

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi AMK

2022

Veera Lehtonen & Henrietta Luotokoski

**Tunne mut – tunnetaitojen
materiaalipaketti
varhaiskasvatushenkilöstölle**



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

2022 | 83 sivua

Lehtonen, Veera & Luotokoski, Henrietta

Tunne mut – tunnetaitojen materiaalipaketti varhaiskasvatushenkilöstölle

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli vahvistaa lasten tunnetaito osaamista ja kehittää lasten tunteiden sanoittamista. Tavoitteena oli kehittää tunnetaitomateriaali, jonka avulla varhaiskasvattaja pystyy toiminnan avulla tukemaan lasten tunnetaitojen oppimista. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Forssan Kaupunki ja kehittämistyö toteutettiin kahdessa varhaiskasvatusyksikössä, joista toinen varhaiskasvatusyksikkö sijaitsi Forssassa ja toinen Turussa. Molemmissa yksiköissä kehittämistyö kohdistui yhteen lapsiryhmään, jossa lasten ikäjakauma oli 3–5 vuotta. Molemmissa yksiköissä kokeiltiin suunniteltuja tunnetaitotuokioita viisi kertaa kiinteissä pienryhmissä, jotta päästiin havainnoimaan lasten tunnetaitojen oppimista ja uuden oivaltamista. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys koostuu lapsen tunnekehityksen tietoperustasta ja varhaiskasvattajan roolista tunnetaitojen ohjaajana. Kehittämistyön menetelminä käytettiin haastattelua kehittämisen tarpeesta, dialogista keskustelua ja kokeilevaa toimintaa. Palaute tunnetaitomateriaaleista kerättiin jokaisen tuokion jälkeen pienryhmän lapsilta sekä myöhemmin materiaalia hyödyntäviltä varhaiskasvattajilta. Kehittämistyön tuotoksena syntyi Tunne mut-tunnetaitomateriaali, joka on suunniteltu varhaiskasvattajan materiaaliksi 3–5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen harjoitteluun. Tunnetaitomateriaali sisälsi viisi ohjattua tunnetaitotuokiota, rauhoittumista harjoittavia tehtäviä, Tunne mut- tilannekortteja sekä tuokioilla käytettyjä materiaaleja.

Asiasanat:

tunnetaidot, materiaalipaketti, varhaiskasvatus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2022 | 83 pages

Lehtonen, Veera & Luotokoski, Henrietta

Tunne mut - emotional skills material package

- material package for early childhood educators

The purpose of this thesis was to strengthen the children's emotional skills and to develop children's expressions of their feelings. The goal was to develop emotional skills material that enables early childhood educators to support the development of children's emotional skills through these activities. The thesis was commissioned by the City of Forssa, and the development work was conducted in two kindergartens, one in Forssa and the other in Turku. In both kindergartens, the thesis was focused on one group, where the children's age range was 3–5 years. In both kindergartens, planned emotional skills lessons were tried out five times in fixed small groups, to observe the development of children's emotional skills and their understanding of new things. The theoretical reference framework of the development work consists of theories of the child's emotional development and the role of the early childhood educator as a teacher of emotional skills. The methods of the development work were interviews about the need for development and experimental activities. Feedback on the emotional skills materials was collected after each lesson from the children in the small group and later from the early childhood educators who use the material. As a result of the development work, Tunne mut - emotional skills material was created, which is designed as a material for early childhood educators for practicing the emotional skills of children aged 3–5. The emotional skills material included five guided emotional skills sessions, calming tasks, Tunne mut - situation cards and other materials used in the sessions.

Keywords: emotional skills, material package, early childhood education

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Mitä tunteet ovat?	8
2.1 Lapsen tunteet ja tunnesäätely	8
2.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen	12
2.3 Minun ja muiden tunteet	13
3 Lapsen tunnetaitojen kehittyminen ja tukeminen	15
3.1 Mitä tunnetaidot ovat?	15
3.2 Tunne- ja turvataitokasvatus	19
3.3 Varhaiskasvattaja lapsen tunnetaitojen tukijana	20
3.4 Vertaissuhteiden merkitys tunnetaitojen oppimisessa	21
4 Kehittämistyön lähtökohdat	24
4.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus	24
4.2 Kehittämistehtävä ja tavoite	25
5 Kehittämistyön toteutus	27
5.1 Kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät	27
5.2 Kehittämistyön prosessi	29
5.3 Kehittämisaineiston dokumentointi ja tarkastelu	32
5.4 Kokeileva tunnetoiminta lasten kanssa	33
6 Kehittämistyön tuotos	40
6.1 Materiaalipaketti kehittämistyön tuotoksena	40
6.2 Materiaalipaketin arviointi	44
7 Johtopäätökset ja arviointi	46
7.1 Kehittämisprosessin arviointi	46
7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	48
7.3 Kehittämistyön jatkokehittämismahdollisuudet	49
Lähteet	51

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake tunnetaidoista

Liite 2. Tunne mut- materiaalipaketti

1 Johdanto

Varhaiskasvatuslaissa määritellään varhaiskasvatuksen tavoitteeksi edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on myös turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018)

Lasten puutteelliset tunnetaidot ovat nouseva ongelma varhaiskasvatuksen arjessa. Varhaiskasvattajat ja huoltajat kokevat, että lasten on vaikea ilmaista omia sekä ymmärtää muiden tunteita. Tunnetaitojen tai niiden puutteiden tuomiin ongelmiin lapsi voi reagoida monella tapaa. Osa lapsista vetäytyy kuoreensa, kun taas toiset purskahtelevat yli äyräiden. Aikuinen voi kokea vaikeaksi vastata lapsen hankaliin kasvatustilanteisiin. Aikuisen halu auttaa ja tukea lasta voi olla aitoa ja suurta, mutta joskus taidot ja keinot auttamiseen eivät ole riittävät. (Jääskinen 2017, 5–6.)

Kehittämistyön tarkoitus oli luoda varhaiskasvattajille selkeät ja helposti toteutettavat tunnekasvatustuokiot, joita on nopea hyödyntää työskentelyn tukena. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Forssan kaupunki, jonka alaisuudessa toinen opiskelijoista työskenteli. Tarve kehittämistyölle nousi toimeksiantajan toiveista sekä varhaiskasvattajien huolesta lasten tunnetaitojen kehitystä kohtaan. Kehittämistyö toteutettiin kahdessa eri varhaiskasvatusyksikössä, joista toinen sijaitsi Forssassa ja toinen Turussa. Molemmissa varhaiskasvatusyksiköissä kehittämistyö kohdistui 3–5-vuotiaiden ryhmään ja ryhmien henkilökuntaan.

Kehittämistyömme tietoperusta koostui lapsen tunnetaitojen vaiheista sekä varhaiskasvattajan omien tunnetaitojen merkityksestä lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Työmme kehittämismenetelminä käytimme henkilökunnan haastattelua, kokeilevaa toimintaa sekä lapsien osallistamista kehittämistyöhön. Materiaalipakettiin suunnittelimme viisi tunnetaitotuokiota, joiden toimivuutta testasimme kokeilevan toiminnan kautta.

Kehittämistyön tavoitteena oli, että varhaiskasvattajat saavat uusia tietoja ja taitoja lasten tunnetaitojen ohjaamiseen. Kehittämistehtävänä oli luoda tunnetaitojen materiaalipaketti varhaiskasvattajille. Materiaalipaketista haluttiin selkeää ja helposti käyttöön otettava kokonaisuus. Materiaalipaketin suunnitteluvaiheessa kysimme toiveita ja tarpeita toimeksiantajalta sekä varhaiskasvatuksen työntekijöiltä. Kehittämistyön tuotoksena syntyi Tunne mut- materiaalipaketti, jossa on koostettu viisi tunnetaitotuokiota 3–5-vuotiaille lapsille sekä Tunne mut- tilannekortit haastavien kasvatustilanteiden tueksi.

2 Mitä tunteet ovat?

2.1 Lapsen tunteet ja tunnesäätely

Tunteiden sanotaan olevan lapsen ensimmäinen kieli. Jotta voimme ymmärtää tunnetaitoja, meidän täytyy myös ymmärtää tunteita niiden taustalla. Lapset eivät aina osaa ilmaista asioita sanoin, vaan enemmänkin näyttämällä. (Huttu ym. 2017, 36.)

Tunteet eivät ole vaarallisia. Tunteet ovat lähtökohtaisesti aina tarkoituksenmukaisia. Niiden avulla voimme selviytyä paremmin tunteita herättävissä tilanteissa. Tunteet ovat jatkuvassa muutoksen tilassa. Kun tunnistamme omat tunteemme, olemme vapaampia valitsemaan, miten toimimme. (Myllyviita 2016, 10–11.)

Tunteita voisi määritellä aistimuksiksi. Tunnetilan aistimuksen vahvuus vaihtelee eletävän tunnetilan mukaan. Kaikki tunteet ovat valideja ja sallittuja, mutta tunteen voimakkuudesta aiheutuva kehollinen tunne ei välttämättä ole miellyttävä. Tällaisiksi epämiellyttäväksi kehotuntemukseksi voidaan määritellä esimerkiksi olosi, kun jännität uutta asiaa. Epämiellyttävät tuntemukset näkyvät myös muille eleinä, puheena ja ilmeinä sosiaalisissa tilanteissa. (Virtanen 2015, 25.)

“Lasta jännittää uuteen päiväkotiin tutustuminen, hän on tarrautunut äitinsä käteen ja kainalossa olevaan pehmoleluun. Päiväkodin kasvattajat yrittävät jutella mukavia ja äiti tarjoaa päiväkodin leluja leikittäväksi, mutta lapsi ei halua vastata kysymyksiin eikä päästää äidin kädestä irti. Suu on puristunut tiukaksi viivaksi ja jalat tuntuvat raskailta.”

Tunteet voidaan määritellä positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Negatiiviset tunteet eivät tarkoita, että kyseisiä tunteita ei saisi tuntea vaan tärkeämpää on positiivisten ja negatiivisten tunteiden tasapaino lapsen elämässä. Positiivisiksi tunteiksi määritellään tunteet, jotka tuottavat meille mielihyvää. Lapsen elämässä näitä voivat olla esimerkiksi onnellisuus, hyväksyntä ja rohkeus.

Positiivisten tunteiden kokeminen lisää lapsen huomioita, muistia ja oppimista. Lapsen muisti linkittyy tunteiden säätelyyn jo vauva aikana. (Pesonen 2017, 13–15.)

Negatiivisiksi tunteiksi määritellään tunteet, jotka tuottavat epämiellyttäviä tunteita. Negatiivisten tunteiden tehtävä on varoittaa lasta, jos aivot kokevat olosuhteen liian haastavaksi tai uhkaavaksi. Tämä on primitiivinen reaktio, jonka on tarkoitus suojata kehoa mahdollisilta vaaratilanteilta sekä aktivoida kehon selviytymistila. Negatiiviset tunteet voivat ilmentyä lapsen elämässä esimerkiksi suruna, pelkona tai pettymyksenä. (Kokkonen 2017, 20.)

Molemmat tunteet ovat tärkeitä ja täysin normaaleja. Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on tärkeä osa tunnetaitojen opettelua, eikä se tarkoita itsehillinnän menetystä vaan sen harjoittamista. Tunteet ja tunteiden vaihtelut kuormittavat kehoamme ja mieltämme voimakkuudellaan ja pitkäkestoisuudellaan, riippumatta siitä ovatko ne vireeltään positiivisia vai negatiivisia. Tärkein tehtävä tunteiden säätelyllä on lievittää liiallisen voimakkuuden takia kuormittavaksi kokiamme tunteita niin, että kehomme saisi hyvinvoinnin kannalta tarpeellisen tasapainon ja pystyisimme kokemaan mielihyvää. Tätä kutsutaan kuormittavien tunteiden hillitsemiseksi. (Kokkonen 2017, 20.)



Kuva 1: Tunteet näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat. (Jääskinen 2017, 10.)

Tunteita ja tunteiden aiheuttamia reaktioita pystyy myös säätelemään.

Tunnesäätely on käsite, jolla kuvaillaan lapsen selviytymiskykyä erilaisten tunnetilojen kanssa. Tunnesäätelyn kyky on erilainen lapsen kasvun eri vaiheissa, mutta säätelykykyä tulee yleensä kasvun myötä lisää.

Tunnereaktioiden säätely on opittava siinä missä käveleminen, puhuminen ja potalla käyminen, mutta se ei ole synnynnäinen taito. Lasten tunnereaktiot saattavat vaihdella huomattavasti sekä esiintyvyyden, laajuuden sekä tunteiden ilmaisemisen suhteen. Termi tunteiden säätely viittaa lapsen kykyyn hallita omia tunnereaktioitaan tunteita herättävissä tilanteissa. (Webster-Stratton 2008, 247.)

Riihonen & Koskinen (2020) kuvailee, kuinka tunnesäätelykykyä voidaan kuvata tunneämpäriin avulla. Meillä jokaisella on oma tunneämpäri, johon voi päätyä hankalia tunteita kuten kiukkua, pettymystä, vihaa, surua ja häpeää. Ämpäriin laitetaan myös myönteiset tunnekokemukset kuten onnea, rakkautta, iloa ja yllättyneisyyttä. Kun ämpäri tulee täyteen, se loiskuu tunteita yli laidan eli tunteiden säätelykeinot pettävät. Tällöin tunteet alkavat näkymään käytöksessä: kielteisten tunteiden läikkyessä lapsi voi itkeä, raivota, käyttäytyä väkivaltaisesti tai huutaa. Rauhallisena hetkenä lapsen tunneämpäri on tyhjä ja siellä on tilaa vastaanottaa lapsen huonot päivät ja pettymykset. Kun huonot päivät kasaantuvat alkaa ämpärikin täyttyä, puolillaan olevasta ämpäristä voi jo tiputtaa tunnetippoja ympäristöön, jotka näkyvät arjessa kiukutteluna, itkuisuutena tai vastaan laittamisena. Jokaisen ihmisen tunneämpäri yksilöllinen ja oman kokoisensa. Toisten ämpäri vuotaa herkemmin kuin toisten. Herkälle ja impulsiiviselle lapselle ämpäri on pienempi ja täyttyy nopeasti harmeista ja murheista. Vastakohtana rauhallisen ja sopeutuvaisen lapsen ämpäri voi nuoresta iästä huolimatta olla jo yllättävän suuri, eikä hänen ämpäriänsä läikkyä pienet vastoinkäymiset. (Riihonen ym. 2020, 36–38.)

Merkittävin taito hyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle on itsesäätelyntaito. Itsesäätelyksi määritellään lapsen kykeneväisyys säädellä ja hallita omia tunteitaan, käyttäytymistään ja toimintaansa tilanteessa, jossa se voi olla vaikeaa. Tällaiseksi tilanteeksi voidaan lukea esimerkiksi pettymyksen tunteen kokeminen, kun kaupasta onkin lempi jäätelö loppu ja pitäisi tyytyä muuhun vaihtoehtoon. Se miten lapsi reagoi tähän tilanteeseen kertoo paljon lapsen kyvystä säädellä pettymyksen aiheuttamaa tunnetta. (Ahonen 2017, 18.)

Hyvän itsesäätelytaiton omaava lapsi voi harmitella jäätelön puuttumista, mutta ymmärtää ettei aina kaupassa ole kaikkia jäätelöitä saatavilla ja muutkin jäätelöt maistuvat hyvälle. Lapsi osaa ymmärtää, ettei tilanne ole vakava ja pääsee pettymyksen tunteistaan nopeasti yli. (Ahonen 2017, 18.)

Sen sijaan lapsi, jolla on hankaluuksia itsesäätelytaidoissa tai vasta harjoittelee niitä, voi kokea saman tilanteen täysin eri tavalla. Lapsen huomatessa jäätelön puuttumisen voi hän ajautua hyvinkin voimakkaan ja hallitsemattoman

tunnepurkauksen valtaan. Tunnepurkaus näkyy persoonatyypistä riippuen eri tavoin. Lapsi saattaa silminnähdän raivostua tai piiloutua itkemään pettymystään. Tässä tilassa lapsen on mahdotonta kyetä huomioimaan muiden tilanteessa olevien pyynnöt ja tunteet. Lapsi on hetkellisesti menettänyt hallinnan omista tunteiden säätelykyvyistään. (Ahonen 2017, 19.)

Esimerkki osoittaa kuinka voimakkaasti kyky säädellä tunteitaan on yhteydessä kykyyn säädellä käyttäytymistään. Kuten kaikki sosiaalisemotionaaliset taidot, itsesäätely ja siitä aiheutuvat reaktiot kehittyvät jokaisella lapsella yksilöllisesti ja omassa aikataulussaan. Itsesäätelytaito on avain sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikuttamiseen. (Ahonen 2017, 19.)

2.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Jo vastasyntyneen vauvan mieli pystyy ottamaan vastaan hellyyttä ja hoivaa. Vauvan aistien tarpeisiin kuuluu mielihyvän vastaanottaminen, joka mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisen. Kahden kuukauden ikäinen lapsi pystyy tunnistamaan hoivaajan perustunteita sanattoman viestinnän kautta. Pohja ihmisen tunneäly taidoille luodaan jo varhaislapsuudessa, Heckmanin käyrän mukaan alle kolmivuotiaisiin kohdennetut tukitoimet loivat parhaat edellytykset lapsen tunneälykkyydelle aikuisena. (Köngäs 2019, 89–96.)

Seuraava kehitysloikka tapahtuu vauvan ollessa 7–9 kuukautta vanha. Silloin lapsi pystyy oivaltamaan, että hänellä on mieli ja muillakin ihmisillä on mieli. Mielet pystyvät kommunikoimaan, olemaan yhteydessä toisiinsa ja erilaisia tunnetiloja voidaan jakaa näiden välillä. Tähän toimintaan tarvitaan kuitenkin vanhemman eläytymistä ja tunteen havainnointia. Nämä muodostavat tunteiden yhteen soinnuttamisen. Tunteiden yhteen soinnuttamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa toinen vanhempi eläytyy lapsen tunnetilaan ja viestii hänelle ymmärrystä. Tunteiden yhteen soinnuttaminen vaatii, että vanhemman reaktion voimakkuus, muoto ja kesto ovat samankaltaisia kuin lapsen tuottamassa toiminnassa. (Sinkkonen 2020, 70–72.)

Lapsen tunnekehitykseen liittyvät muistot ja ennalta opitut tulkinnat. Tunnetila herättää muistoja, jotka ovat aikaisempien kokemusten perusteella varastoituneet aivoissa toimintamalleiksi. Lapsen aivot lähettävät tunnetilan havaitessaan signaalin, kuinka tässä tunteessa tulisi ajatella, tuntea ja toimia. Aikaisemmat kokemukset tunteista määrittävät lapsen reaktion. (Virtanen 2015, 25.)

Pelkosignaalit ovat reaktionopeudessa omaa luokkaansa ja pelko on myös yksi lapsen aivoihin voimakkaimmin osuvista tunteista. Lapsen aivot pitävät hyvinvointiin painottuvia lähestymistapoja ensisijaisena vaihtoehtona. Tämä on syy miksi hellyys, rakkaus ja huolenpito koetaan lapsen mielessä ei niin yllättävänä kuin taas pelko, ahdistus ja hylkäämisen tunteet. Esimerkiksi hylkäämisen kokemukset toistuessaan jättävät vahvan muistijäljen kuin taas oletetut tunteisiin kuten hellyyteen ei kiinnity huomiota. (Köngäs 2019, 91–92.)

Myönteinen sosioemotionaalinen kehitys edistää lapsen henkistä ja fyysistä terveyttä ja ehkäisee myöhempiä käyttäytymisen ongelmia. Jos lapsella on haasteita nimetä ja tunnistaa tunteitaan, hänen on usein myös vaikea valita ja arvioida sopivia keinoja tunteiden säätelyyn. Lapset, joilla on tunteiden säätelykyvyn haasteita, ovat vähemmän suosittuja leikkiverseidensa keskuudessa kuin muut lapset. (Denham ym. 2004.)

Lapsen on mahdollista tunnistaa tunteista ja tarpeistaan vain ne, jotka hän osaa nimetä. Lapsi oppii nimeämään ja sanoittamaan tunteitaan yhdessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, joten aikuiset ovat vastuussa lasten tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Mitä vanhempi ja taidoiltaan kehittyneempi lapsi on, sitä moninaisemmin hän osaa tunnistaa, nimetä ja kuvailla kokemiaan tunteita. Kasvattajan tehtävä on elää tunteet lapsen kanssa ja antaa lapselle sanat tunteiden ilmaisemiseen. (Haapsalo ym. 2020,17.)

2.3 Minun ja muiden tunteet

Olennaisena osana lapsen hyviä tunnetaitoja liittyy kyky tunnistaa ja tulkita omia ja muiden tunnetiloja. Saavuttaakseen sosiaalisen vuorovaikutuksen

toimivuuden lapsi tarvitsee kykyä hahmottaa, milloin toinen on surullinen ja mikä on saanut hänet surulliseksi. Pyrkimys selvittää toisen tunteiden syitä kumpuaa empatiasta. Empaattiset lapset ovat kyvykkäämpiä havaitsemaan muiden lasten tunnetiloja sekä ymmärtämään niitä kuin vähemmän empaattiset lapset.

Empatiataitojen uskotaan olevan toisilla lapsilla syntyjään paremmat kuin toisilla, mutta empatiaa voi myös opetella niin kuin muitakin sosiaalisia taitoja. Ensikokemukset empatiasta lapsi saa yleensä omilta huoltajiltaan.

Lapsuudessa empatiaa harjoitellaan osana sosiaalisemotionaalista ympäristöä. (Ahonen 2017, 21)

Empatialla eli toisen asemaan asettautumisella, on oma järjestelmänsä, kuten kaikella käyttäytymiseen ja tunteisiin liittyvällä toiminnalla. Tätä järjestelmää kutsutaan peilisolujärjestelmäksi. Peilisolujärjestelmä on monta aivoaluetta kattava hermosoluverkosto, jonka tarkoituksena on auttaa meitä ymmärtämään toisen ihmisen aikomuksia. Näkö- ja kuuloaisteista tuleva informaatio muuntautuu peilisolujärjestelmässä sopiviksi liikemalleiksi. Arkikielessä tätä toiminto voitaisiin kutsua matkimiseksi tai peilautumiseksi. (Sinkkonen 2020, 72.)

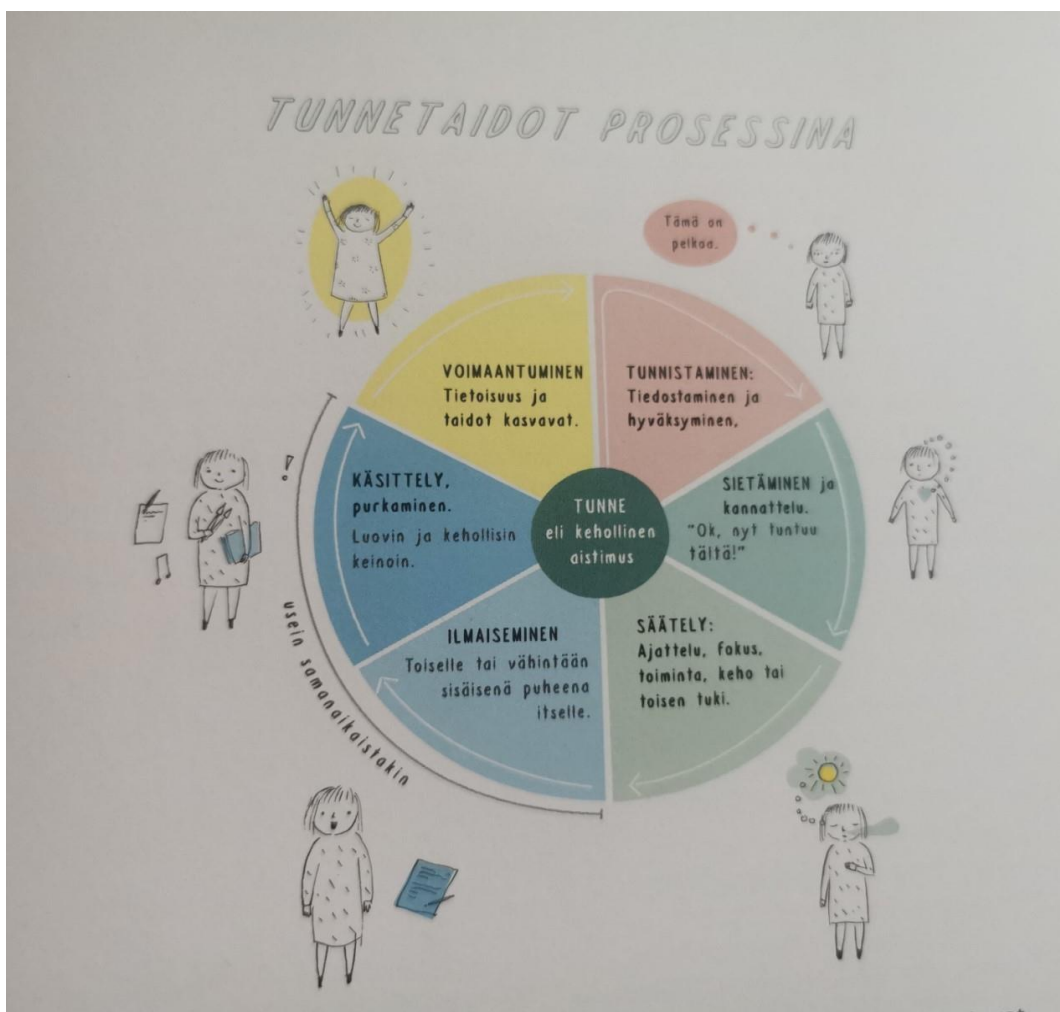
Peilautuminen nähdään sosiaalisen vuorovaikutuksen perustana. Matkiminen on aluksi tarkkaa liikkeiden toistamista, jota myöhemmin opitaan ennakoimaan ja vastustamaan kuten iskujen väistö nyrkkeilyssä tai seuraamaan ja mukailemaan kuten pariluistelussa. Lapsi tarvitsee kolmen ensimmäisen elinkuukauden aikana täydellistä peilaamista, jonka jälkeen kehitys vaatii suuripiirteisempää ja stimuloivampaa peilaamista. Kun lapsen valmiudet peilata kehittyvät, alkaa hän sietää pieniä virheitä vuorovaikutuksessa. (Hari 2007, 1–9.)

3 Lapsen tunnetaitojen kehittyminen ja tukeminen

3.1 Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnetaidot ovat oleellisia sosiaalisen kanssakäymisen perustaitoja, joita voidaan kehittää läpi elämän. Aikuisen oma tietoisuus omista ja lapsensa tunteista auttaa lasta käsittelemään ja ymmärtämään erilaisia tunteita.

Tunnetaitojen tavoitteena on ymmärtää tunne, tarjota ratkaisuja ja rohkaista tuntemaan. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta ymmärtämään ja sanoittamaan tunteitaan. Miltä tunne tuntuu ja miten se vaikuttaa kehoon. (Huotilainen 2019, 1–2)



Kuva 2: Tunnetaidot prosessina. (Jääskinen 2017, 35.)

Tunnetaidoissa on kyse siitä, että tunnistamme tunteen, siedämme tunteen, säätelemme tunteita, ilmaisemme tunteita, käsittelemme tunteitamme ja voimaannumme tunteista. Tunnetaitojen avulla kasvamme ihmiseksi, kehitämme itsetuntoa sekä ne tukevat ihmissuhteissa. Tunnetaitojen opettelu vie aikaa ja niitä voi opetella pikkuhiljaa lapsien kanssa. Lapset eivät hetkessä niitä opi ja tarvitsevat aikuisen apua tässä prosessissa. (Jääskinen 2017, 35.)

Ensimmäinen taito on, että tunnistamme tunteen, se edellyttää tunnekehoyhteyttä, tunnesanojen ymmärtämistä ja tunneaistimusten sekä tunnesanojen yhdistämisen taitoa. Oppiminen lähtee siitä, että osaamme nimetä tunteita. Aina emme kuitenkaan tunnista tunnetta mutta havainnoimme, että kehossa tapahtuu jotain. Tässä tarvitaan paljon aikuisen mallintamista, jotta lapsi oppii tunnesanoja. (Jääskinen 2017, 37–38.)

Toisena taitona on tunteen sietäminen, joka on selkeästi vaikein tunnetaito. Osa tunteista on vaikeasti siedettäviä ja sen vuoksi jo lapsesta asti opimme alitajuisesta kieltämään näitä tunteita. Voimme kuitenkin opetella tukemaan tunteen sietämistä tunteen tunnistamisella ja siihen suostumisella, päättäväisyydellä havainnoida itseä reagoimatta impulsseihin sekä myötätunnolla itseä kohtaan. Etenkin lasten kanssa sietämisen harjoittelu voi olla vaikeaa, koska se vaatii paljon kärsivällisyyttä. (Jääskinen 2017, 39.)

Kolmas taito on tunteen säätely. Jotta voimme säädellä tunnetta on meidän osattava tunnistaa se sekä siedettävä sitä. Tunteen säätelyä voimme tukea hengityksellä, kosketuksella, kehon tuntoaisteihin keskittymisellä, mielikuvilla ja visualisoinnilla, omilla ajatuksilla sekä toisen ihmisen läsnäololla ja tuella. Hengitys on hyvä tunteen säätelyssä, koska se kulkee aina mukamme ja voimme opetella rentouttamaan kehomme sen avulla. Mikäli tunne on hyvin voimakas, se voi vaatia fyysisen purkamisen, ennen kuin voimme säädellä sitä. (Jääskinen 2017, 43.)

Neljäs taito on tunteen ilmaiseminen. Tunteen ilmaiseminen helpottuu, kun ensin tunnistamme tunteen, siedämme tunnetta ja olemme jossain määrin myös säädelleet sitä. Näiden kolmen vaiheen jälkeen suurin tunnekuuhu on mennyt ja

pääsemme rakentavasti ilmaisemaan tunteen. Keinoja tunteen ilmaisemiseen ovat tunteen sanoittaminen, luovuus, kehollisuus ja liike. Haastavin näistä keinoista on tunteen sanoittaminen, se vaatii rohkeutta ja harjoittelua. Jos emme kerro tunteistamme muille, eivät he voi tietää mitä ajattelemme ja tarkoitamme. Tunteista puhuminen edesauttaa ihmissuhteiden rakentamista. (Jääskinen 2017, 44.)

Viides taito on tunteen purkaminen ja käsittely. Purkamisella tarkoitetaan tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä. Joskus ei ole tarvetta tunteen purkamiselle ja käsittelylle, mikäli olemme sietäneet, säädelleet ja ilmaisseet tunteen onnistuneesti. Tunteen purkamista on hyvä harjoitella erilaisilla menetelmillä, kuten kehollisella ja luovalla tavalla. Joskus tunne on niin syvällä, ettei pelkkä puhuminen riitä sen käsittelyyn. Kokeilemalla jokainen meistä voi löytää oman väylänsä purkaa tunteita. Lasten kanssa on hyvä sen vuoksi kokeilla erilaisia menetelmiä, kuten maalaamista, piirtämistä, laulamista, musiikkia, tanssia, juoksemista tai vaikka huutamista. (Jääskinen 2017, 45.)

Kuudes taito on voimaantuminen, jota voidaan pitää tunnetaitojen lopullisena tavoitteena. Kun ihminen on tarpeeksi harjoitellut tunnetaitoja, saa hän varmuutta toimia tunteidensa kanssa. Kannustava palaute, käytännön kokemuksista kertynyt varmuus, ymmärrys itsestä, onnistumisen kokemukset ja omien vahvuuksien näkyväksi tekeminen tukevat kaikki voimaantumisen kokemusta. (Jääskinen 2017, 46–47.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 velvoittaa tukemaan lapsen tunnetaitojen opettelua. Lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita, mikä taas vahvistaa heidän tunnetaitojaan. Itsesäätelyssä ja tunteiden ilmaisussa varhaiskasvattaja auttaa lapsia. On myös tärkeää ohjata lapsia, että toisten ja omaa kehoa tulee kunnioittaa ja suojella. (OPH 2022, 14)

Forssan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa, Vox Forssassa tunnetaidot on määritelty osana emotionaalista oppimisympäristöä. Varhaiskasvattaja tukee lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä mm. luomalla turvallinen

ilmapiiri, keskustelemalla ja harjoittelemalla tunnistamaan omia tunteita, liikunnan, taiteiden, lukemisen, musiikin tai draaman kautta (tunnekortit, sadut, satuhieronta...) sekä harjoittelemalla ratkomaan ristiriitatilanteita yhdessä aikuisen kanssa, rohkaistaan lapsia ilmaisemaan erilaisia tunteita, vahvistetaan positiivista käytöstä. (Vox Forssa 2019, 29–30.)

Tunnetaitoja voi opetella minkä ikäisenä tahansa. Elämän moninaiset haasteet ja muutokset pitävät huolen siitä, että jokainen joutuu harjoittelemaan tunteiden käsittelemistä moneen otteeseen eri ikävaiheissa. Jokainen päivä on täynnä tunteita. (Pöyhönen ym. 2020, 15–16.)



Kuva 3: Emotionaalinen oppimisympäristö. Vox Forssa2019.

Vox Forssa emotionaalinen oppimisympäristö huomioi sekä lapsen, että myös aikuisen tunnetaidot ja tunteet, johon tunnekasvatuksella pyritäänkin. (Vox Forssa 2019. 17.)

3.2 Tunne- ja turvataitokasvatus

Tunnetaitokasvatus on ihmisoikeuksiin perustuvaa kasvatusta (Ala-Luhtala ym. 2014.) Valtiota, vanhempia sekä lasten kanssa toimivia ammattilaisia, kuin myös lapsia itseäänkin velvoittaa lapsen oikeudet. (Lajunen ym. 2015, 11–12.)

Tunnetaitokasvatus ei ole vain selviytymiskeinojen oppimista, vaan laaja-alaista lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen tukemista. Pyrkimyksenä tunne- ja turvataitokasvatuksessa on lasten turvallisen kasvun tukeminen, lasten omien tunne- ja turvataitojen vahvistaminen, aikuisten turvaverkon ja yhteistyön tiivistäminen sekä kiusaamisen ehkäisy. Lapsen näkökulmasta tavoitteena on, että saadaan vahvistettua lapsen itsearvostusta, itsetuntemusta ja itseluottamusta, lisätä lapsen tunnetaitoja, vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja ja hyviä kaverisuhteita, lisätä lapsen tietoisuutta omasta kehostaan ja itsemääräämisoikeudestaan, auttaa lasta tunnistamaan uhkaavia tilanteita sekä ohjata lapsia kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle. Tärkeää on toteuttaa tunne- ja turvataitokasvatusta lapsilähtöisesti, lasten omaa osallisuutta tukemalla, sekä tekemällä yhteistyötä perheiden kanssa. (Lajunen ym. 2015, 17–19.)

Tunnetaitokasvatuksen tarkoitus on vahvistaa lasten osallisuutta ja se on lapsilähtöistä. Se pohjautuu lasten omiin kokemuksiin, tarpeisiin, ajankohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin sekä kysymyksiin. Lasten tunnetaitokasvatusta tehostaa, kun aikuinen tavoittaa lapsen ymmärryksen. Tällöin hänen on helpompi löytää keinoja lasten tukemiseen ja ohjaamiseen. Yhteisöllisyys on pohjana lapsen osallisuudelle, jolloin aikuisten ja lasten toiminta on tasavertaista, yhdessä suunnitellaan ja keskustellaan. Turvallisuus syntyy välittämisestä, keskinäisestä luottamuksesta sekä arvostuksesta, joita

yhteisöllisyydessä on. Turvallisuuden kokemus voidaan luoda turvallisella kiintymyssuhteella. (Lajunen ym. 2015, 18–19.)

3.3 Varhaiskasvattaja lapsen tunnetaitojen tukijana

Varhaiskasvattajan sisäinen olo välittyy lapsiin ja ryhmään sekä heijastuu ympäröivään ilmapiiriin eli koheesioon. Koheesio tarkoittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän sisällä. Mitä vahvempi yhteenkuuluvuuden tunne ryhmässä vallitsee, sitä epätodennäköisempää on ryhmässä esiintyvä kiusaaminen. Ryhmän hyvä koheesio helpottaa jo varhaista kiusaamiseen puuttumista ryhmässä. Jos kasvattajalla ei ole rauhoittumisen taitoja tai ne ovat vaillinaisia, saattavat turhautuminen, kiukku sekä rauhattomuus välittyä lapsille, että ryhmään sanattomina viesteinä. Kasvattajan on tärkeä kiinnittää huomiota ja harjaannuttaa omia rauhoittumisen taitojaan, saadakseen työkalut oman tunnekuohunsa käsittelyyn tilanteen vaatiessa. Varhaiskasvattajan rooli lapsentunnetaitojen tukijana on toimia esimerkkinä lapsille turvallisesta ja myönteisestä tunne- ja vuorovaikutuselämästä. Lapsen ei tulisi joutua vastaanottamaan kasvattajan vaillinaista kommunikointia tai ristiriitaisia viestejä. (Haapsalo ym. 2020, 36.)

Turvallisena aikuisena oleminen on sitä, että hoivataan lapsia sekä asetetaan heille rajoja ja vastataan heidän tarvitsevuuteensa. Siihen liittyy myös se, että kohtaa omia tunteitaan, myös haastavia, pelkoa, riittämättömyyttä, syyllisyyttä, surua ja pettymystä. Avun pyytäminen ja sosiaalisen tuen etsiminen ovat tärkeitä mielenterveyttä tukevia taitoja, joita aikuiset voivat omalla toiminnallaan opettaa lapsillekin. (Marjamäki ym. 2015, 13–14.)

Kasvattajan hyväksyvä läsnäolo koostuu kyvystä huomioida omia tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia, kyvystä sanoittaa niitä, ystävällisyydestä, myötätunnosta ja sydämellä katsomisesta, avoimuudesta, ei-tuomitsevuudesta, valmiudesta vastaanottaa uutta ja katsoa asioita uudelta kannalta sekä uskaliaisuudesta olla ei-tietävä. (Kanninen ym. 2012, 209.)

Lapsen itsesäätelyn taidot kehittyvät, kun lapsi saa johdonmukaista ja myönteistä ohjausta tavoitteisiin sitoutuneilta aikuisilta ympärillään. Sen lisäksi lapsen ympäristön vuorovaikutuksen laatu heijastuu lapsen kasvupiiriin. Ei siis ole lainkaan merkityksetöntä millainen ilmapiiri aikuisten kesken, työntekijöiden ja vanhempien välillä sekä ryhmän aikuisten ja muiden lasten välillä vallitsee. (Laaksonen ym. 2017, 10.)

Vuorovaikutustaitojen opettelussa on todella tärkeää, että ryhmän henkilökunta puhaltaa yhteen hiileen ja heidän toimintatapansa noudattavat samaa linjaa. Varhaiskasvattajilla tulee olla keskenään myönteinen vuorovaikutus, mutta myös työyhteisöä kannustava ja positiivinen ilmapiiri, jotta lasten välisestä vuorovaikutuksen pohjasta tulee myönteinen. (Laaksonen ym. 2017, 19.)

3.4 Vertaissuhteiden merkitys tunnetaitojen oppimisessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 velvoittaa kasvattajia tukemaan lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehittymistä. Tunnetaitoja opetellaan varhaiskasvatuksen arkisissa tilanteissa ja niiden harjoitteluun voi käyttää erilaisia saatavilla olevia materiaaleja. Materiaalien on tarkoitus olla tukena lapsen omalle oppimiselle ja oivaltamiselle, ei toimia näiden korvaajana. (OPH 2022, 20–22)

Varhaiskasvatuksessa olemme vuorovaikutuksissa muiden kanssa jatkuvasti ollessamme samassa tilassa. Kaikille meille on hyvin tärkeää oppia vuorovaikutustaidot jo varhain. *“Vuorovaikutustaidoilla sekä kyvyllä ilmaista itseään ja ymmärtää muita on tärkeä merkitys identiteetille, toimintakyvyille ja hyvinvoinnille.”* (OPH 2022, 18.) Ilman että opimme vuorovaikutustaitoja, meidän on vaikea ilmaista itseämme tai ymmärtää muita. Varhaiskasvatuksessa meillä kasvattajilla on hyvin suuri rooli lasten vuorovaikutuksen oppimisessa. (OPH 2022, 18.)

Varhaiskasvattajan pitää tuntea lapset ja seurata heidän toimintaansa ja vertaissuhteitaan, jotta hän pystyy tukemaan niitä. Vertaissuhteiden tukeminen on varhaiskasvattajalle haastava tehtävä, mutta samalla hyvin tärkeä. Se vaatii

jatkuvaa havainnointia, jotta pystytään reagoimaan tilanteisiin nopeasti ja näin ollen ennaltaehkäisemään syrjäytymistä sekä kiusaamista päiväkodissa.

(Laaksonen ym. 2017, 3.)

Vertaissuhteissa voi olla erilaisia haasteita jo päiväkotikäisillä lapsilla. Haasteita voi olla kiusaaminen, kiusatuksi joutuminen, vetäytyvyys, yksinäisyys ja torjunta. Mikäli vertaissuhteissa esiintyvät haasteet jätetään hoitamatta voivat ne luoda vakavia seurauksia. Ne voivat häiritä lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista. Haasteisiin tulisi voida puuttua nopeasti, jotta vakavilta seurauksilta vältyttäisiin. (Laaksonen ym. 2017, 11.)

Lasten vertaissuhdetaidot voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, joita ovat ryhmässä toimimisen taidot, vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taidot, vuorovaikutukseen liittymisen taidot sekä toisten huomioonottamisen taidot. Tärkeää on tukea lasten vertaissuhdetaitojen tasapainoista kehitystä lapsen yksilöllisistä tarpeista käsin. (Laaksonen ym. 2017, 6.)

Ryhmät ovat lapselle sekä voimanlähde ja stressin aihe. Tunne ja kokemus ryhmään kuulumisesta vahvistavat lapsen itsetuntoa, suojaavat kiusamiselta ja ovat hyvää sosiaalisten taitojen treeniä. Lapsiryhmissä opetellaan yhdessä toimimista, kompromissien tekemistä, oman paikan ottamista, jämäkkyyttä ja johtajuutta. (Juusola 2010, 176.)

Edistämällä lapsen itsetuntemusta, itsearvostusta, itseluottamusta sekä tietoisuutta oikeudesta hyvään ja turvalliseen elämään, luodaan pohja tunnetaitokasvatukseen. Tunnetaitokasvatus on hyvin moninaista ja se vaatii taustalle paljon työtä, jotta voidaan työstää lasten tunnetaitoja. (Lajunen ym. 2015, 28.)

Tunnetaitoja opettelemalla voidaan opettaa lapselle paljon itsestään. Tavoite olisi opettaa lapsi iloitsemaan itsestään ja omasta ainutlaatuisuudesta. Näin he oppisivat tutustumaan omiin mieltymyksiinsä, tarpeisiinsa ja vahvuuksiinsa. Itsearvostuksen rakentaminen ei ole vain tietyn ihmisen tehtävä, vaan siihen vaaditaan yhteistyötä vanhempien ja varhaiskasvatuksen välillä. Se rakentuu

vertaissuhteista, läheisistä ihmissuhteista ja lapsen saaman turvan sekä hoivan kautta, että rakastetuksi tulemisen kokemuksesta. (Lajunen ym. 2015, 28.)

4 Kehittämistyön lähtökohdat

4.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus

Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Forssan Kaupunki. Henkilökohtaisena toimeksiantaja oli Forssan kaupungin kasvatus- ja opetuspäällikkö. Tarve kehittämistyölle lähti toimeksiantajan toiveesta, koska varhaiskasvatuksessa on paljon lapsia, jotka tarvitsevat tukea tunnetaitojen oppimisessa. Se haastaa varhaiskasvatushenkilöstöä löytämään uusia tapoja ja taitoja, miten ohjata lapsia tunnetaidoissa. Kehittämistehtävänä oli luoda tunnetaitoja tukeva materiaalipaketti, joka on helppo ottaa käyttöön varhaiskasvatuksen arjessa. Kehittämistyön lähestymistapa on realistinen, koska työn merkityksellisyys nousee esille sen käyttökelpoisuuden ja käytännöllisyyden kautta. (Salonen ym. 2017, 31–32.)

Kehittämistyön alkuperäinen ajatus oli yksilötyö, sijoittuen vain yhteen varhaiskasvatusyksikköön. Alustavan pohdinnan jälkeen päädyimme tekemään opinnäytetyön parityönä, jolloin mukaan tuli myös toinen varhaiskasvatusyksikkö. Työskentelimme molemmat kyseisissä ryhmissä, joissa toteutimme molemmat tahollamme kokeilevaa toimintaa lapsiryhmissämme. Päätimme muodostaa kiinteät pienryhmät tunnetaitoryhmiksi, jotta pääsimme havainnoimaan samojen lasten oppimisprosessia kokeilevan toiminnan aikana. Kohderyhmänä pidimme pääasiassa toimeksiantajan varhaiskasvatusyksikköä ja siinä ryhmän henkilökuntaa, jossa kokeilutuokiot järjestettiin, sekä molempien lapsiryhmien lapsia, joissa kokeilevaa toimintaa järjestettiin.

Kehittämistyön toimintaympäristönä toimi kaksi eri varhaiskasvatusyksikköä. Toinen näistä oli Forssassa sijaitseva vuorohoitoyksikkö ja toinen Turussa toimiva yksityisen päiväkotiketjun yksikkö. Forssan vuorohoitoyksikössä toimii neljä lapsiryhmää. Kehittämistyö toteutettiin vuorohoitoyksikön 3–5-vuotiaiden ryhmässä, jossa lapsia oli 23. Toisena toimintaympäristönä toimi Turun kaupungin alueella sijaitseva yksityisen päiväkotiketjun yksikkö, jossa toimii

neljä lapsiryhmää. Kehittämistyö toteutettiin yksikön 3–5-vuotiaiden ryhmässä, jossa oli lapsia 21. Forssassa sijaitsevassa varhaiskasvatuksen yksikössä työskenteli kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa ja kolme varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa. Kaikilla heillä oli alan pätevyys ja pitkä työkokemus varhaiskasvatuksesta. Toinen opiskelijoista alkoi työskennellä tiimissä toisena varhaiskasvatuksenopettajana elokuussa 2021. Työtiimissä oli kokemusta tunnetaitokasvatuksesta ja ryhmässä oli aiemmin kokeiltu esim. Vahvuus-Varis tuokioita. Ryhmässä oli useita lapsia, joilla oli haasteita tunnetaitojen saralla.

Turussa varhaiskasvatusyksikkö toimi monikulttuurisessa ympäristössä ja lapsista noin puolet olivat monikulttuurisia. Yksikössä työskenteli yksi varhaiskasvatuksen opettaja, sekä kaksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa. Toinen opiskelijoista liittyi tiimiin toisena varhaiskasvatuksen opettajana keväällä 2022, kun muu tiimi oli koottu syksyn 2021 aikana. Kenelläkään ei ollut pitkää kokemusta varhaiskasvatuksesta, eikä myöskään varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyttä. Työtiimissä oli hyvä yhteishenki ja yhteistyö oli joustavaa. Varhaiskasvatustiimin kokemus tunnetaitokasvatuksesta ja tunnetaitotuokioiden ohjauksesta oli vähäistä.

4.2 Kehittämistehtävä ja tavoite

Tämän työn kehittämistehtävänä on koostaa tunnetaitomateriaali, joka tukee lapsen tunnetaitojen kehittymistä ja itsesäätelytaitojen muodostumista pääpainona varhaiskasvatuksen 3–5-vuotiaat lapset. Tunnetaitomateriaalin sisällön tavoite on auttaa varhaiskasvattajaa ohjaamaan lapselle tunnetaitoja sekä tukemaan lapsen itsesäätelytaidon harjoittelua. Konkreettisten työkalujen avulla voimme auttaa lapsia puutteellisten tunnetaitojen oppimisessa, jolloin voimme toimia lapsia tukevasti. (Jääskinen 2017, 5.)

Kehittämistyömme tarkoitus on rakentaa tunnetaitojen materiaalipaketti helposti varhaiskasvattajien saataville ja valmiina materiaalina hyödynnettäväksi. Materiaalin avulla varhaiskasvattaja voi tukea ja ohjata lapsia tunnetaitojen oppimisessa, joko pienryhmissä tai yksilöinä. Tunnetaitomateriaalin tavoitteena

on lisätä valmiiden ja yhdenmukaisten materiaalien käyttöä ja madaltaa kynnystä tunnetaitotuokioiden järjestämisestä. Valmiiksi suunniteltujen ja koottujen materiaalien käyttö helpottaa varhaiskasvattajan omaa suunnittelua ja ajan käyttöä.

Kehittämällä valmiita materiaaleja käyttöön otettavaksi, pystytään turvaamaan tunnetaitojen harjoittelun jatkuvuus. Kaikille saatavilla olevat ja hyvin toteutetut tunnetaitomateriaalit sekä vakiintuneet tunnetaitotuokiot kestävät myös vaihtuvuutta tunnetaitotuokioiden ohjaajissa.

Forssan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma Vox Forssa on myös huomionnut tunnetaidot osana opinnäytetyömme kohderyhmää, 5-vuotiaiden pedagogiikkaa. *“5-vuotiaiden kasvatuksessa ja opetuksessa painotetaan arjentaitojen, tunnetaitojen ja yhteisötaitojen tukemista ja ohjaamista.”* (Vox Forssa 2019, 40.)

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät

Kehittämistoiminnan lähestymistapoina voidaan pitää suunnitteluorientoitunutta tai prosessorientoitunutta lähestymistapaa. Tämä kehittämistyön lähestymistapa on prosessorientoitunut. Se on reflektiivisempi ja siinä ei olla rajattu vaiheita niin tarkasti mitä suunnitteluorientoidussa lähestymistavassa. Siinä tärkeänä peilinä voidaan käyttää esimerkiksi vuorovaikutusta ja mielipiteitä. Prosessorientoituneessa työskentelyssä voidaan täydentää tavoitetta, kun työ etenee. Siinä tarkastellaan jatkuvasti jo tehtyä ja voidaan palata muokkaamaan sitä. Kehittäminen on reflektiivistä. (Toikko ym. 2009, 53.)

Kehittämistyön menetelminä käytimme henkilökunnan kyselyä, dialogista keskustelua, kokeilevaa toimintaa sekä huomioimme lasten osallisuuden koko kehittämisprosessin ajan pyytämällä heiltä palautetta ja aktiivisesti hyödyntäen heidän ideansa ja ajatukset tunnetaitotuokioiden aikana. Keskustelua edistävänä menetelmänä meillä oli käytössä dialoginen keskustelu, joita käytiin paljon palaverissa. Osallistavina menetelminä kokeileva toiminta. (Salonen ym. 2017, 55.)

Kehittämistoiminnassa on tärkeä muistaa, että se on konkreettista tekemistä. Siihen kuuluu kokeileva toiminta, mutta samalla siinä täytyy muistaa pohtiminen ja analysointi. Kehittävä työtoiminta vaatii keskustelua. Kokeilevan toiminnan avulla voidaan kuvata tuloksia. Tuotoksen toteutuksen kuvaaminen vie kohti lopputulosta. Kun tuotos on hyvin jäsenelty, on sen käytettävyys ja eteenpäin siirtäminen helpompaa. (Toikko ym. 2009, 60.)

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, se vaatii jatkuvaa osallistumista ja vuorovaikutuksessa olemista. Osallisuuden merkitys korostuu kehittämistoiminnassa. Dialogisella keskustelulla ja kyselyillä voidaan osallistaa muita työyhteisön jäseniä kehittämistyöhön. Myös lasten osallisuus on tärkeää ja heiltä saatu palaute vie kehittämistä eteenpäin. Kehittämisprosessin vastuu

on tuotoksen tekijöillä, joiden vastuulla on toimia aktiivisessa roolissa kehittämistyössä. (Toikko ym. 2009, 89–91.) Vaaditaan avointa vuorovaikutusta, jotta dialogi etenee ja voidaan reflektoida prosesseja. Kun käydään dialogia prosessin kehittämisestä, täytyy muista perustella muutoksia ja olla valmis keskustelemaan niistä. Reflektointi on hyvin tärkeää, jolloin saadaan omat ja muiden näkemykset esille. Mikäli halutaan oppia enemmän ja kehittää tuotosta entisestään, vaatii se laajempaa dialogin käymistä useamman eri ihmisen kanssa. (Toikko ym. 2009, 93.)

Kokeilevaa toimintaa voidaan käyttää kehittämistoiminnassa apuna, kun halutaan selvittää, miten tuotos käytännössä toimii. Tuotoksen kokeilijoilta kerätään palautetta joka kerran jälkeen, jolloin saadaan heidät osaksi kehittämistä. Käyttäjältä ei vaadita reflektointia vaan riittää välitön palaute, koska kyseessä on konkreettinen tuotoksen kokeilu ja kohderyhmän on mahdotonta antaa reflektointia myöhemmin. (Toikko ym. 2009, 99–100.) Tiedontuotanto on tärkeä osa kehittämistoimintaa. Ideana on, että kehittämisprosessin aikana tuotettu tieto on käytännöllistä. Tärkeänä osana voidaan pitää sitä, että oma toiminta kehittyy. Jotta oma toiminta voi kehittyä on sitä tarkasteltava reflektoidusti ja siinä korostuu itsearviointi. Prosessinomaisesti voidaan jo kesken kehittämistoiminnan luoda uusia ideoita ja näkökulmia itse tuotokseen. Kehittämisprosessissa on tärkeää, että tuotos on levitettävissä ja se ei kohdistu vaan yhteen tiettyyn ryhmään, vaan sitä voidaan jakaa ja levittää laajemmalle. (Toikko ym. 2009, 113–115.)

Tunnetaitomateriaali sisältää viisi tavoitteellista valmiiksi suunniteltua tunnetaitotuokiota, rentoutumisharjoituksia sekä Tunne mut-ohjekortit haastavien kasvatustilanteiden tueksi. Materiaalipaketin sisältö on valittu henkilöstölle tehtyjen haastattelujen ja tietoperustan perusteella sellaiseksi, että lapset saisivat kyseisistä tuokiosta suurimman hyödyn tunnetaitojen sekä itsesäätelyn harjoitteluun. Työyhteisössä näitä taitoja voidaan vahvistaa arjen tilanteissa sujuvassa yhteistyössä, myös tunnetaitotuokioiden ulkopuolella. Lähtökohdat kehittämistyölle tulivat toimeksiantajalta ja varhaiskasvattajien toiveista.

Kehittämisen tarvetta lähdettiin selvittämään keskustellen tiimipalaverissa ja kohderyhmälle jaetun kyselylomakkeen avulla. Kehittämistyön aihe esiteltiin tiimipalaverissa helmikuussa ja kyselylomake jaettiin kohderyhmän jäsenille maaliskuun alussa. Vastausaikaa kyselyn tekemiseen oli varattu kaksi viikkoa. Muistiinpanot henkilöstölle tehdyistä haastatteluista tuhottiin, kun tiedot niistä oli hyödynnetty tuotoksen sisällöllisessä suunnittelussa.

Kyselystä selvisi, että kaikki kyselyyn vastanneet kohderyhmän jäsenet pitivät omaa rooliaan tunnetaitojen ohjaajana tärkeänä. Haasteeksi tunnetaitojen opettelussa koettiin mm. henkilökunnan sitoutumattomuus, lasten lisääntyneet haasteet tunnetaitojen saralla, lapsen tunnepurkauksiin vastaaminen sekä valmiin pedagogian puuttuminen. Kohderyhmä koki, että tunnetaitotuokioiden toiminnallisuutta pitäisi lisätä ja tuokioiden säännöllinen käyttö lisäisi taitojen kehittymistä sekä ymmärrystä muiden tunteista. Kyselystä selvisi myös, että henkilökunta kaipasi konkreettisia ohjeita, miten ja millä sanavalinnoilla vastata lapsen tunnetiloihin.

5.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyö toteutettiin kahdessa eri varhaiskasvatusyksikössä, jotka sijaitsevat eri kaupungeissa. Kehittämistyö toteutettiin melko nopealla aikataululla. Se aloitettiin alkukevästä 2022 ja saatettiin loppuun alkusyksystä 2022. Oheisessa kaaviossa on kuvattu kehittämistyön aikajana, jonka mukaan työskentely eteni. Kehittämistyö koostuu useasta eri vaiheesta, jotka lomittuvat usein toisiinsa. Työskentelyssä edetään kehittämistarpeen tunnistamisesta tulosten levittämiseen syklisenä prosessina. (Salonen ym. 2017, 51.)



Kuva 4: Tunne mut- kehittämistyön aikajana

Kehittämistoiminnalla on tiettyjä tunnuspiirteitä, joita on; prosessiomaisuus, hyöty, tulos, suunnittelu, näkyvä toiminta ja sillä on konkreettinen tuotos. (Salonen ym. 2017, 37.) Sillä on yleensä selkeästi määritelty tavoite, jonka saavuttamiseen tähdätään, se perustuu uuden oppimiseen ja se rakentuu syklisesti eri työvaiheista. (Salonen ym. 2017, 33.)

Kehittämisprosessin etenemistä voidaan miettiä erilaisten mallien avulla. Yksinkertaisimmillaan sitä voidaan kuvata lineaarisella mallilla, jossa työskentely etenee selkeästi eteenpäin alkaen tavoitteiden asettelusta, suunnittelun kautta toteutukseen, päätyen arviointiin. (Toikko ym. 2009, 65–67.)

Kehittämistyö alkaa aina kehittämistarpeen tunnistamisesta. Tämä vaihe on käyty läpi yhdessä toimeksiantajan, opiskelijoiden sekä opettajan kanssa ja löydetty yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta. Kun arjesta on löytynyt jokin muutostarve, voidaan lähteä toteuttamaan kehittämistoimintana ratkaisuja tälle tarpeelle. Tässä työssä rajaus tehtiin selkeästi tarpeen mukaan, joka nousi arjesta. Aiheen rajaus on hyvä tehdä tässä vaiheessa, mutta jättää kuitenkin liikkumisvaraa. (Salonen ym. 2017, 56.)

Seuraavana vuorossa oli ideointivaihe. Toimeksiantajan varhaiskasvatusyksikössä laadittiin työtiimille kysely, jossa kerättiin tietoa kokemuksista tunnekasvatuksesta ja tunnetaidoista. Vuorossa oli luova vaihe, jossa on hyvä pohtia olemassa olevia asioita ja miten päästäisiin haluttuun lopputulokseen. Alustava aikataulutusta on hyvä luoda ja miettiä tavoitteita jokaiseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella paljon ja käyttää esimerkiksi kyselyitä. (Salonen ym. 2017, 58.) Ideointivaiheessa otimme paljon tiimejä huomioon ja kävimme keskustelua tiimipalavereissa siitä mikä tarve on, sekä purimme kyselyitä, jotta saimme enemmän tietoa mitä käytännössä halutaan.

Suunnitteluvaiheessa lyödään lukkoon ideointivaiheen ideoita ja täsmennetään aikataulutusta. Pohditaan vastaako suunniteltu tuotos sitä kehittämistarvetta, jolle lähdettiin hakemaan apua. Suunnitteluvaiheessa perehdytään kirjallisuuteen, koska kehittämistoiminnan tulee perustua näyttöön tai tutkittuun tietoon. Lyödään lukkoon suunnitelma toteutukselle, jättäen siihen pelivaraa, koska muuttuvia tekijöitä voi aina tulla. (Salonen ym. 2017, 60.) Tässä työn vaiheessa kirjoitimme opinnäytetyösuunnitelman, joka hyväksyttiin opettajalla. Siitä kävi ilmi kirjallisuuteen perehtyminen, sekä aikataulusuunnitelma tulevalle.

Toteutusvaihe voidaan aloittaa, kun suunnitelma on hyväksytty.

Toteutusvaiheessa on hyvä ottaa vastaan palautetta sekä hyödyntää vertaistukea. Kokeillaan ja kehitetään suunnitelmia syklisten periaatteiden mukaisesti. Dokumentointi korostuu tässä vaiheessa. Kaikki on hyvä dokumentoida tarkkaan, jotta arviointivaiheessa voidaan palata niihin. (Salonen ym. 2017, 62.) Toteutusvaiheessa lähdimme liikkeelle toimintatuokioiden

suunnittelusta ja pohdimme niiden toteutustapoja. Jokaisen kerran jälkeen keräsimme lapsilta palautetta ja mietimme pitääkö jokin asia muuttaa seuraavan kerran suunnitelmaan. Koimme myös tärkeäksi tässä kohtaa dokumentoida kaiken, jotta pystyimme helpommin käymään yhdessä läpi toteutuneita toimintatuokioita sekä miettimään niiden kehittämistarpeita.

Valmis tuotos kasataan toteutusvaiheen jälkeen, kun on kokeiltu ja saatu palautettu sekä vertaistukea. Innovaatiomääritelmän mukaan tuotoksen on tuotettava lisäarvoa työyhteisölle. (Salonen ym. 2017, 63.) Lopulta kun kaikki toimintatuokiot oli pidetty, kokosimme ne yhdeksi nipuksi, jolloin ne on helppo ottaa käyttöön arjessa missä tahansa varhaiskasvatusyksikössä.

Arviointi kulkee mukana lähes koko kehittämistyön prosessin ajan. Arviointia voidaan tehdä jo ennen toteutusta, toteutuksen aikana ja sen päätyttyä. Sen tavoite on esittää kriittistä pohdintaa kehittämistoiminnalle ja miettiä tavoitteita, joita on asetettu kehittämiselle. (Salonen ym. 2017, 64.) Teimme arviointia lähes jatkuvasti, kun lähdimme työstämään toimintahetkiä. Oli pohdittava niiden toimivuutta käytännössä, sekä huomioida lapsilta saatu palaute joka kerran jälkeen.

Kun kehittämistoiminnalle asetetut tavoitteet ja tuotos on saavutettu, sekä lopullinen työ saatu tehdyksi on kehittäminen onnistuneesti suoritettu. Tärkeää on pohtia missä tuotosta voidaan käyttää, kenelle kaikille se voidaan jakaa, sekä miten se saadaan implementoitua eli juurrutettua käytäntöön. (Salonen ym. 2017, 66.)

5.3 Kehittämisaineiston dokumentointi ja tarkastelu

Tunnetaitomateriaali sisälsi ohjeet tunnetaitotuokioiden viiteen tavoitteelliseen ohjaamiseen, tuokioissa tarvittavat materiaalit sekä keskustelukortteja tunnetaitojen tueksi. Materiaalipaketin sisältö oli valittu tiimihaastattelujen, kehittämistarpeiden ja omien kokemuksien perusteella niin, että lapset saisivat tuokioista suurimman hyödyn tunnetaitojen opetteluun. Materiaali on luotu niin, että se on helppo tulostaa ja ottaa käyttöön, sekä helppo laajentaa.

Kehittämismateriaalin tarkastelussa kiinnitimme huomiota varhaiskasvattajien mielipiteisiin materiaalipaketin sisällöstä. Varhaiskasvattajien mielipiteitä koottiin dialogisen keskustelun avulla varhaiskasvatusyksikköjen tiimipalaverissa. Varhaiskasvattajista muodostettu kohderyhmä kertoi mielipiteensä kehittämistyön tarpeesta ja heidän kokemistaan ongelmakohtista liittyen tunnetaitojen opetteluun. Varhaiskasvattajien mielipiteistä nousi esiin valmiiden materiaalien puutteellisuus, epäselvät toimintatavat sekä selkeiden toimintaohjeiden puute haastavissa kasvatustilanteissa. Myös arjen kiireellisyys mainittiin useasti keskustelun aikana. Kohderyhmä kaipasi nopeasti käyttöönotettavaa materiaalia, koska aikaa suunnittelulle ei ole useinkaan paljoa.

Toteutimme kehittämistyön tunnetaito-osuudet toiminnallisina tuokioina kiinteille pienryhmille Forssassa sekä Turussa. Saimme itse päättää tuokioille osallistuvat lapset, joten valitsimme kiinteät pienryhmät ryhmäytymisen edistämiseksi. Valitsimme kiinteisiin pienryhmiin lapset, joiden koimme hyötyvän eniten tunnetaitojen ohjatusta opettelusta ja joilla oli jo mahdollisia haasteita tunnetaitojen oppimisessa. Tunnetaitotuokioita toteutettiin kesän aikana viisi, joissa käsiteltiin tunteita erilaisin oppimismenetelmin. Toimintatuokioiden kesto oli suunniteltu aiheesta riippuen noin 30–45 minuutin mittaiseksi. Tuokioihin osallistuvat lapset olivat tottuneet työskentelemään tämän pituisissa pedagogisissa toiminnoissa. Tuokiot oli jäsennetty aloitukseen, toimintaan ja lopetukseen. Aloitus ja lopetus pysyivät joka tuokiossa samana, vaikka toiminta vaihteli teeman mukaan. Koimme saman aloituksen ja lopetuksen tuovan lapsille rutiinia, se auttaa lapsia ennakoimaan seuraava vaihetta ja hahmottamaan kokonaisuuksia.

5.4 Kokeileva tunnetoiminta lasten kanssa

Tuokiot aloitettiin siirtymällä pienryhmän kanssa tilaan, jossa tunnetaitotuokiot pidettiin. Istuimme kaikki ensin alas pöydän ääreen ja aloitimme tuokion varhaiskasvattajan esittämällä kysymyksellä ”Miltä sinusta tuntuu nyt?”. Pöydälle oli ennalta jaettu kuvia eri tunnetiloista, joista lapset saivat valita omaa

tunnetilaansa kuvaavan kuvan. Lapset vastasivat vuorotellen kysymykseen ja kertoivat, miksi valitsivat kyseisen kuvan. Keräsimme kuvat lapsilta ja ohjeistimme mitä teemme tämän päivän tunnetaitotuokiassa. Toimintaosuuden jälkeen siirryimme lopetusvaiheeseen. Lopetus toistui joka tuokiolla samanlaisena. Lapset saivat antaa välitöntä palautetta tunnetuokion mielekkyydestä ja sujuvuudesta. Mielenpitoon sai kertoa näyttämällä peukaloa, joko ylös tai alaspäin. Lapset kertoivat myös suullisesti mitä mieltä olivat tuokioista. Lopetimme tuokion lausumalla: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta mieltii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

Ensimmäinen tuokio

Ensimmäisen tunnetuokion aiheena oli: Mitä tunteet ovat ja mistä ne tunnistaa? Pienryhmässä oli paikalla viisi lasta. Aloitimme tuokion siirtymällä meille varattuun tilaan ja istumalla pöydän ääreen. Olimme jo etukäteen jakaneet pöydälle tunnekuvat valmiiksi. Kysyin lapsilta ”Miltä sinusta tuntuu nyt?” ja lapset vastasivat. Kaksi lasta halusi valita saman kuvan, joten he vuorottelivat sillä vastausvuorojen välissä. Luimme ryhmälle Katie Dynesin ”Mitä tunteet ovat?” kirjan ja lapset kuuntelivat tarkasti. Olimme hieman yllättyneet lasten kiinnostuksesta kirjaa kohtaan. Olimme ennakoineet levottomuutta, jota ei koko tuokion aikana ilmentynyt.

Kirjan jälkeen levitimme 20 tunnekuvaa lattialle. Lattialla oli myös iso ruskea kartonki ja iso keltainen kartonki. Lasten tehtävänä oli yhdessä miettiä mikä tunne tuntuu hyvältä ja asettaa se keltaiselle kartongille. Jos tunne tuntuu epämiellyttävältä, kuuluu se asettaa ruskealle kartongille. Tämän tehtävän lapset kokivat haastavaksi persoonallisuus eroavaisuuksien takia. Osa ryhmän lapsista koki mm. Jännitys-tunnekortin mukavaksi tunteeksi, koska huvipuistossa on kivaa ja osa lapsista koko Jännitys-tunnekortin epämiellyttäväksi, koska jännittivät vieraita. Keskustelimme, että on olemassa erilaisia jännityksiä niin innostuneita jännityksiä kuin pelokkaitakin jännityksiä. Suurimmasta osasta korteista lapset olivat kuitenkin samaa mieltä, mihin kartongille ne laitetaan.

Pelasimme yhdessä tekemäämme tunnebingoa. Jokaiselle lapselle jaettiin oma bingolauta. Jokaisessa bingolaudassa oli yhdeksän erilaista tunne-emojia. Osallistuimme itse bingoon korttien jakajana sekä tuomarina. Aloitimme pelin tarkastelemalla ja nimeämällä millaisia tunne-emojeja pelilaudoilta löytyikään. Lasten tehtävänä oli tunnistaa ja nimetä bingokortissa oleva tunne, matkia kasvoilleen sama ilme ja etsiä löytyykö omalta laudalta kyseinen kortti. Se kuka ensimmäiseksi saa lautansa täyteen huutaa ”BINGO” ja voittaa pelin. Lapset kokivat jotkut kortit vaikeiksi tunnistaa. Esimerkiksi Ovela-kortti tuotti hankaluuksia. Naurua herätti mm. Paha olo- kortin matkiminen oksennusäänineen. Peliä oli pelattu noin 10 minuuttia, kunnes ensimmäisen lapsen bingolauta tuli täyteen. Lopetimme tuokion peukaloäänestykseen, jossa kaikki peukalot osoittivat ylöspäin. Yksi lapsista sanoi oman peukalonsa osuvan jopa kattoon saakka. Keskustelussa lapset tykkäsivät bingopelistä ja hauskoista naaman vääntelyistä. Toinen lapsi sanoi, että tykkäsi kun tehtiin yhdessä. Meistä se tuntui todella onnistuneelta ohjauskokemukselta. Harjoittelimme yhdessä lopuksi lorun: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta miettii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

Toinen tuokio

Toisen tunnetuokion aiheena oli vaikeat tunteet: Suru. Aloitimme tuokion siirtymällä meille varattuun tilaan ja istumalla alas. Lapset saivat jälleen kertoa tunnetiloistaan ja valita pöydältä sopivan tunnekortin. Paikalla olivat samat viisi lasta kuin ensimmäisellä tuokiolla. Kerroin lapsille, että tämän päivän aiheena oli suru ja keskustelimme mitä suru on. Miltä se tuntuu ja mikä surua aiheuttaa. Lapset kertoivat, että suru on paha mieltä ja itkua. Se tuntuu silmissä ja surua aiheuttaa tyhmät asiat mm. kiusaaminen, kun joku satuttaa, ketään ei leiki tai äiti suuttuu. Keskustelimme kuinka suru voi tuntua ikävältä, mutta kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ovat yhtä tärkeitä tuntea.

Keskustelun jälkeen aloitimme askartelemaan jokaiselle omaa suruhämähäkkiä. Olin piirtänyt lapsille valmiiksi hämähäkin ääriviivat kartongille, josta lapset saivat leikata ne irti. Hämähäkin keskivartaloon kirjoitettiin ”_Lapsen nimi_

suru”. Hämähäkin jalkoihin kirjoitettiin lapsen kertomat surun aiheet. Kun hämähäkit olivat valmiita, kaikki saivat esitellä oman hämähäkkinsä halutessaan. Hämähäkkien askartelu vei aikaa ja lapset tarvitsivat kirjoitusapua aikuiselta, kehittämisideana ottaisin tähän tuokioon toisen aikuisen avuksi. Lapset keskittyivät askarteluun hyvin, mutta surun aiheita oli vaikea keksiä useampia. Tässä korostui myös ryhmäilmiö; lapset toistivat samoja surun aiheita, kun kuulivat muiden sanovan niitä. Lopetimme tuokion peukaloäänestyksen, jossa neljä lasta äänesti peukalo ylöspäin ja yksi peukalo alaspäin. Kysyttäessä, miksi lapsi ei pitänyt tuokiosta hän kertoi, ettei tykännyt askartelusta eikä hämähäkeistä. Päätimme tunnetuokion loruu: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta miettii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

Kolmas tuokio

Kolmannen tunnetuokion aiheena oli: Ilo. Aloitimme tuokion valitsemalla tunnekortit ja kertomalla ”Miltä minusta tuntuu nyt”. Valitsin itse kortin Väsynyt ja kerroin lapsille nukkuneeni huonosti. Lapset neuvoivat, että jos väsyttää kuuluu mennä aikaisin nukkumaan. Toiminnan aloitimme kuuntelemalla laulun: Ilo sydämen täyttää. Laulun jälkeen keskustelimme ilon tunteesta. Mistä sen voisi tunnistaa ja miltä se tuntuu? Lapset kertoivat, että ilon voi tunnistaa mm. hymystä, naurusta, poskien kutinasta ja silmien nauramisesta. He kertoivat ilon tuntuvan mahassa, suussa, poskissa ja olkapäissä. Mietimme yhdessä mikä tekee meidät iloisiksi mm. koirat, uiminen, loma ja pelaaminen. Lapset osasivat myös kertoa mikä tekee heidän vanhempansa iloisiksi. Kysyttäessä ”Miten saisit kaverin iloiseksi?” lapset keksivät monta hyvää ideaa mm. ottamalla mukaan leikkiin, ei saa haukkua, halaamalla, lainaamalla lelua ja auttamalla toista.

Tunnetuokiota varten olin puhaltanut lapsille valmiiksi ilmapalloja. Palloihin lasten tehtävänä oli piirtää itsensä ja asioita, jotka tekevät heidät iloiseksi. Olin laittanut ilmapallojen sisälle muutaman herneen, jotka ropisivat pallon pintaan pomputellessa. Lapset saivat pomputella palloja toisilleen ja kokea ilon tunteita. Pomputtelun aikana huomasin kellon lähentelevän jo ruoka-aikaa. Jaoin lapset

pareiksi ja pyysin asettautumaan mukavaan asentoon Satuhierontaa varten. Olin valinnut Sirpa Hännisen kirjoittaman ”Ilo Pisaroi” satuhierontakirjan ja siitä yhden teemaan sopivan sadun. Ennen hieronnan aloitusta opetin lapsille, että aina ennen satuhieronnan aloitusta on kysyttävä parilta ”Saako hieroa” ja odottaa parin myöntävää vastausta. Jos vastaus on kielteinen, voitte kuunnella satua yhdessä ja seurata muiden satuhierontaa. Kaikki pienryhmän lapset antoivat suostumuksen satuhierontaan. Lopetimme tuokion peukaloäänestykseen ja lasten mielipiteiden kuunteluun. Ennen syömään lähtemistä toistimme yhdessä: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta miettii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

Neljäs tuokio

Neljännän tunnetuokion aiheena oli pelko. Aloitimme tuokion valitsemalla pöydillä olevista tunnekorteista sen, joka kuvasi omaa oloa sillä hetkellä. Tämän jälkeen kertosimme Katie Daynesin kirjasta kohdan mitä pelkäämme. Mietimme yhdessä lasten kanssa mitä kaikki pelkäävät ja sitä että on hyväksyttävää, että jokainen meistä pelkää jotain. Esiin nousi pelottavat tarinat, pimeys ja hämähäkit. Itse kerroin pelkääväni todella paljon käärmeitä sekä pimeää. Kerroin että vaikka pelkään pimeää, nukun aina pilkkopimeässä. Pohdimme yhdessä, että pelkojen kanssa voi oppia elämään ja niistä voi hyvin puhua muiden kanssa.

Jatkoimme tästä kurkkaamalla peilistä miltä näyttää, kun pelästymme tai pelottaa oikein kovasti. Lapsista oli todella hauskaa yrittää väännellä naamaa peilin edessä. Kuuntelimmekin kaiuttimista lapsille sopivaa pelottavaa musiikkia ja liikuimme huoneessa. Kun musiikki loppui, pysähdyimme ja näytimme kaverille oman pelko ilmeemme. Tämän jälkeen menimme pöydän ääreen, jossa jaoin kaikille paperit mihin oli piirrettynä ihmishahmo. Pohdimme ensin, että missä kohtaa pelko tuntuu. Monen mielestä vatsassa ja tärinä vähän joka puolella. Sitten piirsimmekin paperilla olevaan ihmishahmoon kohdan, jossa pelko tuntui. Lapset kokivat vaikeana paikantaa pelontunteen, että missä se tarkalleen tuntuu ja millaisena. Lopuksi menimme lattialle makaamaan ja

kuuntelimme muutaman minuutin pituisen rentoutuksen. Tämä siitä syystä, että oppisimme rentouttamaan kehomme, kun pelko vie vallan. Otimme rentoutuksen jälkeen vielä peukaloäänestyksen. Päätimme tunnetuokion loruun: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta mieltii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

Viides tuokio

Viidennen tunnetuokion aiheena oli viha. Pohdimme jälleen aluksi tunnekorttien avulla miltä meistä tänään tuntuu. Jokainen sai valita kortin ja kertoa miltä tuntuu. Sitten olikin taas Katie Daynesin kirjan vuoro ja kertasimme, mikä tekee meidät vihaisiksi. Lapsista oli kovin helppoa kertoa miksi he joskus ovat vihaisia. Esimerkiksi kun kaveroi ei halua leikkiä tai kun joku vie sen lelun, minkä itse haluaisi. Lapset osasivat samaistua kavereiden ajatuksiin ja kaikilla tuntuikin olevan hyvin yhtenevät asiat mistä tulee vihaiseksi. Tällä kertaa otimme vihaisia ilmeitä ja näytimme niitä kavereille. Lapsista oli kovin hauskaa yrittää näyttää vihaiselta ja helposti tulikin naurua väliin.

Lauloimme ja leikimme lasten kanssa kielinupun Kiukun kesytys -laulun. Lapsista se oli kovin hauska varsinkin, kun se viitotaan mukana. Laulun jälkeen mietimmekin mitä siinä sanottiin tavoiksi kesyttää kiukku, kun olemme vihaisia. Ensimmäisenä siinä käsketään pomppia, kokeilimmekin sitten lasten kanssa pomppia paikallaan lattialla, sekä ympäri huonetta. Monen mielestä se rauhoitti, kun pääsi liikkumaan. Seuraavaksi laulussa käskettiin tömistää, joten tömistimme. Kokeilimme tömistää hiljempaa ja oikein kovaa, niin että menemme lattiasta läpi. Kolmantena vuorossa olikin laskeminen kymmeneen. Tästä puhuttiin, että joskus on tilanteita, jolloin täytyy pysyä paikallaan, vaikka olisikin vihainen. Tällöin voi laskea hiljaa mielessään kymmeneen ja ottaa sormet mukaan. Viimeisenä käskettiin hengittämään syvään ja puhaltaa kiukku pois. Pohdittiin että tämä sopii myös tilanteisiin missä pitää pysyä paikallaan ja ei voi pitää ääntä. Kokeiltiin ilman käsiä, jonka jälkeen otettiin kädet myös mukaan ja kokeiltiin, miten rintakehä nousee ja laskee kun puhallamme. Kävimme vielä lasten kanssa läpi, mikä vaihtoehto heistä jokaisesta tuntui parhaalta kiukun

kesytykseen. Monesta pomppiminen oli paras, tai että tömistää jaloilla oikein kovaa. Hengityksessä lapsilla lähti helposti kiihtymään tahti.

Otimme vielä lopuksi paperit ja jokainen sai valita värit sen mukaan, miltä viha heistä tuntuu ja näyttää. Piirsimme voimalla paperille joka suuntaan ja juttelimme samalla, että joskus on hyvä päästää viha ulos ja se voi jopa rauhoittaa mieltä. Lapsista oli kiva, kun sai vain piirtää ”suttua” paperiin ihan rauhassa ja painaa voimalla kynää. Tämän jälkeen otimme peukaloäänestyksen. Päätimme tunnetuokion loruun: ”Viisi Peipposta vierekkäin, istuu ihan nurinpäin. Viisi Peipposta mieltii näin, on hyvä olla lähekkäin”.

6 Kehittämistyön tuotos

6.1 Materiaalipaketti kehittämistyön tuotoksena

Tuokio mitä tunteet ovat ja mistä ne tunnistaa?

Tutustuimme tuokiolla materiaalipaketin mukana kulkevaan Katie Daynesin kirjaan: Mitä tunteet ovat?. Taidokkaasti toteutetun tietokirjan kysymykset ja luukkujen takaa paljastuvat vastaukset saavat lapset kiinnostumaan tunteista ja etsimään lisää tietoa. Asiantuntijoiden laatima kirja sisältää runsaasti oikeaa ja tarkkaa tietoa tunteista ja siitä, miten käsittelemme ja ilmaisemme niitä.

Mitä tunteet ovat? -kirjan avulla herätellään lapsen mielenkiinto aiheeseen hyvin lapsenomaisesti. Luukkujen avulla lapsilla pysyy mielenkiinto pidempään ja kysymykset sekä vastaukset ovat todella varhaiskasvatuksikäisen lapsen tasoisia. Kirjan avulla on tarkoitus herätellä lapset tunnetaitojen pariin.

Ensimmäinen harjoitus on kuvissa olevien tunteiden tunnistamisesta ja jakamisesta. Tunteet jaetaan positiivisiin sekä negatiivisiin, mikä auttaa lasta hahmottamaan omia ja muiden tunteita. Kartongeilla olevat tunnekuvat herättävät hyvää keskustelua miltä minusta ja muista tuntuu.

Tunnebingon avulla lapset näkevät pelin varjolla useita erilaisia tunnekuvia ja oppivat yhdistämään kasvojen eleitä tunnereaktioihin. Roperin tutkimuksessa on todettu, että lapset osaavat vaivattomammin matkia positiivisten tunteiden eleitä, kuten suupieliin kääntymisen ylöspäin. Vaikeimmiksi eleiksi koettiin kasvojen ilmeet, jotka liittyivät pelkoon, suruun ja vihaan. Lapselle tunteiden ilmaisu oli kuitenkin sitä parempaa, mitä vanhempi lapsi oli, kuinka paljon hän oli saanut harjoitusta sekä kannustutusta ilmaisusta, ja oliko hän nähnyt omat eleensä peilistä matkimisen aikana. Lapset oppivat tunteista sekä niiden ilmaisusta sosiaalisen oppimisen, kuten matkimisen avulla (Ekman ym. 1980,186–192.)

Tuokio surusta

Toisen tunnetaitotuokion teemana on suru. Surun tehtävä on ohjata meidät pysähtymään, surussa on kyse luopumisesta ja irti päästämisestä. Surun yli voi päästä vain suremalla. Sen voi alkuun työntää sivuun, mutta jotta siitä voi päästä yli, on hyväksyttävä sureminen ja annettava surulle tilaa. (Jääskinen ym. 2017, 68.)

Lapset osasivat hienosti kertoa, että suru tulee ilmi esimerkiksi itkemällä. Lapsen on vaikea sanoittaa omaa suruaan. Tarvitaan aikuisen mallia, jotta lapsi oppii tuomaan omaa suruaan esille. Lapselle tulee usein paha mieli jostain ja itku on surun muoto. Lapsille on hyvä näyttää myös se, että aikuinen itkee. Näin lapsi oppii, että itkeminen ei ole kiellettyä, kun vain antaa surun tulla ulos. (Jääskinen ym. 2017, 69.)

Lapsille hyvä keino tuoda surua ulos, on erilaiset luovat keinot, sadut ja leikit. Tällä kertaa otettiinkin luovat keinot surun tuomiseen ja askarrettiin lasten kanssa suru hämähäkki, johon päästiin nimeämään tunteita. Näin saadaan purettua surua ulos ja opitaan erilaisia keinoja sen purkamiseen. Eikä surua tarvitse hävittää, hämähäkin myötä siihen voi palata, jos siltä tuntuu.

Tuokio ilosta

Kolmannen tunnetaitotuokion teemana on ilo. Voimme tulla iloiseksi pienistäkin asioista, esimerkiksi näemme hyvän kaverin aamulla, tai vastassa onkin tuttu hoitaja. Usein ilo näkyy kasvoilta, kun ruvetaan hymyilemään, nauramaan ja silmät kirkastuvat. Samalla kuitenkin ilo voi olla vaikea tunne päästää ulos, koska huomaamme uhka- ja vaaratilanteet ennen iloisia asioita. Joudumme tekemään töitä, jotta näemme myös hyvän ympärillämme. (Jääskinen ym. 2017, 70.)

Konkreettiset tekemiset toimivat lasten kanssa, kun ei vaan pohdita teoreettisesti asioita. Tällä kertaa piirsimme itsemme ja iloisia asioita ilmapalloihin. Niitä voidaan pomputella ja se saa helposti naurua aikaan.

Satuhieronnassa voidaan opettaa lapsille ilon jakamista, sekä sitä mikä on sallittua kosketusta ja miten toinen voi iloistua siitä kovasti. Kuitenkin on tärkeää muistaa, ettei kenenkään kosketa ilman lupaa, vaan on aina hyvä kysyä etukäteen, saako koskea. Satuhieronta voidaan toteuttaa piirissä istumalla aina etummaiselle. Tai pareittain vuorotellen, niin että toinen makaa tai istuu. Näin jokainen saa kokemuksen siitä, eikä ketään jää ilman.

Aikuisen olisi hyvä luoda iloinen ilmapiiri, koska ilo toimii parhaana mahdollisena oppimisen tilana. Kun aikuinen oppii hyppäämään pois siitä ohjeita jakelevasta, säännöistä kiinnipitäjästä, voi lapsetkin hypätä ihan eri tavalla mukaan oppimaan asioita. Aikuinen voi olla se hauskuuttaja ja hauskuuden kautta opettaa asioita. (Jääskinen ym. 2017, 71.)

Tuokio pelosta

Neljännän tunnetaitotuokion teemana on pelko. Lapset kokevat eriasioita pelottavina, toiset myös pelkäävät enemmän kuin toiset. Aikuisen tehtävä on ottaa lapsen pelot totena ja tukea lasta kohtaamaan pelkoja sekä pääsemään niistä yli. Läsnäolon merkitys on suuri, kun lapsella on pelkoja ja niistä yritetään päästä yli. Pelko kuitenkin suojaa meitä asioilta, sekä ohjaa. (Jääskinen ym. 2017, 67.)

Tuokiossa kuunnellaan musiikkia, joka voi olla toisista hyvinkin pelottavaa, mutta samalla harjoitellaan sietämään sitä ja kohdataan toisia pelästynein ilmein. Pysähdytään ja pohditaan ääneen, jos musiikki tuntuu jostain liian pelottavalta. Opetellaan sietämään pelon tunteita ja mahdollistetaan syliin pääseminen, koska se toimii turvapaikkana lapsille. (Jääskinen ym. 2017, 68.)

Piirtämällä paperille ihmishahmoon voidaan konkretisoida missä pelko tuntuu ja pohtia miltä se tuntuu. Onko se värinää vai vapinaa, vai mitä se oikein on. Lapsille on haastavaa konkretisoida pelon paikkaa, mutta samalla osoitetaan, että kaikki tavat ovat sallittuja. Ja että jokainen voi kokea sen eri tavalla.

Hetken lopussa on rentoutus, jolloin tasataan hengitystä ja voidaan sen avulla opetella siirtämään ajatuksia pois pelosta sekä sietämään pelon tunnetta. Rentoutuksen avulla voidaan opetella keskittymään hengitykseen, joka auttaa rauhoittumaan. (Jääskinen ym. 2017, 68.)

Tuokio vihasta

Viidennen tunnetaitotuokion teemana on viha. Lapset kokevat varhaiskasvatuksessa helposti vihan tunnetta, kun jätetään leikistä ulos tai kaveri vie lelun. Usein vihan kokemiseen vaaditaan toinen ihminen. Viha pohjautuu helposti siihen mitä joku muu on tehnyt, ei ole tehnyt tai on voinut tehdä. (Myllyviita 2016, 147.)

Kieltäminen, torjuminen, pelko tai paheksunta liittyy monella vihan tunteeseen. Viha on helposti kielletty tunne, eikä siihen ole saanut kosketusta omana tunteena. Vihan tunne ei tarkoita samaa kuin aggressiivinen käytös. Vihaa padotaan helposti niin pitkään sisällä, että se purkautuu aggressiivisesti ulos. Sen takia onkin hyvä puhua vihan tunteesta ja siitä, miten sitä voi käsitellä. Moni käyttää vihaa suojana, kun on pelokas tai epävarma. (Jääskinen 2017, 64.)

Kielinupun kiukun kesytys -laulu sopii hyvin viha tuokioon, koska siinä annetaan konkreettisia esimerkkejä vihan hallintaan. Vaihtoehtoja omaan toimintaan on erilaisia ja laulussa saa juuri näitä erilaisia malleja. Ei ole vain yhtä ainoata mallia millä vihaa voidaan hallita. Viha on hyvin fyysinen tunne. Sen vuoksi vihan hallintaan on hyvä kokeilla fyysisiä keinoja, ei niin fyysisten keinojen rinnalla. Yhdessä lapsen kanssa voidaan yrittää hallita vihaa erilaisin keinoin. On hyvä antaa lapsille vinkkejä mitä voi tehdä, kun vihan tunne tulee pintaan. (Jääskinen 2017, 65–66.)

Tunne mut-tilannekortit

Lasten haastava käyttäytyminen on yksi kuormittavimmista tekijöistä kasvatusalalla. Varhaiskasvatuksen arjessa eteen saattaa tulla tilanteita, joissa lapset käyttäytyvät uhmakkaasti tai tulistuvat helposti. Myös ylivilkkaus tai voimakas vetäytyminen aiheuttaa suuressa lapsiryhmässä päänvaivaa kasvattajille. (Ahonen 2017. 5–7.)

Materiaalipaketin tilannekortit suunniteltiin varhaiskasvattajien toiveiden pohjalta arjessa käytettäväksi työvälineeksi. Tilannekortteihin on koottu selkeitä ohjeita, kuinka toimia haastavissa kasvatustilanteissa lempeästi sekä sensitiivisen kasvatuksen keinoja noudattaen. Tilannekorttien aiheet nousivat esiin varhaiskasvatuksen työntekijöiltä niissä tilanteissa, joissa koettiin tarvitsevan eniten konkreettisia ohjeita, kuinka toimia.

6.2 Materiaalipaketin arviointi

Kehittämistyömme tuotoksena syntyi tunnetaitojen materiaalipaketti. Materiaalipaketin vahvuuksiksi nousi visuaalisesti selkeä sekä loogisesti etenevä kokonaisuus, joka on helppo ottaa käyttöön. Materiaalipaketti kehitettiin varhaiskasvattajien toiveiden perusteella ja suunniteltiin valmiiksi kokonaisuudeksi. Hyvin kohdennetut ja laajuudeltaan riittävät toimintakortit. Vahvuuksiin kuului selkeästi myös se, ettei kaikkia tuokioita ole tiukasti sidottu tiettyyn materiaaliin. Esimerkiksi tuokiolla, joka käsittelee pelkoa, varhaiskasvattajalla on itse mahdollisuus valita musiikki sen mukaan minkä kokee ryhmälle sopivaksi.

Suunnitteluvaiheessa kävimme paljon keskustelua siitä, että materiaalipaketista tulee monipuolinen. Helposti painottuu itselle tutut ja turvalliset menetelmäkäytännöt, kuten luovat menetelmät: askartelu ja piirtäminen. Mielestämme saimme materiaalipaketista monipuolisen ja tuokiot koostuivat erilaisista toiminnoista, vaikka tietyt elementit pysyivät aina samoina.

Materiaalipaketin puutteiksi koettiin ennen tuokioita suoritettava valmisteleva työ, mikä on tehtävä ennen ensimmäisiä kertoja. Kuitenkin jatkossa, kun materiaali on kerran tehty ja tulostettu, on se helposti sekä nopeasti saavutettavissa. Ohjeet koettiin selkeiksi ja helposti tulkittaviksi, mikä helpottaa materiaalipaketin käyttöönottoa, kunhan on ensimmäisen kerran koostanut sen.

Toteutuksessa esiin nousi esimerkiksi kirjan käyttö. Useammassa tunne tuokiossa käytettiin Katie Daynesin kirjaa: Mitä tunteet ovat?. Tämä oli lainattuna kirjastosta, joka taas aiheuttaa sen, että jos haluaa käyttää kyseistä kirjaa, on sen löydettävä varhaiskasvatusyksiköstä tai juuri silloin lainattava kirjastosta. Kuitenkaan kirjastoissa ei aina ole saatavilla samat kirjat. Kirjan saa ostettua kuitenkin alle 20 €:n hintaan, joten se ei ole iso investointi, jos varhaiskasvatusyksikkö sitä haluaa hyödyntää.

Toteutuksen aikana haasteena ilmeni myös osassa tuokioita työmäärä, jolloin olisi kaivannut toista aikuista käsipariksi mukaan. Osassa tuokiossa oli askartelua ja kirjoittamista, joissa moni 3–5-vuotias tarvitsee aikuisen apua. Vaikka toiminta toteutettiin pienryhmissä, olisi hetkittäin kaivannut toista aikuista apukädeksi. Tämä on harvoin mahdollista varhaiskasvatuksen suhdelukujen puitteissa, joten tämän ratkaisuna voisi olla tuokioon varatun ajan pidentäminen. Jos tuokion aikaa pidentäisi hieman, olisi yhdellä aikuisella enemmän aikaa avustaa lapsien yksilöllistä etenemistä tunnetehtävissä.

7 Johtopäätökset ja arviointi

7.1 Kehittämisen prosessin arviointi

Kehittämisen prosessi aloitettiin kartoittamalla kehittämisen tarve. Kysyimme toimeksiantajalta hänen toiveitaan kehittämistyön aiheesta ja rajasimme aiheen tunnetaitoihin. Kehittämistyön työyhteisössä keräsimme henkilökunnan mielipiteitä kehittämisen tarpeesta kyselylomakkeella, niin sanotulla survey-menetelmällä. Näin henkilökunnalla oli oikeus vaikuttaa heitä hyödyttäviin materiaaleihin. Kyselylomake toteutettiin avoimilla kysymyksillä ja anonyyminä, tarkkojen vastaustulosten saamiseksi.

Kehittämisen prosessin alkuvaiheessa esittelimme kehittämistyömme toimintasuunnitelman kohderyhmän varhaiskasvatustiimeille. Tässä vaiheessa nousi esiin ajatus Tunne mut- tilankekorteista tunnetuokioiden lisäksi. Varhaiskasvatustiimit kokivat, että he tarvitsevat työnsä tueksi konkreettisia esimerkkejä, kuinka esimerkiksi toimia haastavissa kasvatustilanteissa. Sisällytimme runsaasti henkilökunnan toiveita sekä mielipiteitä materiaalipakettimeen kehittämiseen.

Kehittämisen prosessin toteutusvaiheessa kysyimme myös lasten mielipiteitä tunnetuokioiden mielekkyydestä. Lapset saivat ilmaista mielipidettään peukkuäänestyksellä ja halutessaan perustella vastauksensa myös suullisesti. Lapsilta saatu palaute oli keskiössä tunnetuokioiden muodostumisessa, jos lapset eivät innostu tuokioiden toiminnasta on lapsilähtöistä pedagogiikkaa hankala toteuttaa.

Jaymanin ja Ventourisin (2020) tutkimuksessa kerrottiin leikin kautta tapahtuvan oppimisen edistävän tehokkaasti sosioemotionaalisten taitojen muodostumista. Pelit, kuten tunnebingo ja leikinomaiset opetusmenetelmät, kuten pelkotuokioon liittyvät toiminnalliset osiot ovat ensisijaisia pedagogisia välineitä sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Lapset ovat sitoutuneita toimintaan silloin, kun toiminnan sisältö on kiinnostavaa ja mielekästä (Jayman 2020).

Materiaalipaketti muodostui nojaten lapsilähtöiseen oppimiseen ja varhaiskasvatustiimeiltä saatuihin kehittämisen tarpeisiin.

Päätimme toteuttaa tunnetaitotuokiot kiinteissä pienryhmissä sekä jäsentää tuokiot selkeään samana toistuvaan aloitukseen ja lopetukseen. Kiinteän pienryhmän rakenteen ollessa suunniteltu on hyvä miettiä mitä ryhmässä tapahtuu. Toimintatuokioiden sisältöä ei kannata suunnitella minuutti tarkaksi vaan jättää aikaa luovuudelle ja keskustelulle. Varhaiskasvattajan tehtävä on johdattaa tuokion kulkua kohti tavoitetta. Varhaiskasvattajalla on kuitenkin hyvä olla aiheeseen liittyvä varaleikki valmiina, jos lapset suoriutuvat tuokion tavoitteista nopeammin kuin on ennakoitu (Martin ym. 2021, 21.). Lisäsimme jokaiseen tunnetuokion ohjeeseen lisäleikkiosuuden, jossa on vinkattu yksi aiheeseen liittyvä toiminta pidentämään tunnetuokion kesto.

Kehittämistyöhön kuuluvat tunnetaitotuokiot saivat varhaiskasvatustiimeiltä positiivista palautetta. Laminoidut ja kaksipuoleiset tunnetuokio ohjeet koettiin helpoksi käyttöönottaa sekä olevan nopeasti saatavilla. Saimme monipuolista ja rehellistä palautetta tuokioista sekä tuottamistamme materiaaleista. Lapset kiinnostuivat materiaaleista myös tunnetaitotuokioiden ulkopuolella. Materiaaleja olisi hyvä pitää lasten saatavilla myös itsenäiseen tunnetaitojen tutkiskeluun mm. Katie Dynesin ”Mitä tunteet ovat?” kirja kiinnosti monia lapsia. Huomasimme pienryhmien lasten opettavan tuokioilla käsiteltyjä taitoja myös muille lapsille. Rauhoittumiskortin hengitysharjoitus aiheutti naurun puuskia, kun lapset yrittivät opettaa toisiaan sihisemään uloshengityksellä kuin käärme.

Suunnitelmallinen tunteiden käsittely ja tunteista puhuminen lisäsi lasten tunnekerrontaa myös arjen lomassa. Suuttuessaan tai pahaa mieltä kokiessaan tuokioihin osallistuneen lapsen kynnys puhua mielipahaa aiheuttavista tunteista madaltui. Negatiivisia tunteita kokiessaan osa lapsista jopa hakeutui aikuisen seuraan keskustelemaan olostaan. Toisin kuin ennen kehittämistyön toteutusta kyseiset lapset olivat usein hakeutuneet omiin oloihinsa käsittelemään mielipahaansa. Saimme palautetta myös vanhemmilta, että konfliktitilanteiden käsittely kotona on parantunut tunnetaitotuokioilla opittujen taitojen karttumisen

jälkeen. Lapset olivat näyttäneet erilaisia kiukun kesytys tapoja myös kotona ja kertoneet mikä heidän mielestään toimii parhaiten.

Prosessina kehittämistyö oli opettavainen katsaus omiin taitoihin varhaiskasvattajana. Tunnetaitoja opettaessa varhaiskasvattajan omat tunnetaidot korostuvat. Artikkelissaan Tunne & Taida (2019) kasvatustieteen professori Minna Huotilaisen mukaan opettajan taito opettaa, perustuu opettajan omaan tunnetaito osaamiseen ja tunteiden hallintaan. Oppimista ei tapahdu hetkessä, jossa lapsen vireystila tai stressi määrittelee lapsen oloa. Varhaiskasvattajan tehtävä on viestiä lapselle hyväksyntää ja aitoa läsnäoloa. Positiivinen ja hyväksyvä asenne auttaa lasta säätelemään omaa vireys- ja stressitilaansa. Tässä varhaiskasvattajan omat tunnetaidot tai erityisesti tunteiden tunnistustaidot, ovat kehollisesti lapselle tärkeitä. Varhaiskasvattajan vajavaiset tunnetaidot tai kehonkieli lähettävät ristiriitaista viestiä lapselle, eikä näin ollen tue lapsen oppimista.

7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Eettinen osaaminen kuuluu niin varhaiskasvatuksen sosionomin kuin varhaiskasvatuksen opettajankin osaamiskompetensseihin. Kehittämistyössämme eettisyys näkyi lasten osallisuuden edistämisenä, yhdenvertaisuutena, tasa-arvoa, turvallisuutta ja kestäväää elämäntapaa edistävänä toimintana. Turvaamalla lapselle mahdollisuuden hyviin tunnetaitoihin edistämme lasten hyvinvointia yhteiskunnassa ja autamme lasta luomaan tasavertaista arvopohjaa. Toimimme kehittämistyön prosessin aikana lapsilähtöisesti, lasta kunnioittavasti ja varhaiskasvatusalan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lasten ja kehittämistyöhön osallistuvan henkilöstön yksityisyyttä ja tietosuojaa kunnioitettiin koko kehittämisprosessin ajan sekä kaikki tiedonhankinta toteutettiin anonyymisti.

Luotettavuuden arviointia lähestyimme miettimällä työmme kehittämiskysymyksiä. Kehitimmekö tunnetaitojen materiaalia vastaamaan lasten ja varhaiskasvattajien tarpeita? Kehitimme materiaalin toimeksiantajan,

varhaiskasvattajien ja lasten toiveiden mukaisesti. Kokeilevalla toiminnalla testasimme materiaalin toimivuutta ja toiminnasta saadun palautteen perusteella muokkasimme materiaalia sopivammaksi. Saimme valmiista materiaalipaketista positiivista ja kannustavaa palautetta sekä varhaiskasvattajilta, että lasten vanhemmilta.

Toimimme kehittämisprosessin ajan eettisesti ja läpinäkyvästi. Kehittämistyön prosessi on selkeästi ja avoimesti avattu vaihe vaiheelta sekä muodostimme tietoperustan ajankohtaisten tutkimusten ja kirjallisuuden varaan. Kehittämisprosessi eteni suunnitelman mukaisesti ja aikataulun mukaan.

7.3 Kehittämistyön jatkokehittämismahdollisuudet

Jatkokehittämismahdollisuuksina näkisimme materiaalipaketin monipuolistamisen sekä sen kohdentamisen myös muille ikäryhmille. Materiaalipakettia voisi monipuolistaa lisäämällä uusia tunnetuokioita myös muille tunteille sekä monipuolistaa materiaalin toimintaympäristöä sekä toimintatapaa.

Osan tunnetuokioista voisi kehittää sopivaksi esimerkiksi metsäretken yhteyteen tai osaksi toiminnallista jumppaa. Metsäretken yhteydessä voisi soveltaa luonnonmateriaaleja tunteiden ilmaisuun kuten tekemällä erilaisia tunneilmeitä hyödyntäen kiviä, käpyjä ja sammalta. Jumpassa voitaisiin keskittyä tunteiden aiheuttamiin kehollisiin reaktioihin. Miten liikut vihaisesti tai pelokkaasti? Miten potkaiset palloa iloisesti tai heität hernepussia surullisesti? Miten kiipeät rohkeasti ja laskeudut pettyneesti? Jumpaan voisi yhdistää myös musiikkia joko levytä tai lasten itse soittaen. Lisäämällä erilaisia toimintaympäristöjä ja toimintatapoja pidetään yllä lasten mielenkiintoa toimintaa kohtaan.

Toisena materiaalin kehittämismahdollisuutena näkisimme materiaalin muokkaamisen eri ikäryhmille. Miten tuokioista saisi mielekkäät ja opettavaiset myös alle 3-vuotiaiden tunteiden käsittelyyn? Millainen materiaalipaketti olisi hyvä eskarilaisille?

Kehittämisprosessin seurantaan voisi kehittää lomakkeen, jolla seurattaisiin yksilötasolla tuokioihin osallistuvien lasten tunnetaitojen kehittymistä ja kehittämisen tarpeita. Tällaisella tutkimuksella seurattaisiin, onko tunnetaitotuokiolla vaikutusta lasten tunnetaitojen kehittymiseen esimerkiksi yhden toimintakauden aikana. Mielenkiintoista olisi myös seurata varhaiskasvattajan tunnetaitojen ohjaamisen kehittymistä säännöllisten tunnetaitotuokioiden ohjaamisen jälkeen. Onko kehitystä ohjaustavoissa tapahtunut, kun tuokioita on ohjannut samalle pienryhmälle useita ja säännöllisesti?

Olisi myös mielenkiintoista tavata ja haastatella lapsia, joiden kanssa varhaiskasvattaja on työskennellyt tunnetaitotuokioiden aikana. Lasten toimintatapojen ja konfliktitilanteiden seuranta, voisi antaa viitteitä siitä, miten tunnetaitotuokiot ovat tukeneet lapsen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen kehittymistä.

Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Denham, S., Weissberg, R. 2004. Social-emotional learning in early childhood. New York: Plenum Publishers.
- Ekman, P., Roper, G., & Hager, J. C. 1980. Deliberate Facial Movement. Child Development. Viitattu: 27.7.2022.
- Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K. & Repo, L. 2020. Meidän juttu!. Tallinna: Lasten Keskus.
- Hari, R. 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Duodecim-lehti. Numero: 123.Viitattu: 10.06.2022
- Huotilainen, M. 2019. Tunne & Taida. Viitattu 20.6.2022 Saatavilla sähköisesti: <https://tunnejataida.fi/artikkeli/aivotutkijakasvatustieteen-professori-opettajan-omat-tunnetaidot-ovat-opettamisenperusta/>.
- Huttu, T., Heikkinen, K. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.
- Jayman, M. & Ventouris, A. (2020). Dealing children a helping hand with Book of Beasties: The mental wellness card game. Educational and Child Psychology. Viitattu: 20.6.2022. Saatavilla sähköisesti: <https://doi.org/10.36828/newvistas.106>.
- Juusola M, 2010.Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Jääskinen, A. 2017. Mitä sä rageet? Helsinki: Lasten Keskus.
- Kanninen, K.& Sigfrids, A. 2012. Tunne minut!. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Laaksonen V., Repo L. 2017. Kaveritaitoja. Helsinki: Folkhälsan.

Lajunen, K., Andell M. & Ylenius-Lehtonen M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tampere: Juvenes-Print-Suomen Yliopistopaino oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli. THL opas 39. 2015. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino oy.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Viitattu 28.07.2022. Saatavilla sähköisesti: http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Myllyviita K. 2016. Tunne tunteesi. Riika: Duodecim.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu: 31.5.2022. Saatavilla sähköisesti: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>

Pesonen A. 18.12.2017. Jakso 4. Tunteet ja itsesäätely opitaan vuorovaikutuksessa. (Äänitiedosto) Haettu 29.4.2022 osoitteesta <https://arena.yle.fi/audio/1-4313649>

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

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

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino oy.

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino oy.

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidm45237816312544>

Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Webster-Stratton C. 2008, Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Oriental xPress oy.

Kysely tunnekasvatuksesta ja tunnetaidoista.

Miten näet oman roolisi lasten tunnetaitojen ohjaajana?

Mitä haasteita koet liittyen lasten tunnetaitoihin?

Liite 1

Millaisia tunnetaitotuokioita olet ohjannut ja millaisia haluaisit ohjata?

Kuinka usein ohjaat tunnetuokioita?

Mitä koet lasten oppivan tunnetuokioista?

Liite 1

Koetko lasten hyötyvän näiden taitojen opettelusta?

Mitä materiaaleja käytät ohjatessasi tunnetaitoja ja millaista materiaalia kaipaisit lisää?

TUNNE MUT- MATERIAALIPAKETTI



TUNNETAITOJEN
MATERIAALIPAKETTI
VARHAISKASVATAJILLE

VEERA LEHTONEN
HENRIETTA LUOTOKOSKI
TURKU AMK 2022

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO MATERIAALIPAKETIN SISÄLTÖÖN	3
2. TUOKIO 1 "MITÄ TUNTEET OVAT JA MISTÄ NE TUNNISTAA?"	5
3. TUOKIO 2 "ILO"	11
4. TUOKIO 3 "SURU"	14
5. TUOKIO 4 "VIHA"	17
6. TUOKIO 5 "PELKO"	20
7. TUNNE MUT – TILANNEKORTIT	24

JOHDANTO MATERIAALIPAKETIN SISÄLTÖÖN:

Tunne mut-materiaalipaketti sisältää viisi valmiiksi suunniteltua tunnetaitotuokiota ja Tunne mut- tilannekortit esimerkiksi haastaviin kasvatustilanteisiin. Tunnetaitotuokiot on kehitetty 3–5-vuotiaille lapsille pienryhmissä toteutettaviksi. Tuokioiden valmistelu vie noin 10 minuuttia ja tuokioiden kestoksi on suunniteltu 30–45 minuuttia. Tunnekorteista löydät selkeät ohjeet tuokion etenemiseen ja sen pedagogiikan vahvistamiseen. Suosittelemme ensimmäiseksi tuokioksi Tuokiota 1 ”Mitä tunteet ovat ja mistä ne tunnistaa?”, mutta muut tuokiot voidaan pitää vaihtelevassa järjestyksessä ryhmän tarpeiden mukaan. Tunnekortteina tuokioilla voit käyttää esim. Fanni-sarjan Tunnetaito-kortteja, Ympyräiset Tunnekortteja tai muita vastaavia.

Tunnetuokioiden pedagogisia tavoitteita jäsentelimme seuraavalla tavalla:

”Mitä tunteet ovat ja mistä ne tunnistaa?”

- tunteiden hahmottaminen ja sanoittaminen
- ryhmäytyminen ja yhteistyö
- tunne- ja vuorovaikutustaidot
- pelin sääntöjen omaksuminen

”Ilo”

- kehotietoisuuden hyödyntäminen oppimisessa
- kädentaidot ja yhteistyö
- kosketus ja kunnioitus
- tunne- ja vuorovaikutustaidot

"Suru"

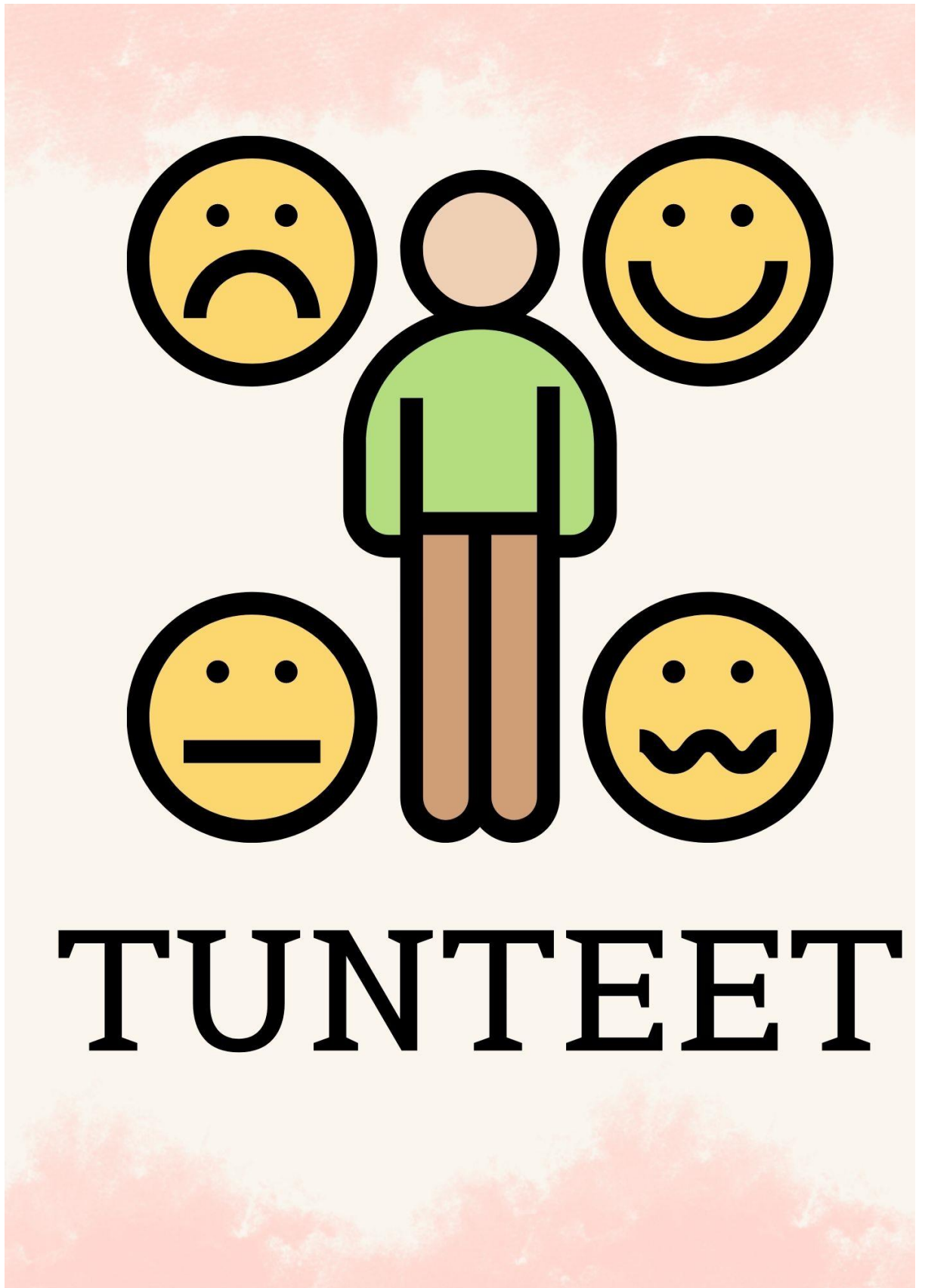
- kädentaidot ja sanoittaminen
- itseilmaisuu ja hahmottaminen
- tunne- ja vuorovaikutustaidot
- ryhmäytyminen

"Viha"

- itsehillintä ja hyväksyttävä tunteenpurku
- kehollinen- ja toiminnallinen ilmaisu
- rauhoittumisen keinot
- tunteen hallinta

"Pelko"

- tunteiden peilaus
- tietoisuus omista tunteista
- tunteen sietäminen ja rentoutuminen
- positiiviset kokemukset negatiivisen tunteen väistyessä



1. Ennen toiminnan alkua jaa pöydälle erilaisia tunnekuvia. Kysy lapsilta "Miltä sinusta tuntuu nyt?" ja anna heidän valita omakseen kokema tunnekuva.
2. Lukekaa Katie Dynesin kirja "Mitä tunteet ovat?" ja keskustelkaa kirjan herättämistä aiheista.
3. Levittäkää pöydällä olevat tunnekortit lattialle. Aseta lattialle iso keltainen kartonki ja iso ruskea kartonki.
4. Lasten tehtävä on yhdessä miettiä, mitkä tunteet tuntuvat mukaville ja asettaa ne keltaiselle kartongille. Ne tunteet jotka lapset kokevat epämukaviksi, asetetaan ruskealle kartongille. Tässä lapset huomaavat eron omiensa ja muiden tunnekokemusten välillä.
5. Ottakaa esiin tunnebingolaudat. Selitä lapsille pelin säännöt. Aloittakaa peli tarkastelemalla ja nimeämällä tunne-emoji. Pelin edetessä lasten tehtävä on tunnistaa ja nimetä bingokortissa oleva tunne, matkia kasvoilleen sama ilme ja etsiä löytyykö omalta laudaltaan vastaava emoji. Ekana oman bingolautansa täyteen saanut on voittaja.
6. Keskustelkaa tunnetuokion herättämistä ajatuksista yhteisesti ja lopettakaa tuokio loruun.

Tuokio on mitoitettu noin 45 minuutin mittaiseksi.

TUNNEBINGO

Jokaiselle pelaajalle jaetaan yksi bingolauta. Tunnekorttipakasta käännetään vuorotellen yksi kortti. Pelaajat matkivat kortissa olevan ilmeen, nimeävät tunteen ja kortti asetetaan oikealle pelilaudalle. Pelaaja, joka on ensimmäiseksi kerännyt kaikki laudalta löytyvät kortit, huutaa BINGO ja voittaa pelin.



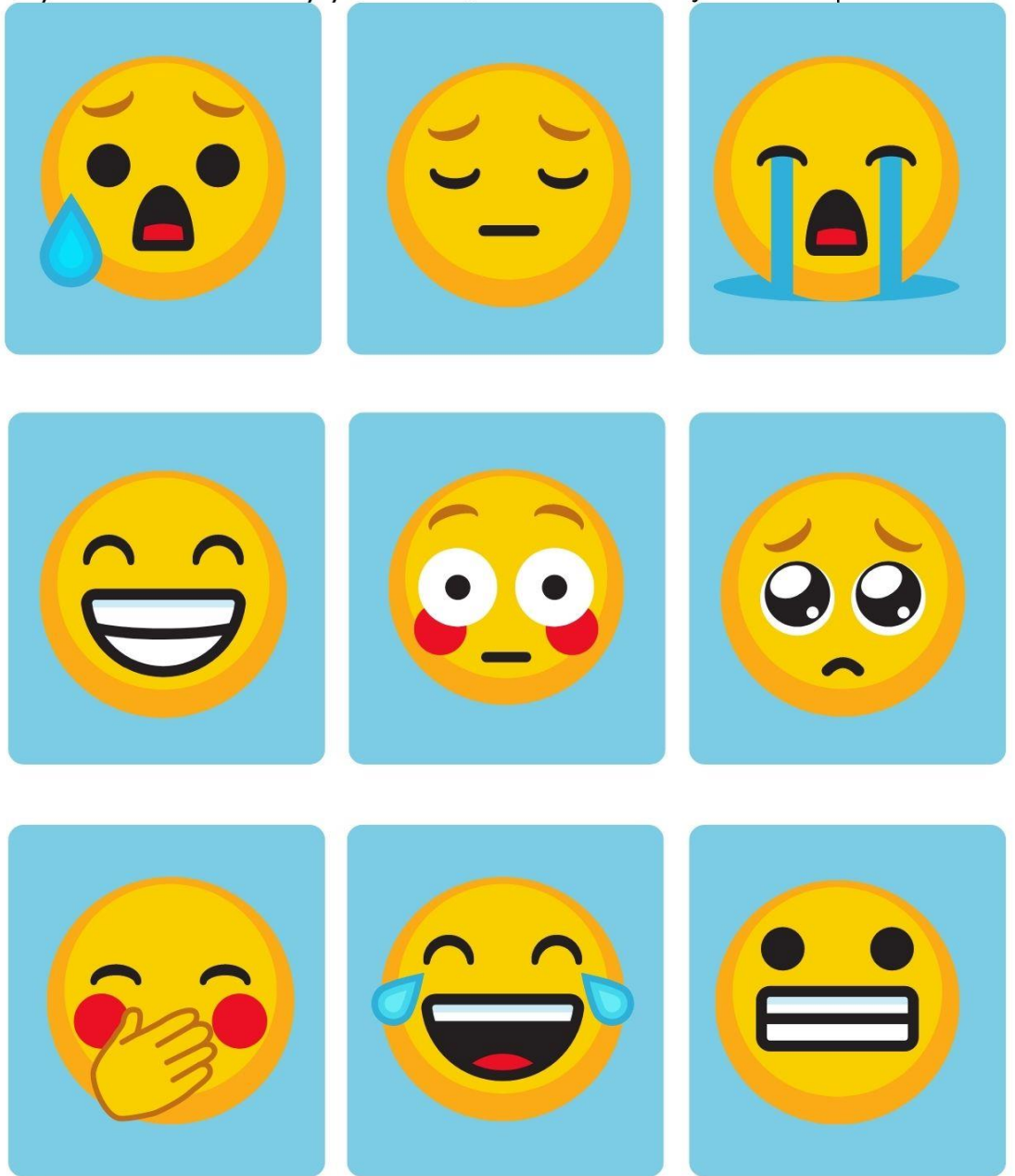
TUNNEBINGO

Jokaiselle pelaajalle jaetaan yksi bingolauta. Tunnekorttipakasta käännetään vuorotellen yksi kortti. Pelaajat matkivat kortissa olevan ilmeen, nimeävät tunteen ja kortti asetetaan oikealle pelilaudalle. Pelaaja, joka on ensimmäiseksi kerännyt kaikki laudalta löytyvät kortit, huutaa BINGO ja voittaa pelin.



TUNNEBINGO

Jokaiselle pelaajalle jaetaan yksi bingolauta. Tunnekorttipakasta käännetään vuorotellen yksi kortti. Pelaajat matkivat kortissa olevan ilmeen, nimeävät tunteen ja kortti asetetaan oikealle pelilaudalle. Pelaaja, joka on ensimmäiseksi kerännyt kaikki laudalta löytyvät kortit, huutaa BINGO ja voittaa pelin.

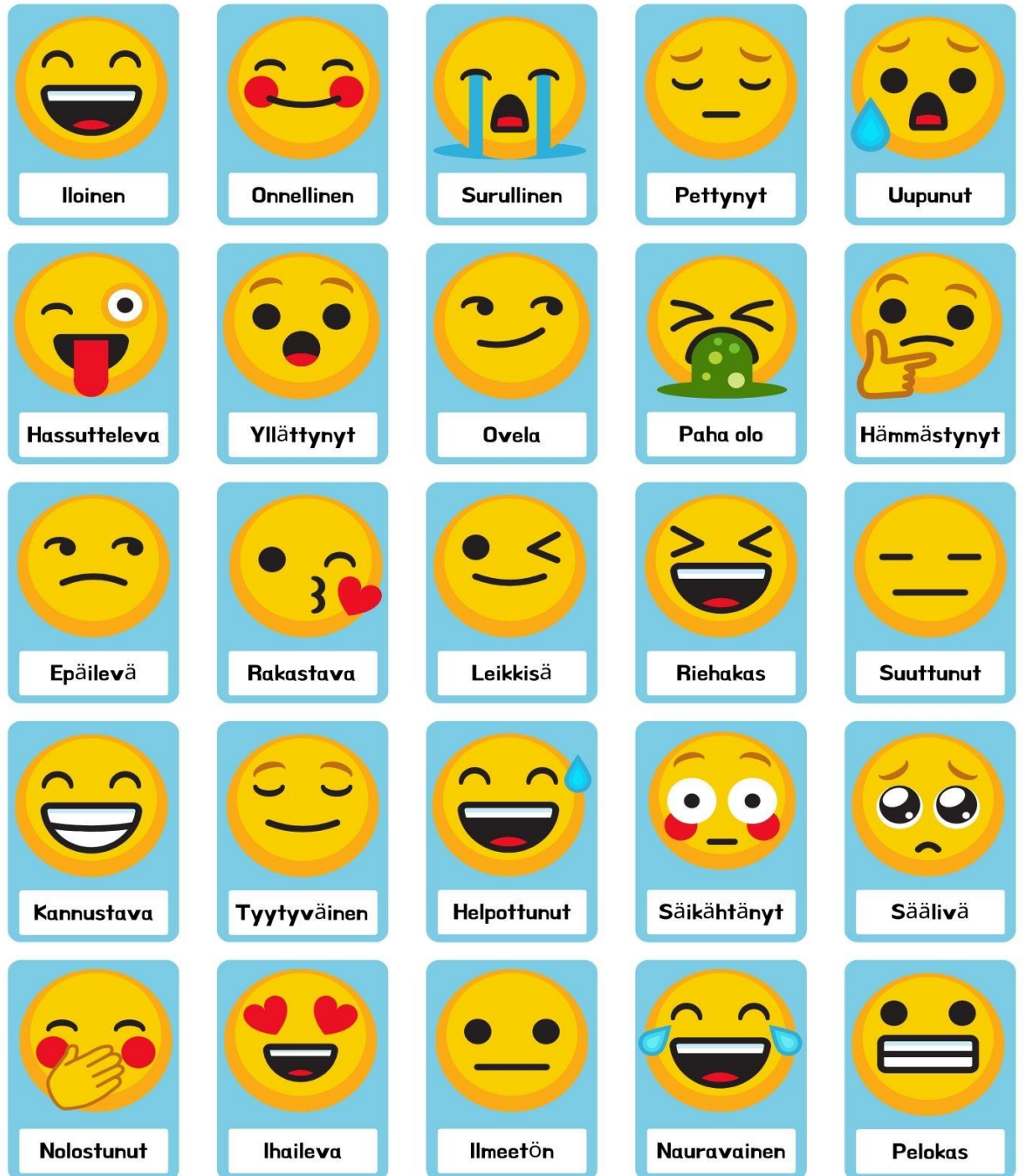


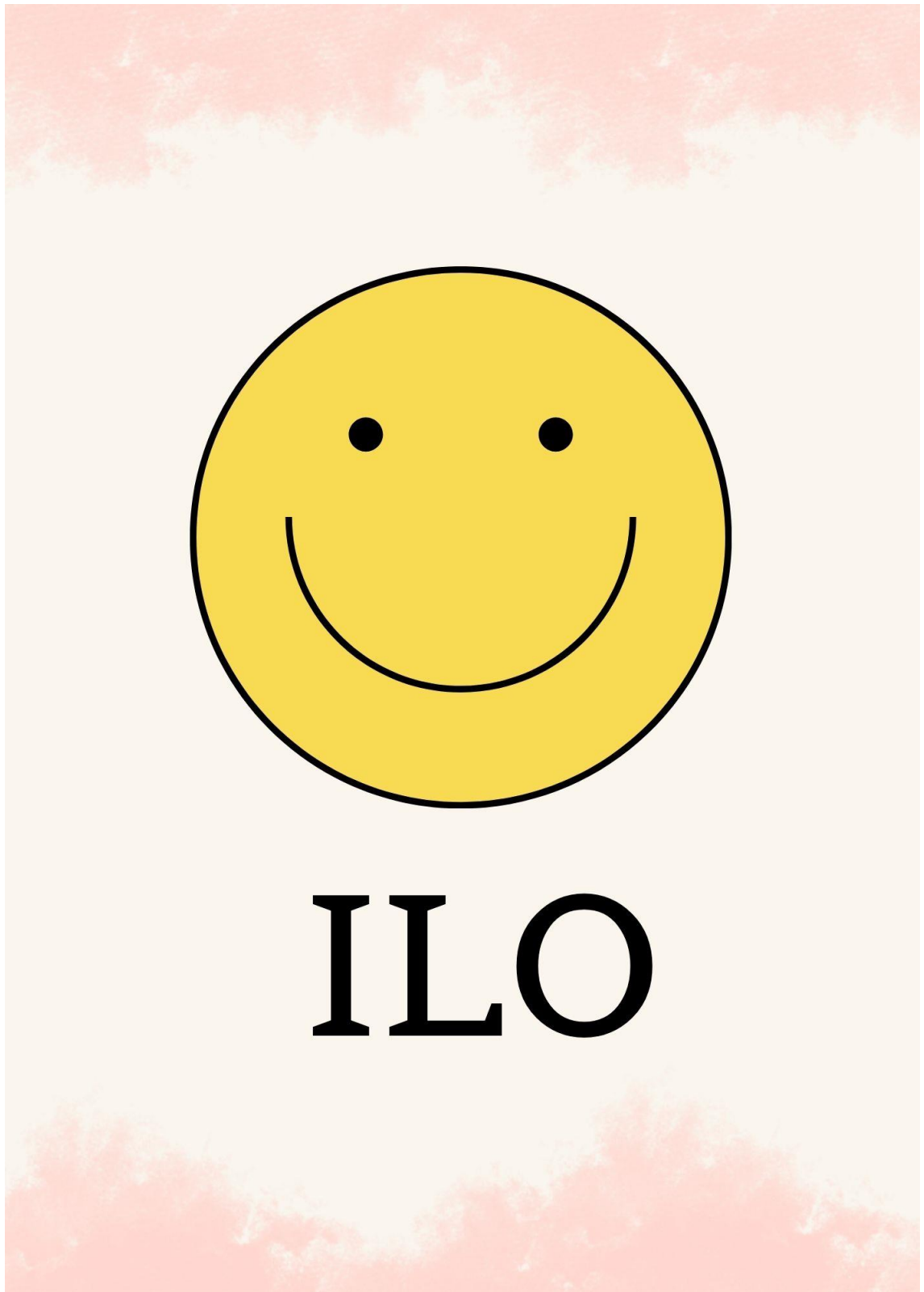
TUNNEBINGO

Jokaiselle pelaajalle jaetaan yksi bingolauta. Tunnekorttipakasta käännetään vuorotellen yksi kortti. Pelaajat matkivat kortissa olevan ilmeen, nimeävät tunteen ja kortti asetetaan oikealle pelilaudalle. Pelaaja, joka on ensimmäiseksi kerännyt kaikki laudalta löytyvät kortit, huutaa BINGO ja voittaa pelin.



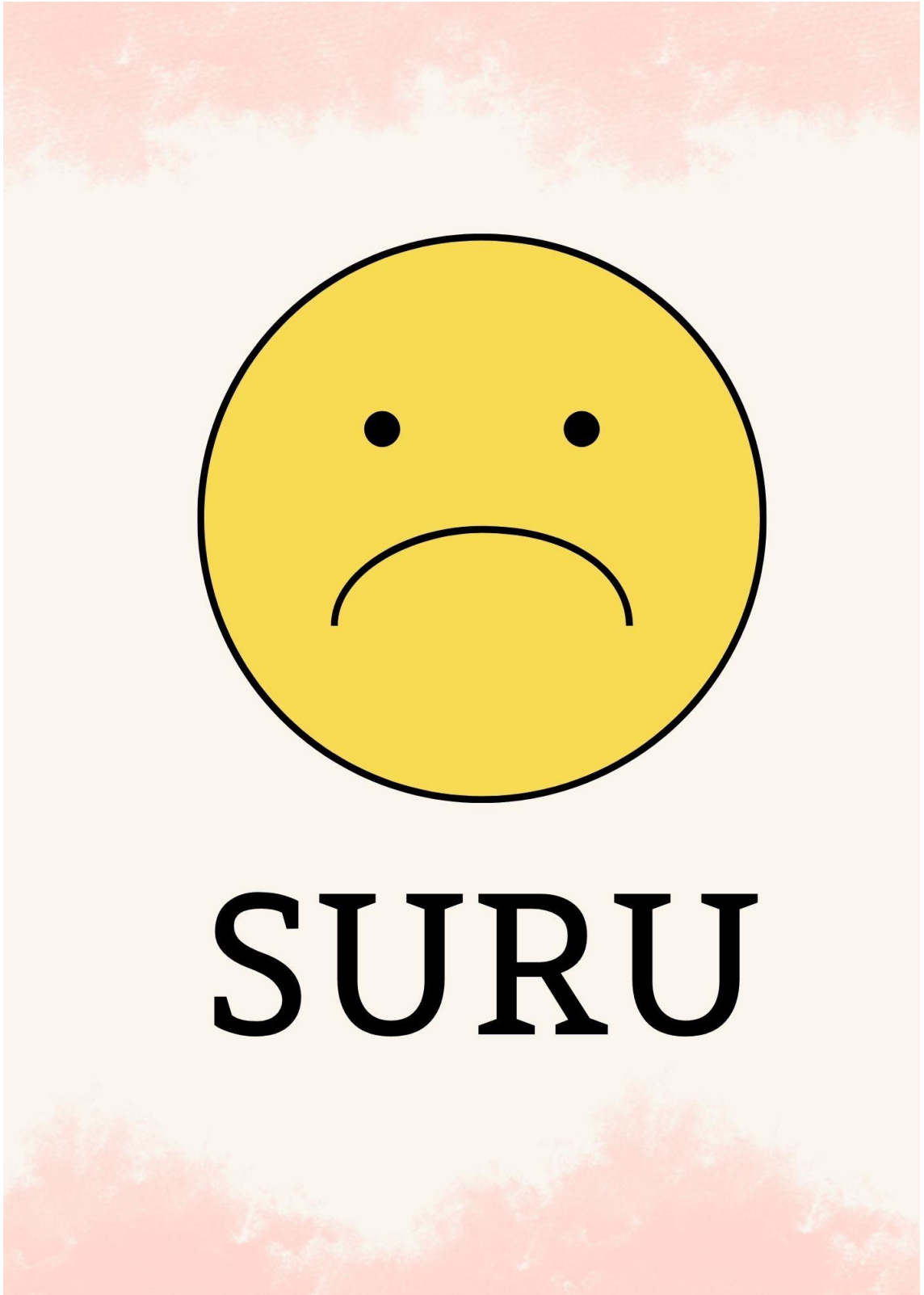
TUNNEKORTIT





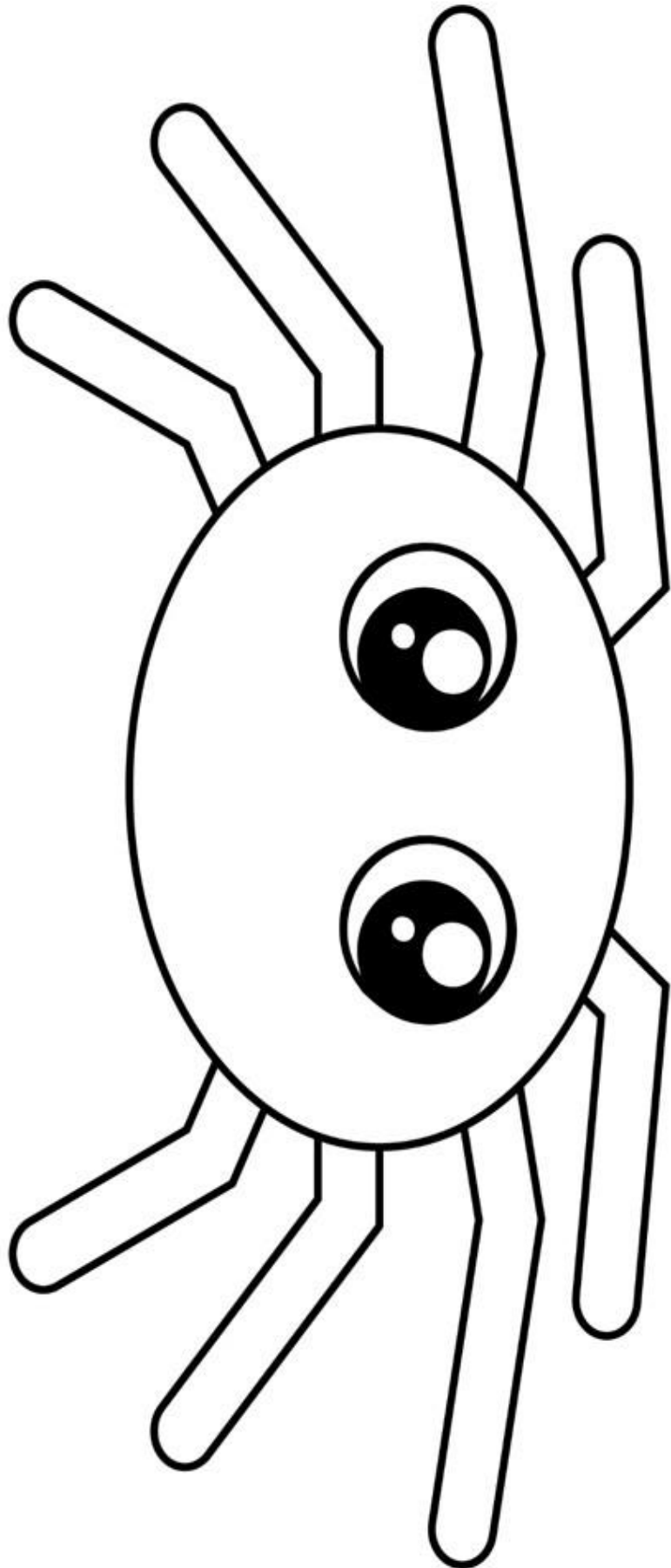
1. Toiminta aloitetaan soittamalla "Ilo sydämen täyttää". Laulun jälkeen keskustele lasten kanssa "Mistä ilon tunnistaa ja miltä se tuntuu", "Mikä tekee meidät iloisiksi" tai "Miten kaverin saisi iloiseksi".
2. Valitkaa lasten kanssa ilmapallot joihin laitatte muutamia herneitä sisälle, puhaltakaa pallot (puhaltamisen voi tehdä valmiiksi jo ennen tunnetuokion alkua). Lapset saavat pomputella ropisevia ilmapalloja toisilleen.
3. Pomputtelun aikana ota hyllystä Sirpa Hännisen kirja "Ilo pisaroi" ja valitse sieltä mieluinen tarina satuhierontaa varten.
4. Jaa lapset pareiksi ja pyydä asettautumaan mukavaan asentoon. Halutessaan lapset voivat hieroa toisaan palloilla, maalisudeilla tai pikkuautoilla.
5. Varmista kaikkien suostumus hierontaan ja aloittakaa satu. Vaihtakaa hierottavaa ja lue satu uudelleen.
6. Keskustelkaa tunnetuokion herättämistä ajatuksista yhteisesti ja lopettakaa tuokio loruun.

Tuokio on mitoitettu noin 30min kestoiseksi. Halutessaan tuokiota voi täydentää satukirjalla llosta mm. Ensimmäinen tunnekirjani, jossa mukana hauska etsi ja löydä- peli. Varaathan tarpeeksi aikaa keskustelulle ja vuorovaikutukselle lasten kanssa.



1. Toiminta aloitetaan kertomalla lapsille, että tämän päivän tunnetuokiossa aiheena on "Suru". Keskustelkaa yhdessä "Mitä suru on?", "Miltä suru tuntuu?" ja "Mikä surua aiheuttaa?"
2. Ota valmiiksi piirretyt hämähäkki mallit esille ja jaa jokaisella lapselle sakset. Lasten tehtävän on leikata oma suru hämähäkki irti.
3. Leikkaamisen jälkeen kirjoita jokaisen hämähäkin keskivartaloon lapsen nimi ja kysy mitkä asiat aiheuttavat lapselle surua. Kirjoita lapsen nimeämät asiat hämähäkin jalkoihin.
4. Hämähäkkien ollessa valmiita jokainen lapsi saa halutessaan esitellä suru hämähäkkinsä ryhmälle ja kertoa mitkä asiat hänelle aiheuttavat surua.
5. Esittelyjen jälkeen päättäkää tuokio loruun.

Tuokio on mitoitettu noin 30min mittaiseksi. Halutessaan tuokiota voi täydentää "Miltä suru näyttää" osiolla, jossa jokaisen lapsen suru ilmeestä otetaan tabletilla kuva. Vertailkaa eri suru ilmeiden eroavaisuuksia. Kenellä on surullisin ilme? Kenen naama on eniten kurtussa? Kenen suupielet osoittavat alaspäin? Valitsethan tarpeeksi pienen pienryhmän tai otat mukaan toisen aikuisen. Leikkaamisessa avustaminen ja surunaiheuden kirjoittaminen vie aikaa.



SURU HÄMÄHÄKKI



1. Pohtikaa tunnekorttien avulla miltä teistä tänään tuntuu ja kertokaa se muille. Ottakaa Katie Davisin kirja "Mitä tunteet ovat?" ja lukekaa osio vihasta. Keskustelkaa "Mikä tekee minut vihaiseksi?".
2. Laulakaa ja leikkikää Kielinupun laulu "Kiukun kesytys". Kokeilkaa myös viittoja mukana.
3. Laulun jälkeen miettikää yhdessä laulussa mainittuja kiukun kesytys tapoja ja kokeilkaa niitä. Miettikää mikä on kenellekin paras tapa kesyttää kiukku.
4. Anna lapsien valita papereista sävy, joka heidän mielestään kuvastaa vihan tuntua. Jaa värikynät lasten saataville.
5. Ohjeista lapsia värittämään/piirtämään vihaisesti. Nyt saa sutata! Keskustelkaa, että välillä on hyvä päästää viha ulos ja hallittu vihan päästäminen helpottaa omaa oloa.
6. Lopettakaa tuokio loruun

Tuokio on mitoitettu noin 30 min pituiseksi. Halutessasi voit pidentää tuokiota vihan valinta leikillä. Lapset seisovat lattialla ja kuulevat erilaisia tilanteita. Jos lapsi kokee tilanteen aiheuttavan hänessä kiukkuja tulee hänen mennä kyykkyyhin. Esim. "Suosikki lelusi meni rikki" tai "Sait ystävältä lahjan". Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa lasta hahmottamaan omia tunnereaktioitaan eri tilanteiden vaikutuksesta.



RAUHOITTUMISKORTTI

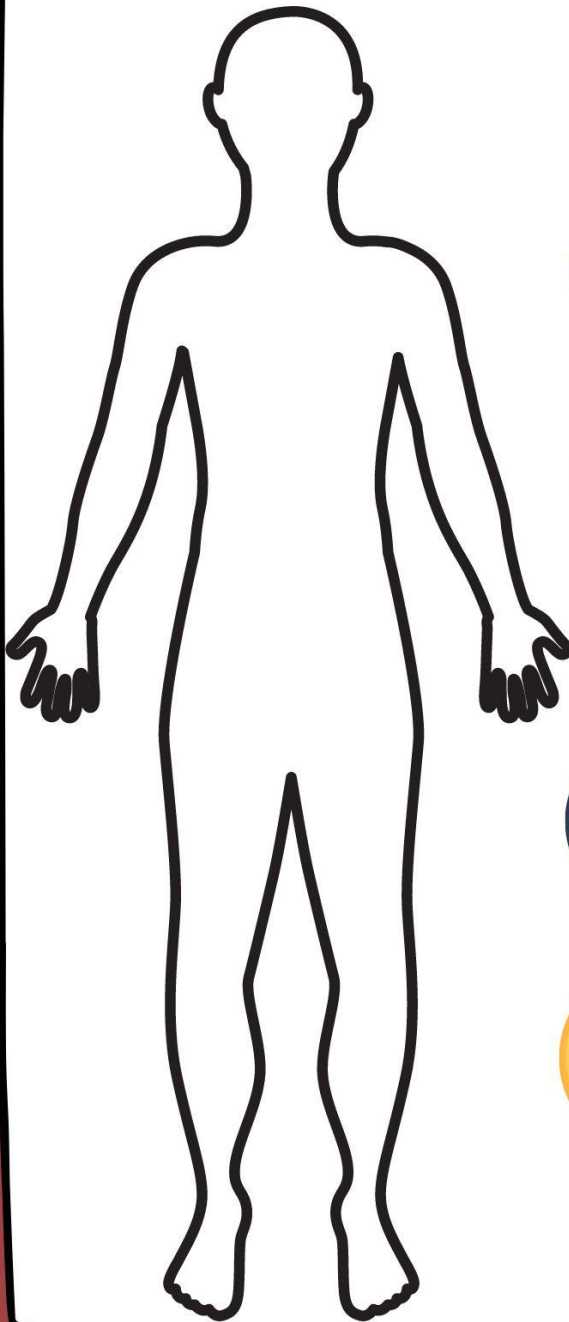
01. PYYDÄ LAPSIA ISTUMAAN LATTIALLA SELKÄ SUORANA JA TARPEEKSI KAUKANA TOISISTAAN
02. PYYDÄ LAPSIA ASETTAMAAN KÄTENSÄ VATSALLEEN JA KESKITTÄVÄN KUUNTELEMAAN OHJEITA
03. LASTEN TÄYTYY HENGITTÄÄ SYVÄÄN SISÄÄN NENÄN KAUTTA AIKUISEN LASKIESSA NELJÄÄN. HUOMAAATTEKO KUINKA VATSA PULLISTUU?
04. TÄMÄN JÄLKEEN LASTEN TÄYTYY PÄÄSTÄÄ ILMA HITAASTI SUUSTA ULOS SAMALLA SIHISTEN KUIN KÄÄRME
05. HARJOITUS TOISTETAAN VIISI KERTAA. LAPSET VOIVAT KISATA KUKA PYSTYY SIHISEMÄÄN ULOSHENGITYKSELLÄ PISIMPÄÄN



1. Toiminta aloitetaan valitsemalla pöydällä olevista tunnekuvista sen joka kuvaa omaa oloa tällähetkellä.
2. Lukekaa Katie Daynesin kirjasta "Mitä ovat tunteet?" kohta "Mitä pelkäämme?". Miettikää yhdessä lasten kanssa mitä kaikki pelkäävät ja että on hyväksyttävää että jokainen pelkää jotain. Pohtikaa miten pelkojen kanssa voi oppia elämään ja miten hallita pelon tunnetta.
3. Ottakaa materiaalilaatikosta jokaiselle peilit ja tehkää peilille oma pelokas ilmeenne, voitte kurkata myös kaverin peiliin miltä hänen pelästynyt ilme näyttää. Vertailkaa kasvojen eleitä ja pelästyneitä ilmeitä keskenään.
4. Laita taustalle soimaan "pelottavaa" musiikkia ja anna lasten liikkua pelokkaina huoneessa. Kun musiikki loppuu lapset näyttävät pelästyneen ilmeensä muille.
5. Siirtykää pöydän ääreen. Jaa kaikille valmiiksi piirretty ihmishahmo. Pohtikaa missä pelko tuntuu? Jokainen lapsi piirtää ihmishahmoon sen kohdan jossa on koki pelon tuntuva.
6. Siirtykää lattialle hyvään asentoon lepäämään. Lue tai soita lapsille "Pöllön suojele" rentoutus. Tarkoituksena on oppia rentoutumisen keinoja pelon äärellä.
7. Päätäkää tuokio loruun.

IHMISKEHO JA TUNTEET

Piirrä kehoon värikynillä missä mikäkin tunne tuntuu.



ILO



SURU



PELKO



VIHA

Pöllön suojeleus - rentoutus

Käy makuulle selälleen lattialle.

Sulje silmät.

Voit laittaa unikaverin tai kätet vatsan päälle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole rauhassa kuin kuu öisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis.

Mikään ei pelota, olet turvassa.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Mikään ei pelota, olet turvassa.

Huomaa miten unen ja rauhalisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:

”Tässä on hyvä ja turvallinen olla.

Nuku sinä, minä vartioin. ”

Tunne mut- kortit

Kumpi on tavoitteeni kasvattajana, kun lapsen käytös on haastavaa?

Reagoin eli pyrin saamaan haastavan käytöksen loppumaan mahdollisimman nopeasti

Vastaan eli pyrin selvittämään mikä haastavaa käytöstä ruokkii eli mistä lapsen puutteellisista tarpeista käytös heijastuu

Kasvattajan tulisi pyrkiä vastaamaan lapsen tunnetiloihin, joista puhutut sanat heijastuvat.

Tunne mut- kortit

Maltanko kasvattajana aloittaa tilanteen selvittämisen kuuntelemalla vai kiirehdinkö kertomaan?
"3v lapsi on lyönyt toista lasta pihalla"

Kerron: " Mä oon joutunut tästä jo tosi monta kertaa sanomaan, toisia ei saa lyödä"

Kuuntelen: "Osaatko kertoa mikä sua harmitti niin paljon, että täytyi lyödä toista"

"Molemmin puolinen ymmärrys tilanteessa auttaa mukana olleita ymmärtämään toiminnan taustoja ja omien tekojen vaikutuksia muihin"

Tunne mut- kortit

"Lapsella 5v on koti-ikävä ja ei halua tulla lepohuoneeseen"

Tukahdutan: "Ei oo mitään hätää, ei sitä nyt tarvi itkeä"

Käsittelen: "Ei oo mitään hätää, haluatko että tuun sun viereen lepäämään"

Tuenko kasvattajana lapsia tunteiden käsittelyssä vai niiden tukahduttamisessa?

Tunne mut- kortit

"Kun lapsi sanoo EI"

"Kyllä"

- OHJAAN
- ODOTAN
- KUUNTELEN
- KANNUSTAN

Vastaa lapsen ehdottumuuteen empatialla ja
ymmärryksellä