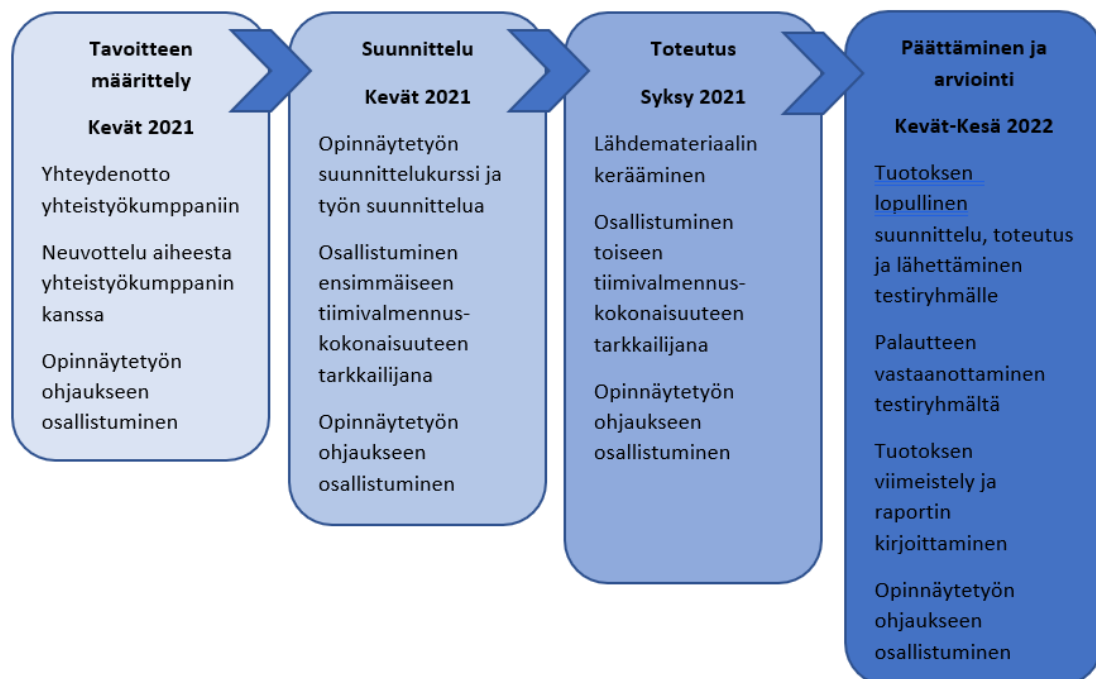
6.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2021 aiheen ideoinnilla. Tarkastelin opinnäytetyöaiheita ja mahdollisia yhteistyökumppaneita helmikuussa 2021. Tutustuin LAB ammattikorkeakoulun hyvinvointialan vapaisiin opinnäytetyöaiheisiin Moodle-alustalla. Kiinnostuin Vakautta varhaiskasvatukseen-hankkeeseen liittyvä aiheesta ja otin yhteyttä hankkeen projektipäällikköön sähköpostitse. Kyseinen aihe oli varattuna, mutta hankkeessa oli herännyt myös tarve koota materiaalikokonaisuus tiimivalmennuksesta. Tämän jälkeen pidimme etäpalaverin yhteistyökumppanin kanssa, jossa pohdimme alustavasti tuotoksen muotoa ja toiveita sisällöstä. Aiheidean hyväksymisen jälkeen ilmoitauduin opinnäyteprosessiin ja tein opinnäytesuunnitelman. Hyväksytyn suunnitelman ja opinnäytteen ohjaajan nimeämisen jälkeen aloitin opinnäytetyön tarkemman suunnittelun.

Osallistuin keväällä 2021 tiimivalmennukseen tarkkailijana muodostaakseni alustavan käsityksen tiimivalmennuksen teemoista. Koska tiimivalmennus oli jo alkanut tässä vaiheessa ja tein opinnoissani työelämän harjoittelua, osallistuin valmennukseen oman aikatauluni sen salliessa. Suunnitelman mukaisesti, osallistuin syksyllä 2021 toiseen

tiimivalmennuskokonaisuuteen tarkkailijana. Vahvistin käsitystäni tiimivalmennuksen teemoista ja valmennuksesta kokonaisuutena. Kokeilin itsenäisesti useita valmennuksen työ-pajoihin liittyneitä menetelmiä ymmärtääkseni konkreettisemmin, miten menetelmät toimivat ja millaisia tunteita ja ajatuksia työskentely herättää. Pidimme syksyllä 2021 yhteistyökumppanin kanssa kaksi etäpalaveria tuotoksen muotoa, sisältöä ja testaamista koskien. Lisäksi aloitin lähdemateriaalin keräämisen.

Varsinainen tuotoksen ja raportin työstäminen kuitenkin siirtyi keväälle 2022. Aloitin lopullisen tuotoksen tekemisen hiukan ennen raportin kirjoittamisen aloitusta. Tuotos valmistui huhtikuun 2022 alussa. Tuotoksen arvioi valikoitu tiimivalmennukseen osallistunut varhaiskasvatustiimi sekä hankkeen edustaja. Kirjallinen raportti valmistui elokuussa 2022 lopulliseen muotoon.



Kuvio 5. Toteutunut opinnäytetyön prosessikaavio.

6.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

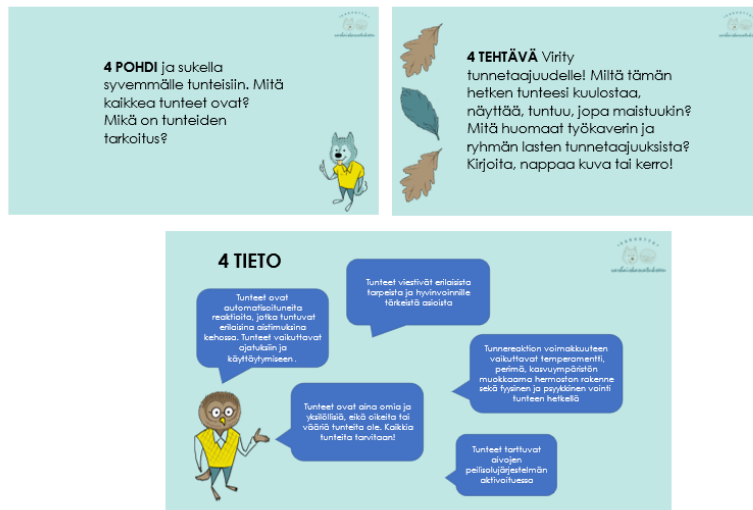
Salonen (2013, 17–18) toteaa kehittämistyön suunnittelu ja toteutusvaiheen olevan tärkeimmät. Suunnitteluvaihe on tärkeä tehdä huolellisesti, vaikka kaikkia työskentelyn asioita ei

pystytä suunnittelemaan kokonaan. Toteutusvaihe on tyypillisesti pisin ja vaativin, mutta opiskelijan ammatillisen oppimisen näkökulmasta tärkein vaihe.

Tuotoksen ideointi aloitettiin yhteistyökumppanin kanssa heti ensimmäisessä etätapaamisessa maaliskuussa 2021. Yhteistyökumppani toivoi tuotoksen olevan tiivis, käytännön työhön soveltuva materiaalikokonaisuus tiimivalmennuksesta. Tuotoksen toivottiin sisältävän tietoa ja työmenetelmiä tiimivalmennuksen teemoja mukailleen. Sain suunnitella tuotoksen muotoa varsin vapaasti ja ehdotin yhteistyökumppanille korttimuotoista materiaalia. Pohdimme yhdessä, toimisivatko sähköiset tieto- ja menetelmäkortit käytännön varhaiskasvatustyössä vai olisiko perinteinen paperikorttimuoto parempi. Päädyin lopulta paperikortteihin, koska sähköisille korteille oli vaikea löytää sopivaa toteutusalausta. Korttien tekeminen sähköisesti olisi vaatinut myös vaativampaa graafista ja tietoteknistä osaamista. Tuotoksen muotoa ja sisältötoiveita tarkennettiin, ja valmiin tuotoksen testaamisesta keskusteltiin yhteistyökumppanin kanssa kahdessa välipalaverissa syksyllä 2021.

Kortit

Lopullinen korttimuoto rakentui suunnittelun aikana. Kirjoitin ensin sisältöideoita tekstitiedostoksi ja kokeilin erilaisia jaotteluja kortteihin. Etsin esimerkkejä vastaavanlaisista korttipelimuotoisista kehittämistöistä. Mietin, kuinka tiivistäisin tiimivalmennuksen teemat ja suunnittelin korttien määrää. Päädyin tekemään jaottelun tiimivalmennuksen kolmen teeman mukaisesti. Jokainen tiimivalmennusmallin teema sisälsi asiantuntijaluennon, työpajan ja valmennustapaamisen. Tämän pohjalta suunnittelin pohdintakortit aiheeseen orientoitumisen ja itsereflektion tueksi, tietokortit teorian tiedon kertaamiseksi sekä tehtäväkortit toiminnan suunnittelun tueksi ja innostamaan opittujen menetelmien käyttöön (Kuva 7). Valmennuksen mukaisen teemoittelun ja samankaltaisen rakennejaottelun avulla kortit tulevat mahdollisesti helpommin tutuiksi ja käyttöön. Sain hyödyntää hankkeen valmiita dokumenttipohjia ja kuvia työssäni. Tein kortit Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen Power Point-diapohjaa hyödyntäen, jotta tiimivalmennuksen visuaalinen ilme säilyi myös korttipelissä.



Kuva 7. Esimerkkikuva pelikorteista

Korttien sisältö perustuu tiimivalmennuksen asiantuntijaluentoihin, työpajoihin ja verkkovalmennustapaamisiin sekä luennoista ja työpajoista olevaan kirjalliseen materiaaliin ja esityksiin. Lisäksi korttien sisällössä on käytetty lähteenä opinnäytetyön raportin teoriapohjassa käytettyjä lähteitä. Pyrin valitsemaan ja tiivistämään korttien sisältöön teema-alueiden keskeisimpiä asioita ja pääasiassa jo tutuksi tulleita, yksinkertaisia harjoituksia.

Korttien käyttäminen

Aluksi ajattelin, että kortteja voisi käyttää pienen oppaan tavoin, kiinnittämällä kortit avainrenkaaseen tai nostaa kortteja ilman peliohjeistusta. Kortit olisivat saattaneet näin jäädä kuitenkin enemmän itsenäisen tarkastelun varaan, eikä yhteistä keskustelua tai toiminnan kehittämistä tiiminä olisi tapahtunut. Keskustelin korttien muodosta opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja päädyin kehittämään kortteista selkeämmin pelin. Peli sisältää pohdinta-, tieto-, ja tehtäväkorttien lisäksi liitekortteja, joissa on tehtävien ohjeet ja lisämateriaalia, sekä bonuskortteja teemojen laajemman käytön ideoimiseksi. Lisäksi peli sisältää peliohjeet.

Varhaiskasvatuksessa käytetään erilaisia kortteja monella tapaa muun muassa pedagogian välineenä. Lasten kanssa käytettävät loru- ja laulupussien kortit, kuvakortit, tunnekortit ja liikuntakortit ovat monelle kasvattajalle varsin tuttuja. Kortteja käytetään sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä aikuisten kanssa esimerkiksi dialogin tukena ja toiminnanohjauksessa. Toisaalta erilaiset kortit ovat nousseet monen aikuisen itsetutkiskelun ja stressinhallinnan tueksi arjessa. Opinnäytteeni tuotoksena valmistuneita kortteja on tarkoitus käyttää

pelinä, mutta pelin ohjeita ja korttien käyttöä voi myös soveltaa oman varhaiskasvatustiimin tai työyksikön tarpeiden mukaisesti.

Pelillisyyttä on hyödynnetty asiakastyössä lasten ja nuorten, mutta myös aikuisten parissa opetus- ja terveysalalla. Pelaamista ja pelillistämistä työn kehittämisessä on käytetty jonkin verran, mutta tutkimustietoa aiheesta on melko vähän. Digitaalisten pelien hyödyntäminen työssä on nouseva, mutta myös hyvin vähän tutkittu osa-alue. (Järvensivu 2017.) Myös sosiaalialalla on yhä enemmän pelillisyyteen liittyvää kehittämistä ja kokeiluja. (THL 2021.) Vaikka kokemukset pelillisyydestä ovat pääasiassa asiakastyöstä, THL:n (2021) mukaan pelillisyyden ja leikillisyyden elementeistä hyötyvät myös työntekijät. Pelillisuus ja leikillisuus voivat lisätä myös työntekijän osallisuuden tunnetta ja työhyvinvointia ja sen myötä palvelun laatua. Pelillisuus ja leikillisuus osana toimintakulttuuria työelämässä voivat lisätä onnistumisen tunteita, uusia ideoita, parempaa kommunikaatiota ja parempaa selviytymistä arjen haastavista tilanteista. (Hytti 2019, 13.)

PRO SOS -hankkeeseen osallistuneet työntekijät olivat Hytin (2019) mukaan tuoneet esille, että pelillisuus ja leikillisuus oli tuonut iloa ja jaksamista työhön sekä uudenlaisia käytänteitä ja työtapoja. Pelillisiin ja leikillisiin menetelmiin oli suhtauduttu vakavasti ja niitä oli pidetty tärkeinä. Lisäksi pelillisyyden oli koettu vahvistaneen ammatillista kasvua, esimerkiksi ryhmän vetämisen taitoina. Asiakastyössä pelilliset ja leikilliset menetelmät nähtiin voimavara-lähtöisinä, niiden koettiin olevan auttavan vuorovaikutuksen rakentamisessa ja uuden oppimisessa sekä toimivan yhteiskehittämisen välineinä.

Pelaamisen vaikuttavuutta tiimityön, työmenetelmien ja toimintakulttuurin kehittämisessä ei ole helppo mitata. Vaikuttavuuden arviointi perustuukin pääasiassa käyttäjien havaintoihin ja kokemuksiin pelillisyyden hyödyistä omassa tiimissä ja työyksikössä. Vaikuttavuus voisi kuitenkin näkyä esimerkiksi työtyytyväisyyden tarkastelussa jaksamisen lisääntymisenä tai asiakastyytyväisyyden tarkastelussa sensitiivisempänä kohtaamisena ja lisääntyneenä vuorovaikutuksena.

6.4 Tuotoksen arviointi

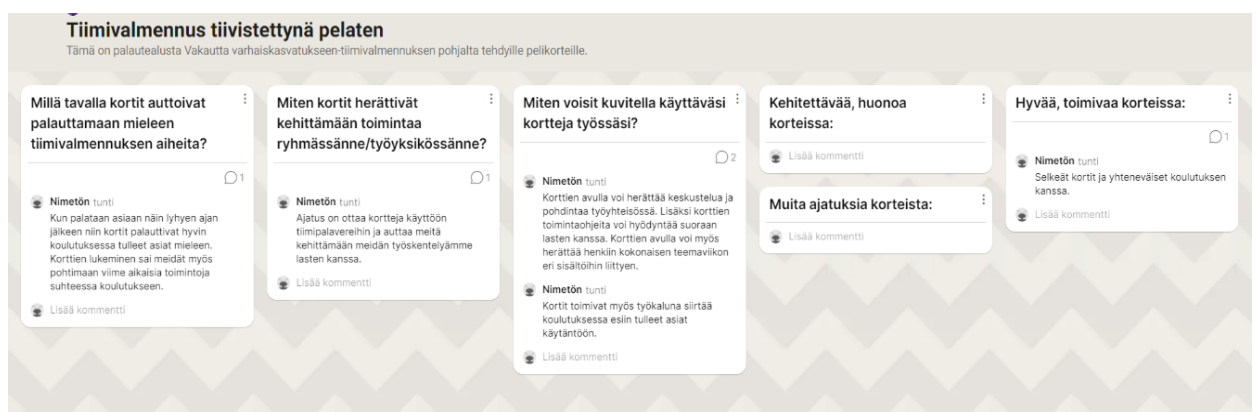
Opinnäytteen arviointi on tärkeä vaihe, jossa toimeksiantaja ja työtä tekevä opiskelija arvioivat tuotosta yhdessä. Tämä voi olla lyhyt, kertaluontoinen vaihe, jonka jälkeen työ yleensä viimeistellään. Viimeistelyvaihe voi olla pitkä, sillä viimeisteltävänä on tuotoksen lisäksi opinnäyteraportti. Toimeksiantaja arvioi valmiin tuotoksen. (Salonen 2013, 18–19.)

Arvioin korttien sisältöä ja pelin käytettävyyttä itsenäisesti useita kertoja jo toteutusvaiheessa ja tein muutoksia havaintojeni perusteella. Olen työskennellyt useamman vuoden varhaiskasvatuksessa, joten pyrin pohtimaan pelin käytettävyyttä ammatillisesta

näkökulmasta. Pelin ollessa lähes valmis, keskustelimme vielä huomioitavista ja mahdollisesti muutettavista seikoista opinnäytettä ohjaavan opettajan kanssa.

Olin tuotoksen suunnitteluvaiheessa pohtinut yhteistyökumppanin kanssa sekä opinnäytteen ohjauksessa, että valmis tuotos olisi tärkeä lähettää myös tiimille, tai useammalle tiimille testattavaksi ja kommentoitavaksi. Opinnäytetyön aikataulun muuttuessa jonkin verran, otin vasta toteutusvaiheen loppupuolella yhteyttä puhelimitse varhaiskasvatusyksikköön, josta yksi kasvattajatiimi oli osallistunut tiimivalmennukseen. Esitin yksikön johtajalle opinnäytteeni tuotoksen ajatuksen ja pyysin valmennukseen osallistuneen tiimin suostumusta tuotokseni kommentointiin Padlet-kyselyalustalla ja Teams-kokouksessa. Tiimi hyväksyi pyyntöni kommentoida työtä. Lähetin tiedot opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista, opinnäytetuotoksena olevan pelin ja tarkat tiedot työn kommentointia koskien sekä linkin Padlet-kyselyalustalle sähköpostitse tiimin varhaiskasvatuksen opettajalle (Liite 1). Teams-kokouksen ajankohta päätettiin myöhemmin ja sovittiin kasvattajatiimille sopivaksi ajankohdaksi. Lopulta Teams-kokouslinkin luominen ei onnistunut teknisten ongelmien vuoksi, joten tapaaminen pidettiin Zoom-kokouksena.

Padlet-kyselyalusta (Kuva 8) sisälsi kolme avointa kysymystä ja kolme kohtaa muulle palautteelle. Lisäksi olin pyytänyt tiimiä osallistumaan etäkokoukseen, jossa kyselyalustan kysymyksiin palattiin vielä keskustellen. Peli oli tiimillä testattavana viikon ja kyseisenä aikana tiimillä oli mahdollisuus vastata Padlet-alustan kysymyksiin.



Kuva 8. Padlet-palautealusta tiimille pelin kommentointiin

Pelin testaaminen ja kyselyyn vastaaminen ajoittui kevään kiireisimpään aikaan varhaiskasvatuksessa. Kasvattajatiimi oli pohtinut ja vastannut peliä koskeviin kysymyksiin

yhteisesti tiimipalaverissa. Tiimi oli tutustunut kortteihin ja peliohjeisiin, mutta varsinaiseen pelaamiseen ei vielä ollut ollut aikaa.

Padlet-kyselyn perusteella, kasvattajatiimi koki, että kortit olivat palauttaneet hyvin tiimivalmennuksen aiheita mieleen. Kortit olivat herättäneet myös pohtimaan ryhmän viimeaikaisia toimintoja suhteessa valmennuksen teemoihin. Tiimi oli ajatellut hyödyntää kortteja tiimipalavereissa. He arvioivat korttien auttavan kehittämään työskentelyä lasten kanssa. Kasvattajatiimi koki, että korttien avulla voi herättää keskustelua ja pohdintaa työyhteisössä. Kortteja pidettiin myös työvälineenä siirtää valmennuksessa opittuja asioita käytännön työhön. Kasvattajat pohtivat, että korteissa mainittuja harjoituksia ja menetelmiä voisi suoraan ottaa käyttöön lasten kanssa. Kortteja pidettiin selkeitä ja tiimivalmennuksen kanssa yhtenevinä.

Zoom-kokouksessa esitin tarkentavia kysymyksiä pelin käytettävyydestä, sisällöstä ja ulkoasusta. Kasvattajatiimi piti pelin visuaalista ilmettä mukavana, koska se oli yhtenäinen valmennuksen väri- ja kuvitusmaailman kanssa. Korttien tekstimäärää pidettiin sopivana. Ulkoasun koettiin jopa tukevan osaltaan valmennuksen aiheiden muistamista. Korttipeliä materiaalikokonaisuuden muotona pidettiin toimivana, koska korttien käyttöä ja peliohjetta voi soveltaa, ottaen esimerkiksi yhden kortin ”makupalaksi” kiireisessä arjessa. Peli arvioitiin nopeammaksi välineeksi käyttää kuin esimerkiksi ohjekirjan käyttö. Pelistä jäätiin kaipaamaan konkreettisia uusia harjoituksia ja menetelmiä, mutta ymmärrettiin, että kyseessä on tiimivalmennusta täydentävä materiaali pelin muodossa. Osa tiimistä olisi toivonut pelin olevan vielä pelillisempi, mutta samalla he pohtivat, ettei esimerkiksi lautapeliä tai muuta monimutkaisempaa peliä ehdisi pelata työpäivän aikana.

Toimeksiantajan edustaja antoi palautteen sähköpostitse. Opinnäytetyön aikataulumuutosten vuoksi yhteistä palautekeskustelua ei pidetty. Yleisarvio korteista oli hyvin positiivinen. Toimeksiantajan edustaja piti pelin jaottelua tiimivalmennuksen mukaisiin teemoihin hyvänä. Myös peliohjeiden käyttöesimerkeistä pidettiin. Lisäksi korttipeli herätti monenlaisia ajatuksia korttien hyödyntämisestä, muun muassa mahdollisesti toisessa, aihetta sivuavassa hankekoulutuksessa.

Pelin todellista käytettävyyttä ja hyödyllisyyttä käytännön työssä voidaan arvioida vasta myöhemmin, kun lopullinen peli jaetaan kaikille tiimivalmennukseen keväällä tai syksyllä 2021 osallistuneille kasvattajatiimeille ja sitä on käytetty aktiivisesti. Tällöin korttipelistä ja sen pelaamisesta voisi saada myös laajemman arvion. Nyt arviointi perustuu yhden varhaiskasvatustiimin lyhyeen käyttökokemuserviointiin ja toimeksiantajan arviointiin.

7 Yhteenveto

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa tulee noudattaa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia ja hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK) työn eettisyyden ja luotettavuuden varmistamiseksi. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja sääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen ja kaikkiin toimijoihin tutkimusprosessissa. Tutkimusetiikka on huomioitava opinnäyteprosessin jokaisessa vaiheessa ideoinnista työn päättämiseen ja tiedottamiseen asti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkijan tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilka 2021, 41.) Opiskelija on ensisijaisesti vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta opinnäyteprosessissa, mutta vastuu kuuluu myös opinnäytetyötä ohjaavalle organisaatiolle eli LAB ammattikorkeakoululle (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7). Opinnäytetyössä tulee noudattaa myös LAB ammattikorkeakoulun tietosuojahjeistusta.

Opinnäytteelle haetaan yleensä tutkimuslupaa, mutta tässä työssä toimeksiantajana toimi LAB ammattikorkeakoulun hanke, eikä työ koske LAB ammattikorkeakoulun opiskelijoita tai henkilökuntaa, jolloin erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Toimeksiantajan kanssa solmittiin kuitenkin yhteistyösopimus. Yhteistyösopimus tehdään ristiriitatilanteiden vähentämiseksi ja sisältää muun muassa työn aiheesta ja aikataulusta, ohjaajista, tausta aineistosta ja sen käytöstä sekä oikeuksista ja yhteistyökumppanin ja opiskelijan muista vastuista. (ARENE 2019, 6.)

Opinnäytetyön tuotoksen sisältötoiveista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa tarkasti opinnäyteprosessin ideointivaiheessa kanssa. Suunnitteluvaiheessa tarkensin sisältöä, työn muotoa ja työn testaamista koskivia seikkoja toimeksiantajan kanssa käydyissä palavereissa. Tuotoksen kehittämisessä huomioitavista seikoista keskusteltiin opinnäytetyön ohjauksessa ohjaavan opettajan kanssa. Osallistuminen itse tarkkailijana Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen sisällä järjestettyyn tiimivalmennukseen vahvasti ymmärrystäni tiimivalmennuskokonaisuudesta ja sen teemoista. Nämä ovat lisänneet kehittämisprosessin ja lopullisen tuotoksen luotettavuutta.

Tiimivalmennukseen osallistunut valikoitu varhaiskasvatustiimi testasi ja arvioi opinnäytteen tuotoksena ollutta peliä. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet esiteltiin ensin tiimin työyksikön johtajalle, sekä tiedusteltiin tiimin kiinnostusta pelin testaamiseen ja arviointiin. Tämän jälkeen tiimille lähetettiin tiedot pelin arviointia koskien sähköpostitse. Sähköpostissa tuotiin esille, että tiimin ja työyksikön anonymiteetti turvataan opinnäytteessä. Padlet-kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömästi ja kirjallisen arvioinnin jälkeen käytyä

keskustelua Zoom-kokouksessa ei tallennettu. Keskustelun aikana kirjatut muistiinpanot eivät sisältäneet tietoja henkilöistä tai yksiköistä. Kirjallisen arvioinnin täydentäminen ja tarkentaminen keskustellen lisäsi työn luotettavuutta.

LAB ammattikorkeakoulu toimii avoimen tieteen ja tutkimuksen (ATT) periaatteiden mukaisesti. Avoimuus tässä tarkoittaa muun muassa, että opinnäytetyö julkaistaan avoimesti luettavaksi Theseus-portaalissa. (LAB ammattikorkeakoulu 2021c, 7.)

Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu LAB ammattikorkeakoulun yhteistä opinnäytetyöohjetta, joka perustuu valtakunnallisiin laatusuosituksiin ja hyviin käytäntöihin. Työn joka vaihe on pyritty tekemään tarkkuutta ja huolellisuutta noudattaen. Opinnäytetyössä on käytetty luotettavia, tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Työssä on käytetty paljon kirjallisuuslähteitä, mutta työn luotettavuutta olisi voinut lisätä käyttämällä laajemmin suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia. Valmis työ tarkastetaan plagioinnintunnistusjärjestelmässä.

7.2 Pohdinta

Varhaiskasvatuksella on useita tärkeitä tehtäviä lapsen elämässä, kuten kasvun ja kehityksen tukeminen sekä oppiminen. Varhaiskasvatuksen järjestämistä, kaikkia lapsia ja kaikkea toimintaa ohjaavana periaatteena on inklusiivisuus: tasa-arvoisuus, yhtäläiset oikeudet, syrjimättömyys, moninaisuuden arvostaminen, sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys. (OPH 2022, 1.) Varhaiskasvatushenkilöstö kohtaa työssään lapsia sekä työtovereita, joilla voi olla erilaisia traumaattisia tai muutoin kielteisiä elämään vaikuttavia kokemuksia. Myös varhaiskasvattajalla itsellään voi olla haastavia kokemuksia ja niiden aiheuttamia tunnehaavoja.

Tunne- ja traumatietoisien työotteen ja toimintakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää niin inklusiivisen varhaiskasvatuksen toteutumisen, kuin varhaiskasvatushenkilöstön työhyvinvoinnin tukemisen vuoksi. Globaalien kriisien, kuten koronavirusepidemian ja Ukrainan sodan vaikutukset, esimerkiksi niiden kasvattama turvattomuuden tunne lisäävät tarvetta tunne- ja traumatietoiselle toimintakulttuurille myös varhaiskasvatuksessa.

Tunne- ja traumatietoisien toimintakulttuurin kehittäminen vaatii tietoa ja ymmärrystä tunne- ja itsesäätelytaidoista ja kiintymyssuhdeteoriasta sekä lapsuuden aikaisten haitallisten kokemusten ja traumojen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keskiössä on turvallisuuden kokemus. Tarkastelussa on myös varhaiskasvatusammattilaisen oma itsetuntemus. (Sarvela 2020, 21–23.)

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka tuntuvat kehossa erilaisina aistimuksina ja fysiologisina muutoksina (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12). Ne vaikuttavat ajatuksiin ja

ohjaavat toimintaa. Tunteet, keho ja mieli toimivatkin yhteistyössä: ajatukset vaikuttavat kehoon, keho vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin (Mäkelä & Trogen 2022, 16). Tunteiden perusta on aivojen tunnesysteemissä, jonka avulla arvioidaan kehosta ja ympäristöstä viriäviä ärsykeitä, mahdollista uhkaa tai turvaa (Sainio ym. 2020, 28–29). Ihmisen elämä riippuvaista tästä biologisesta toimintajärjestelmästä, valpastumisen ja palautumisen vuorottelusta (Sainio ym. 2020, 46). Turvan kokemus alkaa muodostua vähitellen jo sikiöaikana ja kehittyy edelleen syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa vanhempinsa kanssa. Vauva hakee yhteyttä vanhempiinsa kehollisesti. Vanhemman vastatessa vauvan tunteisiin ja tarpeisiin sensitiivisesti, vauvan hermosto palautuu turvan tilaan.

Turvattomuuden kokemus syntyy esimerkiksi, jos vauvan tai myöhemmin lapsen tunteisiin ja tarpeisiin ei vastata, tai niitä hyväksytty sellaisenaan. Toistuva tai pitkittynyt turvattomuuden tunne, lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset ja traumat vaikuttavat hermoston palautumiseen, jolloin alkaa kehittyä yli- ja alivireystiloja. (Mäkelä & Trogen 2022, 71). Jatkuessaan yli- ja alivireystila heikentää lapsen kehittyvää stressinsäätelyjärjestelmää ja vaikeuttaa muun muassa itsesäätelytaitojen kehittymistä ja tätä kautta oppimista. Lapsuuden aikaiset kokemukset ja hermostollinen virittyminen vaikuttavat siihen, miten ihminen aikuisena reagoi hermostollisesti erilaisissa stressaavissa tilanteissa. (Kuvajainen & Linner Matikka 2019).

Tunnetaitojen, itsesäätelyn, vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen kehittymisen tukeminen on tärkeä osa varhaiskasvatuksen tavoitteita ja laaja-alaista oppimista. Tunnetaitoja opetellaan yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa osana varhaiskasvatuksen jokapäiväistä toimintaa. Lapsia autetaan havaitsemaan ja tunnistamaan tunteita, tuetaan tunteiden sietämisessä ja säätelyssä sekä opetellaan tunteiden ilmaisemista ja käsittelyä eri keinoin. Tunnekasvatuksessa toiminnalliset menetelmät, kuten leikin, liikunnan ja luovan ilmaisun keinot ovat lapsille luontevia ja innostavia tapoja toimia ja oppia. (OPH 2022, 14, 24.) Tunnetaitojen vahvistuminen kasvattaa varmuutta olla, toimia ja elää läpi erilaisia tunteita.

Lapsi tarvitsee tunnetaitojen ja itsesäätelyn harjoittelussa aikuisen kanssasäätelyä, koska toiminnanohjauksesta vastaava aivojen etuotsalohko kehittyy vähitellen lähes 30 ikävuoteen asti. Kanssasäätelyä tarvitaan, kun lapsi kohtaa esimerkiksi uusia tilanteita, joissa hänen omat taitonsa eivät riitä ja stressisäätelyjärjestelmä aktivoituu. Läsä oleva aikuinen auttaa lasta löytämään uudenlaisia tapoja toimia haasteellisessa tilanteessa. (Sajaniemi ym. 2015, 35–40.) Varhaiskasvattaja toimii tunnetaitoharjoittelussa lapselle niin säätelytukeksi, mutta myös mallina tunteiden säätelyssä (Sainio ym. 2020, 95; Koivuniemi 2021, 77).

Varhaiskasvattajien sensitiivisyys ja aito läsnäolo kohtaamisissa lapsen kanssa rakentaa perustan tunnetaitojen harjoittelulle (Koivuniemi 2021, 75). Lämpimän, sensitiivisen

vuorovaikutuksen myötä lapsi luo kiintymyssuhteen myös varhaiskasvatushenkilöstöön. Varhaiskasvattajan sensitiivinen ja johdonmukainen vuorovaikutus tuo lapselle turvallisuutta ja luottamusta, että hän saa apua sitä tarvitessaan. (Sainio ym. 2020, 83–84.) Varhaiskasvattajan omat tunnetaidot vaikuttavat lapsen kohtaamiseen ja hänen tunnetaitojensa tukemiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä LAB ammattikorkeakoulun Vakautta varhaiskasvatukseen –hankkeen kanssa. Työn tarkoituksena oli tukea ja lisätä tunne- ja traumatietoista toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käyttöä tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa yksinkertainen, helposti käytettävä korttipeli tiimivalmennuskokonaisuuteen osallistuneille varhaiskasvattajille tunne- ja traumatietoisien työotteen sekä taidelähtöisten ja kehotietoisten menetelmien käytön tueksi työssään.

Opinnäytteen tuotoksena syntyi sähköisessä muodossa oleva tulostettava korttipeli. Korttipeli suunniteltiin Vakautta varhaiskasvatukseen -hankkeen tiimivalmennuksen asiantuntijaluentojen ja työpajojen pohjalta. Pelaaminen yhdessä tiimin kanssa vahvistaa tiimin jäsenten yhteistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta aiheen parissa. Varhaiskasvatusarki on melko hektistä ja päivissä toistuu suunniteltu rakenne. Varhaiskasvatushenkilökunnan, tiimien tai koko työyhteisön yhteiset palaverit ovat hetkiä, jolloin on mahdollisuus kasvattajien yhteiselle keskustelulle, joten peli suunniteltiin käytettäväksi erityisesti näinä yhteishetkinä. Peli on yksinkertainen ja helppo käyttää joko peliohjeiden mukaan tai soveltaen käytettävissä olevan peliajan ja oman työyksikön tarpeiden mukaan. Osa pelin tehtävistä vaatii yksinkertaisia ennakkovalmisteluja ja materiaaleja, kuten paperia ja maalaustarvikkeet.

Opinnäytteen tuotoksena olevan pelin kehittäminen voisi tapahtua ideoimalla tai keräämällä eri lähteistä aihepiireihin sopivia tehtäviä lihavoittaen näin materiaalipankkia. Tehtävissä voisi huomioida niiden soveltuvuuden sekä sisä- että ulkotoimintaan. Pelistä voisi kehittää myös sähköisen version, esimerkiksi käyttäen case-pohdintakysymyksiä, jotka sisältäisivät 3–4 vastausvaihtoa sekä harjoitusehdotuksia vastauksien perusteella.

Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisi olla pelin hyödyllisyyden tutkiminen. Tarkastelussa voisi olla mukana useampi tiimivalmennukseen osallistunut päiväkotijoukko ja tutkimusaika voisi olla pitempi. Tarkastelun kohteena voisi olla miten peliä on konkreettisesti käytetty tiimeissä ja työyksiköissä, millaista hyötyä peli ja pelaaminen on tuonut ja onko peli innostanut kehittämään uusia tunne- ja traumatietoisempia rutiineja tai työtapoja.

Lähteet

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

Ahonen, L., Roos, P. & Mäkinen, R. 2019. Iloa ja oivalluksia!: Pedagogiikan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Vaasa: Pia Roos Oy

Anttila, E. Kokemuksellinen oppiminen. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu: 20.5.2022. Saatavissa: <https://disco.teak.fi/anttila/4-2-kokemuksellinen-oppiminen/>

Auvinen, E. 2021. Tunne- ja traumatietoisuus varhaiskasvatuksessa. Luento. LAB-ammattikorkeakoulu.

ARENE. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu: 26.5.2022. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Heiskanen L. 2018. Lapsuuden traumat vaikuttavat ihmissuhteisiin. Väestöliitto. Artikkel. Viitattu: 14.5.2022. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/lapsuuden-traumat-vaikuttavat-ihmissuhteisiin/>

Hiila, I., Hakola, I. & Tukiainen, M. 2019. Tiimiäly: Opas muuttuvaan työelämään. Jyväskylä: Tuuma.

Hildén-Huhtinen, L. & Karjalainen A.L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A.L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 11–19.

Hytti, T. 2019. Painavaa kepeyttä asiakastyöhön – Miksi pelillisyyttä ja leikillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalityössä? PRO SOS -hanke. Socca Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus/ Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (HUS). Katsaus. Viitattu: 25.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/966696/3775955/Painavaa+kepeytt%C3%A4+asiakasty%C3%B6h%C3%B6n+-+katsaus+tutkimukseen+ja+palautteeseen+leikillisyydest%C3%A4+ja+pelillisyydest%C3%A4+saavutettavuusmuokkaukset.pdf/d2cb9c87-f0dc-4970-bafc-d897c429593e>

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A.L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 57–100.

Järvensivu, A. 2017. Pelillistäminen ja digitaaliset pelit työelämän kehittämismenetelminä. *Aikuiskasvatus*, 37(4), 256–269. Viitattu: 4.6.2022. Saatavissa: <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/88440/47619>

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

KARVI. 2019. Varhaiskasvatuksen laatuindikaattorit. Tiivistelmät 13:2019. Viitattu: 15.5.2022. Saatavissa: https://karvi.fi/wp-content/uploads/2019/09/KARVI_Tiivistelma_Pe-rusteet-ja-suositukset_web.pdf

Katajamäki, M. 2019. Löydä läsnäolo äänestä tunnekehoyhteyden kautta. Blogi. Ääniluotsi. Viitattu: 4.6.2022. Saatavissa: <https://aaniluotsi.fi/tunnekehoyhteys/>

Katajamäki, M. 2021. Kehotietoisuus kasvattajan työvälineenä. Luento. LAB-ammattikorkeakoulu. Saatavissa rajoitetusti.

Karkkunen, A. 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) *Yhteinen kieli: Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books Oy. 200–242.

Koivuniemi, M. 2021. Kuinka voin kohdata lapsen sensitiivisesti? Teoksessa Ranta, S. (toim.) *Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia*. Jyväskylä: PS-kustannus, 75–77.

Kokko-Muhonen, O. & Murto, P. 2021. Vakautta varhaiskasvatukseen -tiimivalmennusmalli. Avointen oppimateriaalien kirjasto. Oppimateriaali. Viitattu: 20.5.2022. Saatavissa: <https://aoe.fi/#/materiaali/1845>

Kuvajainen, M. 2021. Maadoittumisen keinoja kasvattajalle ja lapselle. Tiimivalmennusmateriaali. LAB-ammattikorkeakoulu. Saatavissa rajoitetusti.

Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. 2019. ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ. LAMK Pro. Viitattu: 14.5.2022. Saatavissa: <http://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-ja-traumainformoitu-tyo/>

LAB ammattikorkeakoulu. 2021a. "Vakautta varhaiskasvatukseen" -Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena. Hanketiedote. Viitattu: 15.5.2022. Saatavissa: <https://lab.fi/fi/projekti/vakautta-varhaiskasvatukseen-kasvattajatiimin-tunnetietoisuus-lapsen-hyvinvoinnin-tukena>

LAB ammattikorkeakoulu. 2021b. "Vakautta varhaiskasvatukseen" -Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena. Hanke-esittely. Saatavissa rajoitetusti.

LAB ammattikorkeakoulu. 2021c. Opinnäytetyön ohje. Ammattikorkeakoulututkinto.

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

Leikola, L., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 132(1), 55–61. Viitattu: 14.5.2022. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Martikainen, S.J. & Oikarinen, T. 2021. ”Lapsista näkee, että me tehdään tämä hyvin”: Soioemotionaalisen hyvinvoinnin toimintakulttuuri päiväkodissa. Journal of Early Childhood Education Research 10(3) 2021, 147–181.

Nieminen, S.H & Sajaniemi, N. 2016. Mindful awareness in early childhood education. South African Journal of Childhood Education 6(1). Viitattu: 13.8.2022. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232176/document.pdf?sequence=1>

OPH. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu: 15.5.2022. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8286690>

OPH. Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Viitattu: 13.8.2022. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Pelkonen, A. & Sarvela, K. 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy. 97–123.

POM+PedaSens. Pienet oppivat mielet pedagogisessa ympäristössä. Viitattu: 13.8.2022. Saatavissa: <http://www.pompedasens.fi/>

POM+PedaSens. Mikä on POM+PedaSens?. Viitattu: 13.8.2022. Saatavissa: <http://www.pompedasens.fi/index.php/mika-on-pompedasens/>

Rankanen, M. 2007. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim sekä Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen ja Meri-Helga Mantere. 35–49.

Rankanen, M. 2021. Taide mieli-kehon vakauttajana sekä turvan tuojana. Luento. LAB ammattikorkeakoulu. Saatavissa rajoitetusti.

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret: Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia? Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Ruokonen, I. 2022. Ilmaisun monet muodot varhaislapsuuden kokonaisvaltaisessa pedagogiikassa. Teoksessa Ruokonen, I. (toim.) Ilmaisun ilo: Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 19–33.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Viitattu: 24.5. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sarvela, K. 2020. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy. 14–31.

THL. 2021. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä. Katsaus. Viitattu: 25.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uusikylä, K. 2022. Taito- ja taidekasvatus lapsen onnellisuuden ja luovuuden lähteenä. Teoksessa Ruokonen, I. (toim.) Ilmaisun ilo: Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 35–44.

Van der Kolk, B. 2017. Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu: 15.5.2022. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidm45949345872896>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Väestöliitto. 2020. Mitä on kehotunnekasvatus. Tiivistelmä. Viitattu: 13.8. 2022. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/01/17d8cd7e-tiivistelma-suomi-netti-1-2020.pdf>

Liite 1. Sähköposti varhaiskasvatustiimille

Hei!

Tiiminne on osallistunut Vakautta varhaiskasvatukseen-tiimivalmennuskokonaisuuteen syksyllä 2021. Teen sosionomi (AMK) -opintoihini liittyvää toiminnallista opinnäytetyötä tiimivalmennuskokonaisuuteen liittyen. Otin yhteyttä päiväkotinne johtajaan, tiedustellakseni tiiminne halukkuutta anonyymiksi kommentoijaksi toiminnalliseen opinnäytetyöhöni. Hän välitti kysymyksen teille, ja tiiminne oli halukas testaamaan ja kommentoimaan lyhyesti opinnäytetyöni tuotosta.

Työni tavoitteena on tuottaa tiimivalmennuksen käyneille sekä heidän työyksikkönsä käyttöön pelikortit ja peli, joiden tarkoituksena on toimia kasvattajien tunne- ja traumatietoisien työotteen sekä työyhteisön toimintakulttuurin kehittämisen tukena. Korttien avulla kasvattajat voivat palata valmennuksen aiheisiin, soveltaa ja ideoida edelleen valmennuksessa esiteltyjä harjoituksia lapsiryhmän tunnekasvatuksessa. Kortit pohjautuvat tiimivalmennuksen materiaaliin.

Pyydän nyt tutustumaan liitteenä oleviin kortteihin ja ottamaan kortit käyttöön tiimissänne/ryhmässänne. Kommentointi tapahtuu Padlet-alustalla, jossa on kuusi kortteihin liittyvää kysymystä. Pyydän osallistumaan tämän jälkeen vielä kysymysten purkuun Teams-kokouksessa. Kaikki tiimiinne, ryhmääänne ja työyksikköönne liittyvä pysyy anonyyminä työn joka vaiheessa. Mahdollinen keskusteluun liittyvä materiaali tuhoetaan työn valmistuttua.

Toivoisin, että voisitte tutustua ja testata kortteja, sekä kommentoida kortteja Padlet-alustalle [redacted]. Toivoisin myös, että kiireisestä arjesta löytyisi n. 30-45min aika Teams-kokoukseen samalla [redacted] kysymysten purkuun. Mikä päivä ja aika olisi tiimillenne paras Teams-kokousta varten?

Testattava peli liitteenä. Ohessa myös linkki Padlet-alustalle. Teen kutsun Teams-kokoukseen myöhemmin, päivän ja ajan sovittuamme.

PADLET-linkki: [redacted]

Ystävällisin terveisin

Sanna Helminen
sanna.helminen@student.lab.fi



**VAKAUTTA
VARHAISKASVATUKSEEN -
KASVATAJATIIMIN TUNNETIETOISUUS
LAPSEN HYVINVOINNIN TUKENA**

TUNNETIETOISUUTTA TIIMIIN PELATEN

Sanna Helminen
Kevät 2022

Sisällysluettelo

PELIOHJEET	2
TEEMA 1: TUNNE- JA TRAUMATIETOISUUS VARHAISKASVATUKSESSA	3
TEEMA 2: KEHOTIETOISUUS KASVATAJAN TYÖVÄLINEENÄ	11
TEEMA 3: TAIDE VAKAUTTAJANA JA TURVAN TUOJANA	17
LIITEKORTIT	26
BONUSKORTIT	29
LÄHTEET	33



PELIOHJEET

Tämä peli on syntynyt Vakautta varhaiskasvatukseen-tiimivalmennuksen materiaalin pohjalta. Korttipelin tarkoituksena on auttaa Vakautta varhaiskasvatukseen-tiimivalmennukseen osallistuneita kasvattajia palaamaan valmennuksen aiheisiin pelaten ja soveltamaan, ideoimaan edelleen valmennuksessa esiteltyjä harjoituksia lapsiryhmän tunnekasvatuksessa. Peli tukee kasvattajien oman tunnetietoisuuden kehittämistä. Pelaamalla yhdessä tiimissä tai työyksikössä voidaan synnyttää keskustelua ja vahvistaa yhteisöllistä, tunnetietoista toimintakulttuuria.

Pelin kortit on jaettu tiimivalmennuksen mukaisesti kolmeen teemaan: tunne- ja traumatietoisuus varhaiskasvatuksessa, kehotietoisuus kasvattajan työvälteenä ja taide vakauttajana ja turvan tuojana. Kortit sisältävät teemaan herätteleviä pohdintakysymyksiä, harjoitusideoita ja tietoa. Lisäksi Liitekorteista löydät ohjeet tehtäviin ja Bonuskortit kannustavat tarttumaan aihepiiriin laajemmilla ideoilla.

Käytä korttipeliä esimerkiksi tiimipalaverissa keskustelun herättäjänä ja toiminnan suunnittelussa, tai hyödynnä koko työyksikön teemaviikoilla tai kehittämispäivässä!

Peliohje:

Tulosta ja leikkaa kortit. Voit halutessasi liimata kortit pahville tai laminoida. Ota Liitekortit ja Bonuskortit erilleen Teemakorteista.

1. **Koko korttipakka (Liite- ja Bonuskortit pois lukien):** Sekoittakaa kortit, kääntäkää kortit pöydällä tekstipuoli alaspäin. Nostakaa yksi kortti vuorotellen. Käykään kortin pohjalta keskustelua ja tutustukaa tietoon (pohdintakortti, tietokortti) tai kokeilkaa itse tai lapsiryhmässä kortin osoittamaa harjoitusta.
2. **Teemoittain:** Valitkaa yksi teemoista, jonka kortit otatte käyttöön. Voitte pelata 1.kohdan ohjeen mukaisesti, tai käyttää vain pohdinta-, tehtävä-, tai tietokortteja. Tällä tavoin voidaan tutustua esimerkiksi yhdellä viikolla erilaisiin tehtäviin.
3. **Keskusteluna pareittain/tiimissä:** Ottakaa pohdintakortit erilliseksi pakaksi ja nostakaa vuorotellen yksi kysymys keskusteluun. Voitte käydä keskustelua kysymyksen pohjalta vapaasti, tai etsiä tieto- ja tehtäväkorteista vinkkejä aiheeseen.
4. **Ryhmässä tai työyksikössä:** Kortit voivat olla apuna ja keskustelun herättäjänä koko työyksikössä teemaviikoilla. Laittakaa teemaviikoilla kortteja näkyville yhteiselle ilmoitustaululle. Esimerkiksi valitkaa yksi teema, ja siitä 2–5 pohdintakysymystä, kyseiseen aiheeseen liittyvät tehtävä- sekä tietokortit. Seuraavalla viikolla voitte palata pohtimaan, miten hyödynsitte näkyvillä olevia tehtäviä ja tietoa. Vaihtakaa myös uuden teeman mukaiset kortit esille.

TEEMA 1: TUNNE- JA TRAUMATIETOISUUS VARHAISKASVATUKSESSA



1 POHDI sanoja tunne- ja traumatiETOISUUS. Mitä sinulle tulee sanoista mieleen, mitä ne merkitsevät varhaiskasvatuksessa yleisesti tai miten ne ilmenevät työssäsi ja työyksikössäsi juuri nyt? Mitä ne voivat tarkoittaa lapsen tai kasvattajan näkökulmasta?



1 TEHTÄVÄ. Kirjoita paperille 3-5 sanaa, jotka tulevat mieleesi tunne- ja traumatiETOISUUDESTA. Jakakaan ja käykää keskustelua tiimissä valitsemienne sanojen pohjalta. Millaisia oivalluksia voitte tehdä? Tehtävää voi soveltaa myös esim. koko työyksikön yhteisessä palaverissa.



1 TIETO

Itsetuntemus –
kasvattajan
tärkeimpiä
työvälineitä!



Läsnäolo lapselle
starttaa omien
kokemusten
havaitsemisesta tässä
hetkessä

Lämmin vuoroväikutys ja
läsnäolo tekevät pohjaa
myös tunne- ja
traumatietoiselle
kasvatukselle

Tunnetietoisuus ja –
taitoisuus on tunteiden
havaitsemista,
tunnistamista,
ymmärtämistä,
sietämistä ja säätelyä

Traumainformaatio
on tietoa ja
ymmärrystä
traumoista, niiden
syntymisestä...

...Traumainformaatio on
ymmärrystä kuinka
toimia
jälleentraumatisoitumista
välttämällä ja eheytymistä
tukien

LUE LISÄÄ!

Sarvela, K. & Auvinen, E.
2020. Yhteinen kieli.
Traumatietoisuutta ihmisten
kohtaamiseen. Basam
Books.

2 POHDI jotakin arjen haastavaa
tilannetta työssäsi. Ehkä tänään mieleen
on jäänyt jokin tilanne, tai ehkä jokin
tilanne tuntuu toistuvan lapsiryhmässä?
Mitä tilanteessa tapahtui? Mitä
havaintoja teit lapsen ja kasvattajan
reaktioista, tunteista, ajatuksista?





2 TEHTÄVÄ "Hoh mikä meno ulkoilun jälkeen eteisessä, nämä siirtymät eivät vaan toimi! Aina hirveä meteli ja kaaos, ei jaksaisi taas!!" Millaisia keinoja, harjoituksia voisitte kokeilla vireystilan säätämiseen ja turvantunteen palauttamiseen? Kokeile esimerkiksi **turvan tunnetta palauttavia ajatuksia** (Liitekortti 1).

LÄHDE: Vaara, T & Kuvajainen, M. 2021.



2 TIETO



Itsesäätelyn biologisen perustan mekanismien ymmärtäminen auttaa ymmärtämään stressaavia tilanteita ja löytämään keinoja vakauttaa ylivirittynyttä tilaa aikuisessa ja lapsessa

Tohtori Pöllö – Aivojen etuotsalohko
Aivojen lennonjohtotomi, itsesäätelyn tärkeä tekijä. Muodostaa tilanteista kokonaisvaltaisia näkemyksiä, ratkaisee ongelmia ja ohjaa käyttäytymistämme. Hillitsee reaktiivisia yllykkeitä ja ylläpitää keskittymistä. Pitkittynyt stressi heikentää etuotsalohkon toimintakykyä. Aikuisen "aikuispöllöä" tarvitaan kanssasäätelyyn, kun lapsen, vielä kypsyvä "pikkupöllö" väsy -> lapsen etuotsalohkon toiminnanohjauskeskus vahvistuu näin vähitellen

Supervahikoira - Aivojen Mantellitumake

Vastaa valpastumisesta, haukkuu ja hälyyttää kaikkialle aivoihin ja valmistaa kehoa toimimaan. Auttaa ihmistä toimimaan salamannopeasti uhkaavassa tilanteessa taistellen tai paeten. Vahikoira hiljenee, kun vaara väistyy -> kehon parasympaattisen hermoston aktivoituminen

LUE LISÄÄ!

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.



3 POHDI tunteiden kirjoa työssäsi ja työyhteisössäsi. Nouseeko jokin tunne esille useammin? Millaisia tunteita haluaisit nähdä ja kokea enemmän? Miten näitä tunteita voisi houkutella esille?



3 TEHTÄVÄ Mitä tunteita olet tänään kokenut työssäsi? Tee **Tunnepilviharjoitus** (Liitekortti 1) mielikuvaharjoituksena tai piirrä ja väritä paperille. **Lasten kanssa:** Tunnepilviharjoitus voi toimia lasten kanssa läsnäoloharjoituksena ja tunteiden tunnistamisen ja hyväksymisen apuna. Tehkää harjoitus soveltaen ohjetta.

Mukailtu Riihonen & Koskinen, 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. s.97

3 TIETO



Kun aikuinen kohtaa tunteensa, pystyy hän paremmin ymmärtämään ja toimimaan lapsen tunnetaitoja vahvistavasti

Myötätuntoinen läsnäolo toimii viireystilojen säätelyn perustana.

Pysähdy ja huomaa hengityksesi, kehosi reaktiot, tunteesi ja ajatuksesi. Kerro havainnoistasi,
"Huomaan, että tunnen.."
Sanoita, kysy, arvaile toisen tunteista ja tarpeista "Näyttää siltä, että tunnet nyt..."

Muistathan, että voimakkaassa yli- tai alivireystilassa kehon tunteminen silityksen tai sylissä olon kautta voi auttaa "Pöllön tilaan" paremmin kuin juttelu



4 POHDI ja sukella syvemmälle tunteisiin. Mitä kaikkea tunteet ovat? Mikä on tunteiden tarkoitus?





4 TEHTÄVÄ Vurity

tunnetaajuudelle! Miltä tämän hetken tunteesi kuulostaa, näyttää, tuntuu, jopa maistuukin? Mitä huomaat työkaverin ja ryhmän lasten tunnetaajuuksista? Kirjoita, nappaa kuva tai kerro!

LÄHDE: Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastavlin tilanteisiin. PS-kustannus.

4 TIETO

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka tuntuvat erilaisina aistimuksina kehossa. Tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja käyttäytymiseen.

Tunteet viestivät erilaisista tarpeista ja hyvinvoinnille tärkeistä asioista

LUE LISÄÄ!

Jääskinen, A.M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sörageef? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Tunnereaktion voimakkuuteen vaikuttavat temperamentti, perimä, kasvuympäristön muokkaama hermoston rakenne sekä fyysinen ja psyykinen vointi tunteen hetkellä

Tunteet ovat aina omia ja yksilöllisiä, eikä oikeita tai väärinä tunteita ole. Kaikkia tunteita tarvitaan!

Tunteet tarttuvat aivojen peillisolujärjestelmän aktivoituessa



5 POHDI Miten sinä kohtaat tunteesi? Annatko kaikille tunteille aikaa vai pyritkö ohittamaan jonkin tunteen nopeammin?



5 TEHTÄVÄ Hengähdä hetki ja pidä **Mikrotauko** (Liitekortti 2)!

Lasten kanssa: Toteuta liitteenä olevan ohjeen mukaisesti. Lasten kanssa voi käyttää myös mielikuvia tai lyhyttä tarinaa mikrotaukoa toteuttaessa.

LÄHDE: Hoornio, A. & Kuvajainen, M. 2021.

5 TIETO

Tunteiden
kohtaamiseen
tarvitaan turvaa



Itseään ja tunteitaan
arvostamalla alamme
arvostaa myös toisten
tuntemista

Tunteen tunnistaminen ja
sietäminen kiirehtimättä
ovat tunteen
kohtaamisessa
olennaisimmat vaiheet

Tunteella on elinkaari, alku
ja loppu. Ajattelulla
saatamme joskus pitkittää
tunnereaktiota

Muistathan, empatia voi
joskus uuvuttaa jollemme
tunnista rajojamme!
Myötätunto sen sijaan ei
uuvuta



TEEMA 2: KEHOTIETOISUUS KASVATAJAN TYÖVÄLINEENÄ



6 POHDI Miten tunteet ilmenevät kehossa? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Millaisia havaintoja tunteista olet tehnyt tänään lapsiryhmässä lasten eleistä, ilmeistä, muista kehollisista reaktioista?



6 TEHTÄVÄ Pysähdy hetkeksi ja kulje mielessäsi voimapuutarhaasi. Tee **Voimapuutarhaharjoitus**. Mitä kaipaisit tähän päivään, poimi Voimapuutarhasta tähän hetkeen tarvitsemasi kyvyt, taidot tai vaikkapa voimalauseet. **Lasten kanssa:** Tehkää **Turvapaikkaharjoitus** (Liitekortti 2).

LÄHTEET: Haamio, A. & Kuvajainen, M. 2021.

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



6 TIETO

Tunteet tuntuvat erilaisina
aistimuksina kehossa



Tunteet tarvitsevat
liikkeen purkautuakseen

Tunnekehoysteys –
Kuuntelemalla kehoasi, kuulet
tunteesi, tunnistaessasi kehosi
reaktiot, tunnistat paremmin
tunteesi

Kehon tunnereaktioiden
säättely – Pysähdy, hidasta,
rauhota tietoisesti

Keho muistaa!
Elämäkokemukset ja -
tilanteet, muistot
varastoituvat kehoomme

LUE LISÄÄ!

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022.
Tunteita päästä varpaisiin.
Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen
tunnetaitojen tukena. Helsinki:
Kirjapaja

7 POHDI Mistä tunnetaidot
koostuvat? Millaiset ovat omat
tunnetaitovahvuutesi? Kaipaako
jokin tunnetaitojen osa-alue itselläsi
vahvistamista?





7 TEHTÄVÄ Aikuisen tunnetaitojen vahvistaminen auttaa lasta. Kirjoita, piirrä, kuvaa emojeilla tai esitä elein ja ilmein havaintosi, mitä sinussa itsessäsi tapahtuu tunteen hetkellä. Voit kuvata tämänhetkistä tunnettasi, tai ottaa esimerkin jostakin aiemmasta tapahtumasta ja tunteesta. Käytä apuna **Minä huomaan-kolmiota**. Millaisia tunteita huomaat, millaisia kehotunteuksia ja ajatuksia huomaat.



LÄHDE Minä huomaan -kolmiioon: Kuvajainen, M. 2021.

7 TIETO

Tunnetaidot koostuvat tunteiden tunnistamisesta, sietämisestä, säätelystä, käsittelystä ja ilmaisemisesta

Tunnetaitoja opitaan mallista ja kokemuksen kautta. Taitojen kehittämisessä aikuinen toimii lapselle merkittävänä esimerkkinä ja opastajana. Toisaalta lapsi tutkii, erehtyy ja onnistuu, kartuttaa kokemuksia.



Voimaantumisen tunnetaitojen kehittymisen tavoitteena – Varmuutta toimia omien tunteidensa kanssa erilaisissa tilanteissa

Aikuisen kohdatessa omat tunteensa ja vahvistaessa tunnetaitojaan, hän pystyy ohjaamaan paremmin lasta tunnetilanteissa tunteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä

8 POHDI Missä ja miten erilaiset tuntevat kehossasi? Miten lapsiryhmässä lapset kuvaavat tunteiden tuntumista kehossa?



8 TEHTÄVÄ Lasten kanssa: Missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat? Tulostakaa tai piirtäkää ihmishahmot (liite). Lapset saavat pohtia tunteiden tuntumista ja värittää ihmishahmoon eri värein, missä kohtaa kehoa ja miltä jokin tunne kehossa tuntuu. Jokaiselle tunteelle voidaan nimetä oma väri, jonka lapset voivat päättää. Esim. keltainen = iloinen, sininen = jännitys, jne. Jutelkaa havainnoista yhdessä!

8 TIETO

Tunteet tuntuvat kehossa
fysiologisina muutoksina ja
erilaisina aistimuksina...

Tunteet tuntuvat
kehossa
kokonaisvaltaisesti

...näkyvät
kehonkielessä ja
käyttäytymisessä...

Mutta voivatko
tunteet maistua tai
tuokuakin?

...kuuluvat
äänensävyissä...

...ja ajatuksina

LUE LISÄÄ!
Sira, J. & Saarinen, M.
2021. Tunteet kehossa.
Ymmärrä mitä kehosi
kertoo. Helsinki: Kirjapaja.



9 POHDI Voiko tunne, ajatus ja
kehotuntemus olla ristiriidassa?
Pohdi myös millaiset tunteet
tarttuvat sinuun helposti?





9 TEHTÄVÄ Kehoyhteyden hakeminen tai palauttaminen. Tee **Jalkapohjaharjoitus** (Liitekortti 3).

LÄHDE: Haamio, A. & Kuvajoinen, M. 2021.

9 TIETO

Keho viestii, pysähdy kuuntelemaan!



Kehon avulla olemme läsnä nykyhetkessä

Keho, mieli ja tunteet käyvät vuoropuhelua

Tiesitkö, että kehon asennolla voi vaikuttaa tunnekokemuksen syntymiseen tai vahvistaa sitä!

Tunnekehoyhteyttä voi treenata esimerkiksi hengitys- ja tietoisuusharjoitusten avulla

Yhteys tunnekehoon auttaa rakentamaan yhteyttä syvempään itseen

LUE LISÄÄ!

Harjoituksia tunnekehoyhteyden ja tunteiden purkuun ainakin kirjoissa

- Tunteet kehossa
- Tunteita päästä varpasin
- Kuinka kiukku kesytetään?
- Mitä sä rageet?
- Luovan toiminnan työtavat



TEEMA 3: TAIDE VAKAUTTAJANA JA TURVAN TUOJANA



10 POHDI vireystiloja. Mistä huomaat olevasi optimaalisessa vireystilassa? Miltä kehossasi silloin tuntuu? Pohdi myös yli- ja alivireystiloja ja miltä kehossasi näissä vireystiloissa tuntuu? Millä tavoin eri vireystilat voivat vaikuttaa työhösi?



10 TEHTÄVÄ Mikä on vireystilasi juuri nyt? Tee itsellesi tuttu ja toimiva **maadoittumisharjoitus**, tai kokeile uutta keinoa. Kokeile esimerkiksi turvaa tuovien asioiden listaamista, turvaa tuovien tarinoiden keksimistä tiimissä, ankkuriharjoitusta tai tietoinen kävely-harjoitusta (Liitekortit 3 & 4).

LÄHTEET: Hoarnio, A. & Kuvajainen, M. 2021. Ankkuriharjoitus: Katajamäki, M. 2021.



10 TIETO

Muistatko myös polyvagaalisen teorian vireystilojen taustalla?



Ylivireystila – turvattomuus

Levoton, ahdistunut olo
Nopeasti poukkoilevat ajatukset ja tunteet
Kehollisina tuntemuksina esimerkiksi sydämentykytystä ja hikoilua

leikki

Optimaalinen vireystila – turvallisuuden tunne

Turvallinen olotila kohdata tunteita
Monipuolista, luovaa ajattelua, harkittuja päätöksiä
Kehollinen olotila levollisen virkeä

meditaatio

Alivireystila – turvattomuus

Etäännyminen tunteista ja tilanteesta
Tyhjä olo, ajatusten hidastuminen, turtuneisuus
Kehollisina tuntemuksina esimerkiksi palelu, hidastunut, unelias olo

LUE LISÄÄ!

Vireystiloista löytyy paljon ajankohtaista tietoa!
Kurkkaa ainakin kirjat Näin tuet lapsen itsesäätelyä ja tunteita päästä varpaisin



Ylivireys+turva -> sietoikkuna laajenee
Meditaatio+turva -> sietoikkuna laajenee



11 POHDI Mitä taidetyöskentelystä lapsiryhmän kanssa tulee mieleen?
Mitä taiteen tekemisellä tavoitellaan?





11 TEHTÄVÄ Tehkää **Riimustelu-** tai **Voimahahmo-**harjoitus (Liitekortti 5) yhdessä tiiminne kanssa tiimipalaverin aluksi. Kertokaa toisillenne mitä koitte harjoituksen aikana. **Lasten kanssa:** Tehkää Riimustelu- tai Voimahahmo-harjoitus esimerkiksi aamuhetkenä, päivään "herättelevänä" harjoituksena. Harjoitus voi toimia läsnäoloharjoituksena ja vireystilan vakauttamisessa.

LÄHDE: Haarnio, A. & Huhtanen, V. 2021.

11 TIETO

Taidetyöskentely voi olla leikkimistä, oppimista, tutkimista...

Taiteen tekeminen on leikkivää tutkimista! Päämäärä, tuotos ei aina ole tärkein, sen sijaan tekemisenprosessi on keskiössä.

...läsnäoloa, prosessi, tutkimusmatka...

Prosessin voi dokumentoida vaikka videolle tai valokuviin!

...koettavaa ja aistittavaa, kehollista

LUE LISÄÄ!

Karjalainen, A.L. (toim.), 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-kutannus.



12 POHDI Mitä reaktioita ja tunteita taide ja taiteen tekeminen sinussa herättää?



12 TEHTÄVÄ Leikkivää tutkimista taiteen keinoin! Lumoudutaan **Maagisesta maidosta!** (Liitekortti 5)

LÄHDE: Haarnio, A. & Huhtanen, V. 2021.

12 TIETO



Kasvattajan on tärkeä havaita ja tunnistaa omat kokemuksensa ja tunteensa myös taidetyöskentelyssä, jotta pystyy olemaan läsnä ja toimimaan kanssasäätelijänä lapselle

Mitä minä koen, mitä sinä koet?

Taidetyöskentelyssä saa pysähtyä ja olla eittämisen tilassa! Ihmetellään yhdessä lasten kanssa!

Tutustutaan uuteen ja luotetaan prosessiin!



13 POHDI taidetyöskentelyä itsesäätelyn (rauhottuminen, aktivointi) välineenä. Millainen taiteen muoto olisi sinulle luontevin vireystilan ja turvan tunteen vakauttajana?





13 TEHTÄVÄ Anna taiteen viedä! Kokeile virkistymis- tai rauhoittumishetkeä taiteen avulla. Mikä harjoitus tai tekniikka olisi tähän hetkeen sopiva?

Kokeile itseksesi, tiimissä tai lapsiryhmässä jotakin seuraavista harjoituksista: **Paperit-
aistiharjoitusta, Ilmapalloleimasinta tai
Oman turvapaikan maalausta** (Liitekortti 6).

LÄHDE: Hoarnio, A. & Huhtanen, V. 2021.

13 TIETO



Taidetyöskentely antaa mahdollisuuksia mieli-kehon vakauttamiseen ja turvallisuuden tunteen tukemiseen monella tasolla

Optimaalinen vireystila – turvallisuuden tunne
-> oppimisen ja leikin tila

Vakaus ei ole pysyvä tila, se vaatii tasapainoilua! Millainen vireystila on taidetyöskentelyn lähtökohtana?



14 POHDI millaisia ovat kasvattajan roolit ja tehtävät lasten kanssa tehtävässä taidetyöskentelyssä?



14 TEHTÄVÄ Lasten kanssa:

Musiikkimaalaus. Musiikkimaalausta voi toteuttaa monella tapaa. Käyttäkää tänään päivään sopivaa tekniikkaa! Tutkikaa maalauksia lopuksi. Mitä maalaukset mahtavat kertoa? Mitä ajatuksia ja tunteita maalaukset herättävät? Mitä tunnelmia, reaktioita maalausprosessi herätti lapsissa ja kasvattajissa?

LÄHDE: Haarnio, A. & Huhtanen, V. 2021.

14 TIETO



Kasvattaja toimii taidetyöskentelyssä lapsille innostajana...

...toimijuuden ja minäpystyvyyden vahvistajana...

...kanssasäätelijänä rajaten, suojaten

Joskus kivassakin työskentelyssä tarvitaan esimerkiksi materiaalin rajaamista, joskus taas kannustamista rohkeasti taiteilemaan

Taide antaa mahdollisuuksia yhteyden luomiseen!

LUE LISÄÄ!

-Ruokonen, I. (toim.). 2022. Ilmaisun ilo. Käsikirja 0-8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. Pö-kustannus.
-Kajjalainen, A.L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaal- ja terveysalalle.



15 POHDI millaisia erilaisia oppimisen mahdollisuuksia taidetyöskentely antaa lapselle? Tarkastele kysymystä yleisesti ja **luovan ilmaisun eri tasojen** kautta.





15 TEHTÄVÄ Tehkää **sekatekniikalla**

toteutettava teos. Pikaharjoituksena tiimissä kasvattajat voivat tehdä kortin itselleen tai työkaverille, johon liittää kannustavan mietelauseen. Tekniikassa voi käyttää esimerkiksi piirtämistä, maalaamista, repiä tai leikata ja liimata aikakauslehdistä kuvia ja tekstejä. **Lasten kanssa:** Kurkkaa ohje liitekortista! (Liitekortti 6)

LÄHDE: Haarnio, A. & Huhtanen, V. 2021.

15 TIETO

Luovan
ilmaisun tasot
tutuksi!



Kognitiivinen-symbolinen taso Ajattelun-havainnon taso

- Työskentelykokemuksen tarkastelu, suunnittelu ja sanoittaminen
- Harkinnan ja impulssikontrollin harjoittelua
- Tekemisen merkityksellisyys, tekijän merkityksellisyys

Havainnon-tunteen taso

- Erialaisten tunteiden tunteminen ja niiden tarkoitus työskentelyssä
- Tietoisuus tunteista taidetta tehdessä
-> voivat ilmentyä esimerkiksi materiaalin käsittelyssä
- Etäisyys ja näkökulmat tunteisiin

Kinesteettis-sensorinen taso

- Vireystilan aktivoimisessa tai rauhoittamisessa
 - Liikkeen taso
- Ryhti, suunta, vauhti, intensiteetti
 - Kosketuksen taso
- Materiaalin aistimista, tuntua, kehon tuntemusten aistimista

Taidetyöskentelyllä
voidaan herätellä ja
vahvistaa kykyjä.
Osaan ja onnistun!



LIITEKORTIT



LIITEKORTIT 1



- **2 TEHTÄVÄ: Turvan tunnetta palauttavat ajatukset.** Stressaavassa tilanne ja toisen kiukustuminen herättää tunnereaktion myös ympärillä olevissa ihmisissä stressihormonien ja peilisolujärjestelmän vuoksi. Turvallisuudentunteen palauttamiseksi voi kokeilla turvantunnetta palauttavia ajatuksia, kuten "Ei ole mitään hätää", "Teemme kaikki parhaamme" "Kohta helpottaa". **Lisävinkki:** Kirjoitakaa erilaisia nopeita, lyhyitä keinoja ja harjoituksia pienille paperisuikaleille ja sujauttakaa ideat esimerkiksi lasipurkkiin tai kangaspussiin. Tarpeen tullen harjoitusidea on helppo napata purkista. **Lasten kanssa:** Purkin voi toteuttaa yhdessä lasten kanssa keskustellen. Mikä juttu voisi toimia, kun kaipaa rauhoittumista? Millainen harjoitus voisi virkistää? Kasvattaja kirjoittaa lasten ajatukset paperille, josta ne voidaan leikata suikaleiksi purkkiin. Myös kuvat erilaisista harjoituksista (esim. hengitysharjoitus) käyvät purkkiin täytteeksi!
- **3 TEHTÄVÄ: Tunnepilviharjoitus.** Kuvittele, että tunteet ovat taivalla leijailevia pilviä. Esimerkiksi kepeän pehmeä poutapilvi on ilon merkki, vilkkaasti tuulen mukana liikkuva harmaa pilvi kuvaa levottomuutta ja tumma ukkospilvi on ärtymyksen tai vihan merkki. Hengitä syvään, voit sulkea silmät. Anna pilvien leijua mielessäsi hetki ja päästä sitten tummimmat pilvet leijailemaan uloshengityksen mukana pois. (Tunnepilviharjoitus mukailtu: Riihonen & Koskinen 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. S.97.)

LIITEKORTIT 2



- **5 TEHTÄVÄ: Mikrotauko.** Istu tai seiso ilman kenkiä. Pyörittele tai nosta hartioita muutaman kerran. Sulje silmäsi, hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään, puhalla ilmaa suun kautta ulos. Rentouta kasvot. Silitä tai taputtele kevyesti kasvoja, kaulaa, niskaa. Tuo kädet rinnalle, annan niiden kohota muutaman kerran hengityksen mukana, halaa itseäsi. Hymyile ja ajattele jokin mukava ajatus esim. "Olen tärkeä", "Minä riitän". Vie kämmenet vielä kasvoille ja silitä kuten pesisit kasvot. Laske kädet rentoina alas, hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
- **6 TEHTÄVÄ: Turvapaikkaharjoitus.** Pyydä lapsia kuvittelemaan mukavinta tietämäänsä paikkaa. Paikka voi olla oikea tai kuvitteellinen. Pyydä lapsia pohtimaan mielessään miltä paikassa näyttää, tuoksuu, tuntuu ja onko paikassa tuttuja ihmisiä. Kysymysten välissä pyydä lapsia hengittämään muutama syvä hengitys. Kerro lapsille, että heidän mielessään olevat paikat ovat ikiomia turvapaikkoja ja aina saatavilla, kun lapset kaipaavat rauhoittumista tai tuntea olonsa hyväksi. Mitä useammin turvapaikkaan menemistä mielessään harjoittelee, sitä helpompaa se on. Kun harjoittelua tekee rauhallisina hetkinä, on harjoitusta helpompi hyödyntää myös levottomampina hetkinä. (Turvapaikkaharjoitus: Riihonen & Koskinen 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. S. 94)



LIITEKORTIT 3



- 9 TEHTÄVÄ: Jalkapohjaharjoitus.** Ota kengät hetkeksi pois. Seiso rennosti, paino molemmilla jaloilla. Vie huomiosi jalkapohjiin. Siirtele pianoa jalkapohjassa eri puolille: varpaille, kantapäille, sivulta toiselle rauhallisesti. Keinuu pyöriä liikkeen. Liikuttelu varpaita vuorotaihtin kipristellen ja suoristaen. Kun huomaat huomiosi karkaavan muualle, palauta huomio lempeästi takaisin jalkapohjan tuntemuksiin.

Lasten kanssa: Soveltakaa jalkapohjaharjoitusta sukkasillaan tai paljain varpain erilaisilla alustoilla. Harjoituksen voi toteuttaa kiertoarjoitteluna, jotta jokainen voi kokeilla erilaista materiaalia olevia alustoja (esim. jumppamatto, ruohomatto, silkkipaperi, hiekka jne.)
- 10 tehtävä: Turvaa tuovat asiat.** Pysähdy pohtimaan hyvää mieltä lempeää palautumista ja turvaa tuoviin elämäntapahtumiin. Listaa ainakin kolme ihanaa muistoa tai asiaa. Muisto voi olla pienempi arkinen hetki tai asia, tai hiukan isompi muisto. Kirjoita lista merkityksellisistä, hyvää mieltä tuottavista mielikuvista **turvaa tuovat tarinat.** Käytä edellä listaamiasi merkityksellisiä mielikuvia tarinassa. Voit kirjoittaa pienen tarina itse, tai tehdä harjoituksen parin tai tiimin kanssa, jolloin pari kirjoittaa mukavan "maustetun" tarinan käyttäen listaamiasi asioita tarinassa. Parin tai tiimin kanssa, kirjoittakaa tarinat kaikille osallistujille.

LIITEKORTIT 4



10 tehtävä, jatko: Ankkuriharjoitus. Harjoitus tukee tunteiden sietämistä, säätelyä ja omaa voimaantumista. *"Kun laivan halutaan pysähtyvän merellä eikä lähtevän meren aaltojen viemänä eteenpäin, siitä heitetään ankkuri veteen. Ankkuri tarttuu meren pysyvään ja tyyneen pohjaan ja pitää laivan paikallaan, vaikka aallot sen ympärillä velloisivatkin. Voit käyttää samaa ankkuritekniikkaa itsessäsi silloin, kun tuntuu, että tunne meinaa viedä sinut mukanaan ja kasvaa liian suureksi."*

Kuvittele, että tunteesi ovat meren aaltoja, jotka kuohuvat itsesi ympärillä. Olet laiva, joka tunteiden kuohuissa heiluu, mutta voit päättää, annatko itsesi lähteä kuohuihin mukaan. Heitä ankkuri veteen, mutta kuvittele, että heität ankkurin sisälläsi olevaan tyyneyteen. Siihen osaan sinua, mikä on ja pysyy, vaikka meri ympärillä velloisi. Hyvä ankkuroitumispaikka on vatsanpohjasi ja lantiosi. Voit kuvitella, miten ankkuri päättäväisesti ja painavana jää lepäämään lantiosi pohjaan. Jos seisot, voit joustaa polvistasi hieman tuomalla lantiot ja takamustasälaspäin, ikään kuin ankkuri painollaan asettaa sinut tukevasti paikoilleen kehoosi ja painaa jalkasi syvemmälle maahan. Malta olla ankkuroituneena hetki. Laske rauhallisesti kymmeneen. On turvallista vain olla tässä ja nyt. Ei tarvitse välittää meren kuohuista ympärilläsi. Se kyllä laantuu aikanaan, kun maltat odottaa. Sitten voit suunnata laivasi taas varmemmin sinne, minne haluat. (Harjoitus: Katajamäki, M. 2021.)

Tietoinen kävely-harjoitus. Ota kengät jalasta, hengitä rauhallisesti. Keskity tuntemaan lattia jalkojen alla. Kävele varpaillaan, kantapäillä, jalkaterän ulkoja sisäsyryllä. Miltä jaloissa ja kehossa tuntuu?

LIITEKORTIT 5



- **11 TEHTÄVÄ: Riimusteluharjoitus** Lähde piirtämään isolle paperille yhdellä väriliidulla, oikeakätiset vasemmalla kädellä, vasenkätiset oikealla. Sulje silmät kevyesti. Anna liidun kulkea hitaasti paperin pinnalla. Sitten anna liidun hypähdellä. Tämän jälkeen liitu juoksee ja loikkii eri suuntiin. Paperilla nousee myrsky, millaista liikettä liitu tekee? Entä myrskyn jälkeen tyyneellä? Liitu ryntäilee ja pyörii sinne tänne. Liitu haluaa kulkea kulmikkaasti, kunnes rauhoittuu liikkumaan vapaasti. Lopulta liitu pysähtyy. Tarkastele tuotosta, mitä tuntemuksia ja ajatuksia tuotos herättää? Pyörittele piirustusta ja pysähdy pohtimaan. **Voimahahmoharjoitus.** Ota savea, muovailuvahaa tai muuta vastustavaa massaa. Lämmitä massa käsissäsi. Pyörittele massapalaa ja tunnustele, haistele miltä massa tuntuu ja tuoksuu. Sulje silmät. Lähde muodostamaan massalle ensin nenä. Nenän jälkeen tunnustele massaa ja etsi, muovaa korvat esiin. Seuraavaksi etsi massapalasta silmät ja suu. Tunnustele syntynyttä hahmoa rauhassa. Voit avata silmäsi ja tarkastella hahmoa. Voit myös nimetä hahmon. Onko hahmolla ehkä jotakin kerrottavaa tänään? Jos teitte harjoituksen tiimin kanssa, pohtikaa yhdessä miltä harjoitus tuntui, mitä reaktioita harjoitus herätti ja miten eri aistisi olivat mukana materiaalin työstämisessä.
- **12 TEHTÄVÄ: Maaginen maito.** Materiaaleina maito, elintarvikeväri, astianpesuaine, vanupuikot, muovikulho. Kaada maitoa kulhoon, kunnes pohja peittyy. Dippaa vanupuikko astianpesuaineeseen ja liikuttele väriä vanupuikolla. Värit lähtevät elämään maidon pinnalla! Tässä taidetuokiassa prosessi on pääosassa, joten voit dokumentoida tekemisen videon tai valokuvien muodossa. Huomioi, että elintarvikeväri on tahraavaa.

LIITEKORTIT 6



- **13 TEHTÄVÄ: Paperit-aistiharjoitus:** Ota kaksi erilaista paperiä, esim. silkki tai kreppipaperi ja sanomalehtipaperi. Tunnustele, kuulostele, haistele ensin paperia. Tämän jälkeen rypistele tai revi paperia. Miltä työskentely tuntuu, mitä tunteita ja ajatuksia sinulle herää? **Ilmapalloleimasin:** Täytä ilmapallo esimerkiksi riisillä tai pavuilla tai puhaltamalla vain hiukan ilmaa. Kasta pallo sormiväriin ja leimaa paperille erilaisia kuvioita tai maalaa jokin kuva. Havainnoi tunteiden ja ajatusten kulkua työskennellessäsi. **Oman turvapaikan maalaus** Tarvitset esimerkiksi vesi- tai sormivärit, kynät, paperia. Pohdi millainen olisi sinun turvapaikkasi. Miltä siellä näyttää ja kuulostaa? Miltä siellä ehkä tuoksuu? Miltä kehossasi tuntuu ajatellessasi turvapaikkaasi? Maalaa ja piirrä turvapaikkasi. Voit käyttää myös sekatekniikkaa harjoituksessa.
- **15 TEHTÄVÄ: Sekatekniikka teos. Lasten kanssa:** Pienen tai isomman sekatekniikkateoksen voi tehdä paperille tai toteuttaa pitkäaikaisempaan projektina esimerkiksi tekemällä paperimassaa ja muovilla massasta jotakin omaa tai isomman yhteisen teoksen. Kuivaneet tuotokset voidaan maalata ja niitä voidaan jatkaa, koristella lasten ajatusten mukaan. Havainnoikaa ja dokumentoikaa lasten kanssa tehtävää teosprosessia. Millaisia oppimistilanteita työn tekemiseen liittyy? Tarkastelkaa erityisesti luovan ilmaisun tasojen ja tunnekasvatuksen näkökulmasta. Millaisia reaktioita ja tunteita työskentely herätti lapsissa sen eri vaiheissa?

BONUSKORTIT



BONUSKORTTI

Vakautta varhaiskasvatukseen tiimivalmennuksessa tiiminne kokosi matkakertomusta valmennusmatkastanne.

Palatkaa matkakertomukseen! Mitä eväitä saitte matkallanne, mitä on koettu ja kokeiltu arjessa?

Jos matkakertomus ei enää ole tallessa, muistelkaa valmennusmatkaanne ja tärkeimpiä syntyneitä oivalluksia!



BONUSKORTTI

Päivittäkää tiimin matkakertomuksessa mahdollisesti sopimianne suunnitelmia ja tavoitteita tunne- ja traumatietoisemman työryhmän ja toiminnan kehittämiseksi!



BONUSKORTTI

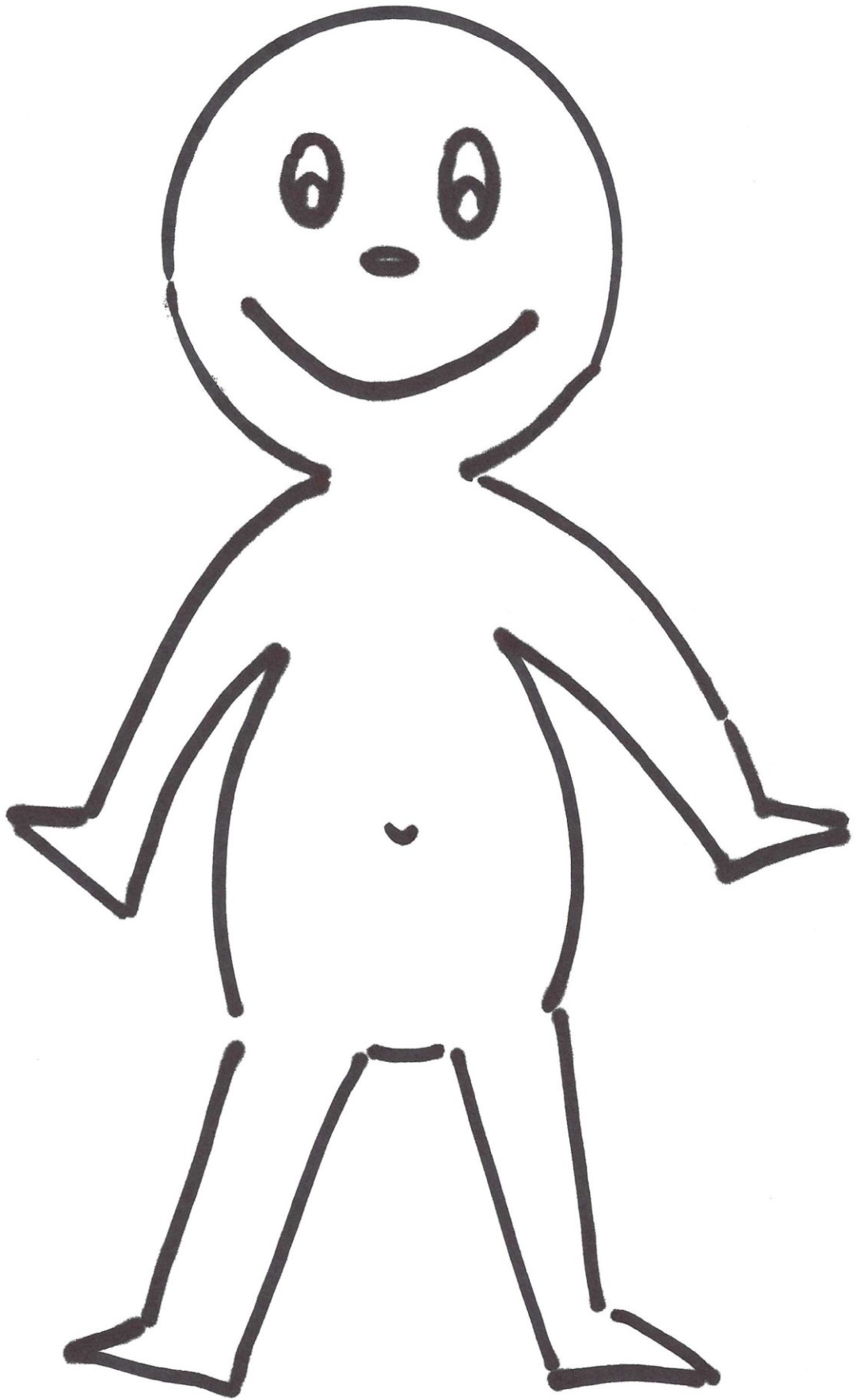
Kohti tunne- ja traumatietoisempaa työyksikköä! Yksikön yhteiset pienet kehittämistehtävät? Teemakuukausi valmennuksen aiheiden pohjalta? Kehittämispäivä kehollisten tai taidelähtöisten menetelmien parissa?



BONUSKORTTI

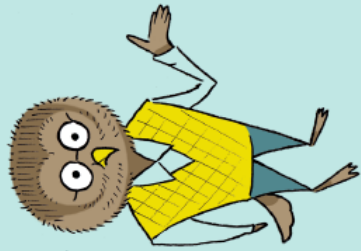
Tunneteemojen pohdintaa yhdessä perheiden kanssa! Tietoa ja toimintapajoja vanhempainillassa? Kehotietoiset ja taidelähtöiset menetelmät tutuiksi vanhemmillekin?





SH-22

lempeästi hyväksyen ja
huomioiden



KEHOTUNTEMUKSIA

Minä
huomaan...

TUNTEITA

AJATUKSIA

LÄHTEET

Vakautta varhaiskasvatukseen-Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena 2021. Hankkeen tiimivalmennusmateriaali (asiantuntijaluennot, työpajat).

Logot, hahmot: Rantanen, T. 2020.

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

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

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

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

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siira, J. & Saarinen, M. 2021. Tunteet kehossa: Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Helsinki: Kirjapaja.