

Sanna Junnila

TUNTEET ARKEEN

Tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	sosionomi (AMK)
Tekijä	Sanna Junnila
Työn nimi	Tunteet arkeen: tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen
Toimeksiantaja	Päiväkoti Huiskilo Oy
Vuosi	Lokakuu 2022
Sivut	43 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaaja	Karoliina Rötö

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Päiväkoti Huiskilon tunnetaitokasvatusta siten, että tunnetaitojen harjoittelu olisi luonteva osa päiväkodin arkea. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuotekehityksen avulla ikäryhmittäin luokiteltu tunnetaitokansio, johon olisi koottuna kaikki päiväkodilla olevat tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena syntyi tunnetaitokansio, jonka avulla päiväkodin työntekijät voivat suunnitella ja toteuttaa tunnetaitokasvatusta päiväkodin arjessa.

Ainestoa tunnetaitokansion koostamiseksi kerättiin käyttäen ideointiseinää, joka sisälsi kaksi julistetta, joissa oli yhteensä viisi kysymystä liittyen tulevaan tunnetaitokansioon. Julisteet olivat päiväkodin seinällä työntekijöiden täytettävänä kuukauden ajan. Julisteista saadut vastaukset analysoitiin luokittelemalla.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi tunnetaitokansio, jossa on yhteensä 27 tunnetaitomateriaalia ja -menetelmää. Tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät on jaettu kansiossa kolmelle ikäluokalle: 1–3-vuotiaat, 4–6-vuotiaat sekä kaikenikäiset lapset. Lisäksi materiaalit ja menetelmät on jaoteltu lyhyt- ja pitkäkestoisiin. Jokainen tunnetaitomateriaali ja -menetelmä on esitelty kansiossa erikseen. Lisäksi kansioista löytyy käyttövinkkejä materiaalien ja menetelmien käyttöön.

Tunnetaitokansion avulla tunnetaitokasvatuksen suunnittelu ja toteuttaminen päiväkodin arjessa helpottuu, kun materiaalit ovat helposti saatavilla yhdestä paikasta. Kansion avulla päiväkodin työntekijöiden on helppo hahmottaa, millaisia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä heillä on käytössään sekä millaisissa tilanteissa ja miten niitä voidaan hyödyntää päiväkodin arjessa.

Päiväkodin työntekijät pääsivät arvioimaan sekä keskeneräistä että valmista tunnetaitokansiota. Heiltä saadun arvion mukaan tunnetaitokansio vastasi heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Heidän mukaansa kansio oli kattava ja monipuolinen.

Asiasanat: varhaiskasvatus, tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus, itsesäätely

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Sanna Junnila
Thesis title	Emotional skills folder for early childhood education
Commissioned by	Päiväkoti Huiskilo Oy
Time	October 2022
Pages	43 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Karoliina Rötö

ABSTRACT

This functional thesis focuses on emotional skills in early childhood education. The objective of this thesis was to improve the emotional skills education of daycare centre Päiväkoti Huiskilo, so that the practicing of emotional skills would be a natural part of everyday life in the daycare centre. The purpose of this thesis was to generate an emotional skills folder that has all the emotional skills materials and methods Päiväkoti Huiskilo is already using and new ideas for emotional skills education. The theoretical part of this thesis processes early childhood education, emotions, emotional skills and emotional skills education.

The data for the thesis was collected by using a brainstorming tree which included two posters with five questions about the emotional skills folder. The early childhood education employees had one month to answer the questions. The results were analyzed by classification.

A concrete result of this thesis is an emotional skills folder that has a total of 27 emotional skills materials and methods. The folder was divided into three parts: materials and methods for 1–3-year-olds, materials and methods for 4–6-year-olds and materials and methods for children of all ages. The materials and methods were also divided into short-term and long-term ones. Every material and method is introduced in the folder. The folder also has practical ideas for using those emotional skills materials and methods.

The emotional skills folder makes the planning and implementation of emotional education easier for early childhood employees as all the materials and methods are easily available in one place. Using the folder, employees have an understanding of which materials and methods they have available and how they can use them.

The emotional skills folder was reviewed twice by the employees. They reviewed both the unfinished and the finished folder. According to their feedback, the emotional skills folder met their needs and wishes, and the folder was comprehensive and versatile.

Keywords: early childhood education, emotions, emotional skills, emotional education, self-regulation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUS.....	8
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
2.2	Lapsen tuki varhaiskasvatuksessa	10
3	TUNNETAIDOT	11
3.1	Tunteet	11
3.2	Tunnetaidot.....	13
3.3	Itsesäätely	15
3.4	Tunne-elämän ja -taitojen kehittyminen varhaiskasvatusiässä	16
3.5	Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
4.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	20
4.2	Hyödynsaajat.....	21
4.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
4.4	Tuotekehitys	22
4.5	Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet.....	24
4.5.1	Aineiston keruu	26
4.5.2	Aineiston analyysi	28
4.6	Tunnetaitokansion sisältö	30
5	TUNNETAITOKANSION ARVIOINTI.....	32
5.1	Tilaaajan arvio	32
5.2	Oma arvio	33
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
7	POHDINTA.....	36
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	37
7.2	Ehdotukset tulevaan kehittämis- ja tutkimustyöhön	40
	LÄHTEET.....	41

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Liite 2. Aineistonkeruutavan muuttamisesta sopiminen

Liite 3. Tutkittavan informointilomake

Liite 4. Tutkittavan suostumuslomake

Liite 5. Kuva valmiista tunnetaitokansiosta

Liite 6. Tunnetaitokansion sisällysluettelo

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa sijaisena useissa lyhyemmissä ajanjaksoissa nyt noin neljän vuoden ajan. Työssäni varhaiskasvatuksessa olen huomannut haasteita lapsien tunnetaidoissa: tunteet saattavat purkautua hyvin voimakkaasti, niitä on hankala säädellä itse ja omia tunteita on hankala sanoittaa. Olenkin osana työtäni päässyt yhdessä lasten kanssa käsittelemään tunteita ja harjoittelemaan erilaisia tunnetaitoja esimerkiksi pelien, satujen ja leikkien avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä tunnetaidot mainitaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, 14) mukaan lasten tunteiden ilmaisua ja itsesäätelyä tulee tukea: tunnetaidot vahvistuvat, kun lasten kanssa harjoitellaan tunteiden havaitsemista, tiedostamista ja nimeämistä. Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö on käynnistänyt Tuikku – tunnetaitoja ja osallisuutta varhaiskasvatukseen -hankkeen, jonka tavoitteena on kehittää tutkimusnäyttöön perustuva toimintamalli, jolla vahvistetaan muun muassa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä pyritään ennaltaehkäisemään kiusaamista. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos valmistelee kehitysohjelman ja sitä pilotoidaan valtakunnallisesti 12 kunnassa vuoden 2022 aikana. Tuikku-hankkeessa luodaan lisäksi koulutuskokonaisuus varhaiskasvatuksen henkilöstölle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Mikkelin kaupunki on asettanut tavoitteet tunnekasvatukselle varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Tavoitteena on esimerkiksi toteuttaa tunnekasvatusta säännöllisesti kaikissa ryhmissä käyttäen kullekin ikäryhmälle sopivia toimintamuotoja. Mikkelin tavoitteena on myös kehittää tunnetaitokasvatusta lasten tarpeet huomioon ottaen sekä löytää sopivia tapoja ottaa vanhemmat osaksi tunnetaitokasvatusta. Lisäksi Mikkelin haluaa kouluttaa henkilöstöä hyväksi havaittujen materiaalien ja menetelmien käyttöön sekä jakaa hyviä käytäntöjä päiväkotien kesken. (Mikkeli s.a.) Koska Päiväkotien Huiskilo toimii Mikkelissä, Mikkelin kaupungin tavoitteet koskevat myös sen toimintaa.

Opinnäytetyöni idea syntyi keväällä 2021, kun työelämäkumppanini Päiväkoti Huiskilo Oy nosti esille tarpeen järjestää heillä olevia tunnetaitomateriaaleja yhteisen kansioon ikäryhmittäin niin, että tunnetaitomateriaalit olisivat helposti saatavilla yhdestä paikasta. Päiväkoti Huiskilon toiveena oli myös, että kansiossa olisi uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Tällä hetkellä Päiväkoti Huiskilolla on käytössään laajasti erilaisia tunnetaitomateriaaleja, mutta ne eivät ole järjestelmällisesti ja helposti saatavilla yhdestä paikasta. Tunnetaitomateriaalien ja menetelmien käyttö on haastavaa, kun jokaisella työntekijällä ei välttämättä ole selkeää käsitystä siitä, mitä tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä päiväkodilla on käytössään ja missä ne päiväkodilla ovat. Tämä vaikeuttaa tunnetaitokasvatuksen suunnittelua ja toteutusta.

Päiväkoti Huiskilolla on käytössään esimerkiksi Kimochis-tunnetaitomateriaali, joka on toiminnallinen tunnetaitomateriaali, jonka avulla lapset voivat oppia esimerkiksi tunnistamaan ja nimeämään tunteita, käsittelemään haastavia tunteita sekä ymmärtämään muiden ihmisten näkökulmia ja tunteita (Kimochis s.a). Päiväkoti Huiskilolla on käytössään myös erilaisia tunnetaitoja käsitteleviä satuja. Lisäksi Päiväkoti Huiskilon yksi varhaiskasvatuksen opettajista on EASEL-tunnetaito-ohjaaja ja EASEL-menetelmää on käytetty päiväkodin arjessa noin kolmen vuoden ajan päivittäin. EASEL muodostuu sanoista Experiential Social Emotional Learning & Therapy. Se on työmenetelmä, joka tukee sosioemotionaalisten taitojen vahvistamista muun muassa osana kasvatustyötä. Se antaa tietotaitoa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kokemukselliseen vahvistamiseen osana kaikkea toimintaa. (EASEL Training s.a.) Tällä hetkellä Päiväkoti Huiskilon työntekijät toteuttavat tunnekasvatusta päivittäin kohtaamalla ja sanoittamalla lasten tunteita sekä säännöllisissä ohjatuissa tuokioissa esimerkiksi satujen kautta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Päiväkoti Huiskilon tunnetaitokasvatusta. Tähän tarpeeseen vastasi tunnetaitokansio, jonka avulla tunnetaitomateriaalien käyttö on jatkossa luonteva osa päiväkodin arkea. Nykyinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostaa inklusiota, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia ja heillä on oikeus osallisuuteen (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra s.a). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, 36) mukaan jokaisella lapsella on oikeus saada tukea omassa lap-

siryhmässään. Kun tunnetaitomateriaalien käyttö on kiinteä osa päiväkodin arkea, hyötyy niiden käytöstä koko lapsiryhmä. Ahosen (2017, 220) mukaan suurin hyöty tunnetaitojen harjoittelusta saavutetaan sellaisissa varhaiskasvatuksen ryhmissä, joissa kaikki lapset ovat päässeet harjoittelemaan tunnetaitoja tavoitteellisesti.

Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään tunteita, tunnetaitoja, itsesäätelyä, tunne-elämän kehittymistä varhaiskasvatusiässä ja tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen käsitellään tuotekehitystä sekä avataan opinnäytetyön toteutusta ja sen vaiheita.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka sisältää lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, hoidon ja opetuksen. Varhaiskasvatuksessa painotetaan erityisesti pedagogiikkaa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2§.) Varhaiskasvatusta voidaan järjestää esimerkiksi päiväkodeissa, perhepäiväkodeissa sekä avoimena varhaiskasvatustoimintana. Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja ne lapset, jotka eivät ole vielä oppivelvollisuusikäisiä ja sen lisäksi sitä vanhemmat lapset, jos erityiset olosuhteet niin vaativat. Varhaiskasvatuksen järjestämisestä vastaa kunta. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1§.)

Kunnalla on velvollisuus varhaiskasvatuksen järjestämisestä kunnan tarpeiden mukaisesti. Tavoitteena on, että varhaiskasvatus järjestetään lähellä palvelun käyttäjiä ja sellaisina aukioloaikoina, jotka vastaavat paikallisia tarpeita. Kunta tai kuntayhtymä voi järjestää varhaiskasvatuksen itse tai hankkia varhaiskasvatuspalveluita julkiselta tai yksityiseltä palvelun tuottajalta. Varhaiskasvatuksen järjestäjä, eli kunta tai kuntayhtymä on velvollinen tarkistamaan, että sen hankkimat varhaiskasvatuspalvelut toteutetaan varhaiskasvatusta koskevien säädösten ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 6.)

Varhaiskasvatuksella on useita tavoitteita. Varhaiskasvatuksen on edistettävä lapsen kehityksen ja iän mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä, hyvinvointia ja kehitystä. Lisäksi varhaiskasvatuksen on tuettava lapsen oppimisen edellytyksiä sekä edistettävä elinaikaista oppimista. Varhaiskasvatuksen on tarjottava monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistettava lapselle myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, terveellinen, turvallinen ja oppimista edistävä. Lisäksi varhaiskasvatuksen on edistettävä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Varhaiskasvatuksessa on lisäksi tunnistettava lapsen yksilölliset tuen tarpeet ja tarjottava tukea tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen tulee lisäksi taata lapsille mahdollisuus ottaa osaa ja vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin sekä toimia yhdessä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa siten, että lapsen tasapainoinen kehitys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§.)

Varhaiskasvatus on osana lapsen kasvua sekä oppimisen polkua ja se toimii perustana elinikäiselle oppimiselle. Pedagogisen toiminnan perustana toimii lapsuuden merkityksen, lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen ymmärtäminen. Lisäksi on tärkeää huomioida jokainen lapsi yksilönä. Varhaiskasvatus yhdessä esi- ja perusopetuksen kanssa muodostavat yhdessä lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta yhtenäisen kokonaisuuden ja perustan elinikäiselle oppimiselle. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tuntea koulutusjärjestelmä sekä sen vaiheiden keskeiset tavoitteet, ominaisuudet ja käytännöt. Varhaiskasvatusta järjestävä taho luo yhteistyön rungon ja tiedon siirron käytännöt, joiden avulla siirtymät esimerkiksi kotoa varhaiskasvatukseen ja varhaiskasvatuksesta esiopetuksen kautta perusopetukseen ovat mahdollisimman sulavia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 10.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka laatii opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on edistää yhdenvertaista varhaiskasvatusta koko maassa sekä toteuttaa varhaiskasvatuslain tavoitteita. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 21§.) Sen perusteella kunta, kuntayhtymä ja yksityinen palveluntuottaja laatii paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman, jossa huomioidaan esimerkiksi pedagogiset painotukset ja

yhteistyörakenteet (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 22§). Lisäksi jokaiselle päiväkodin tai perhepäivähoidon palveluita käyttävälle lapselle laaditaan yhdessä henkilöstön, lapsen ja lapsen huoltajan kanssa henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan tavoitteet varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi sekä toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi siihen kirjataan lapsen tuen tarve, tukitoimenpiteet sekä tukitoimenpiteiden toteuttaminen. Henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista ja lapsen tuen tarpeiden riittävyttä tulee arvioida ja suunnitelma tulee tarkastaa vähintään kerran vuodessa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 23§.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on määräys, joka velvoittaa varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on varhaiskasvatuksen toteutumisen, järjestämisen ja kehittämisen tukeminen ja ohjaus sekä laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen kehittäminen koko maassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatuksen järjestämisen merkittävistä tavoitteista ja sisällöistä, yhteistyöstä varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten huoltajien välillä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 1–2.)

2.2 Lapsen tuki varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatukseen osallistuva lapsi on oikeutettu tukeen riippumatta siitä, kuka varhaiskasvatusta järjestää. Jokaisella lapsella on oikeus osallistua yhdessä varhaiskasvatukseen muun muassa tuen tarpeista, vammaisuudesta tai kulttuurisesta taustasta riippumatta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 7.) Varhaiskasvatuksen järjestäjä on veloitettu antamaan lapselle hänen tarvitsemaansa tukea päiväkodissa tai perhepäivähoitossa. Lapsen tuen tarve arvioidaan ja tukea tulee antaa välittömästi. Varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus yleiseen, tehostettuun tai erityiseen tukeen varhaiskasvatuslain määräämällä tavalla. Oikea-aikaisella ja yksilöidyllä sekä lapsen tarpeita vastaavalla tuella edistetään lapsen kehitystä, hyvinvointia sekä oppimista. Samalla ennaltaehkäistään ongelmien lisääntymistä ja monimuotoistumista sekä syrjäytymisen uhkaa. Tuen järjestämisen perustana ovat lap-

sen vahvuudet sekä tarpeet, jotka liittyvät oppimiseen, kehitykseen ja hyvinvointiin. Lasta tulee kuulla lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Varhaiskasvatuksessa tuki muodostuu esimerkiksi lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta sekä yhteisöllisistä ja oppimisympäristöihin liittyvistä ratkaisuista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 36.)

3 TUNNETAIDOT

Tässä luvussa käsitellään sitä, mitä tunteet ja tunnetaidot ovat. Lisäksi käsitellään itsesäätelyn liittymistä tunnetaitoihin. Lopuksi käydään läpi tunne-elämän kehittymistä lapsuudessa sekä sitä, mitä hyötyä tunnetaitokasvatuksesta on.

3.1 Tunteet

Tunne eli emotio on tunnetila, joka vaikuttaa esimerkiksi ihmisen tarkkaavaisuuteen ja muistiin. Tunteet syntyvät hermojärjestelmän sähkökemiallisissa prosesseissa ja niitä hallitsevat aivokuoren keskus- ja etuosaloikojen kanssa. Tunne on tiedon ensimmäinen käsittelykeino: tunteen avulla pidämme tietoa joko hyvänä ja oikeana tai huonona ja vääränä. (Jalovaara 2006.)

Tunteilla on useita tehtäviä: niiden tehtävänä on esimerkiksi seurata ja arvioida ympäristöstä hyvinvoinnille hyödyllisiä asioita, kuten läheisyyttä, sekä haitallisia asioita, kuten fyysistä uhkaa. Tunteiden avulla muokkaamme käyttäytymistämme. (Sainio ym. 2020, 28–29.) Tunnereaktiot säätelevät keskus- ja ääreishermoston tilaa ja käyttäytymistämme. Tunteiden tavoitteena on vahvistaa toimintaamme tilanteissa, jotka sisältävät esimerkiksi uhkia tai mahdollisuuksia. (Nummenmaa 2016.)

Lisäksi tunteet saavat meidät hakeutumaan tärkeiden asioiden, kuten läheisten, harrastusten ja rentoutumisen, äärelle. Tunteet myös suojelevat meitä: esimerkiksi pelko saa meidät ottamaan etäisyyttä. Lisäksi tunteet auttavat ihmistä palautumaan kielteisistä tunnekokemuksista, edistävät terveyttä, ongelmanratkaisukykyä, keskittymistä, muistamista ja oppimista. (Kokkonen 2017, 11–12.) Myönteisten tunteiden kokeminen voi esimerkiksi johtaa laajempiin

sosiaalisiin verkostoihin sekä vaikuttaa ihmisen kokemukseen omasta terveydestään. Kielteisten tunteiden toistuva kokeminen on taas uhka somaattiselle ja psyykkiselle terveydelle. (Nummenmaa 2016.)

On olemassa perustunteita, jotka voidaan tunnistaa eri kulttuureissa. Esimerkiksi ilo, suru, viha, hämmästyminen, inho ja häpeä ovat perustunteita, jotka osaamme tunnistaa sekä itsessämme että muissa. Perustunteiden lisäksi ihmisellä on suuntaava emotio, joka herää vastineena sekä sisäisiin että ulkoihin signaaleihin: suuntaavaa emotio herättää ihmisen huomion ja seuraavaksi aivot tulkitsevat, onko signaali hyvä vai huono. Tämän seurauksena keho pystyy vastaamaan signaaliin tulkin mukaisesti. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.)

Tunnekokemukset koostuvat samalla hetkellä monesta eri tasosta: subjektiivisesta tunnekokemuksesta, fysiologisista tuntemuksista, toimintavalmiuksista, mielikuvista sekä neurokemiallisista prosesseista. Subjektiivinen tunnekokemus tarkoittaa jotakin perustunnetta, esimerkiksi iloa. Fysiologiset tuntemukset ovat kehollisia tuntemuksia, kuten kuumuus, kihelmöinti tai puristus. Toimintavalmiuksien avulla kehomme valmistautuu esimerkiksi pakenemaan, puolustautumaan tai luopumaan. Neurokemiallinen prosessi kertoo tunteen kuormittavuudesta tai riemullisuudesta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77.)

Tunteet voivat tarttua monella eri tavalla. Iloiset tai vihaiset kasvot voivat synnyttää katsojassa vastaavan tunnereaktion ja ilmeen. Esimerkiksi empatia perustuu tunteen tarttumiseen: ihminen eläytyy toisen henkilön mielentilaan. Empaattinen ihminen pystyy asettumaan toisen ihmisen mielentilaan käyttämällä sisäistä henkistä jäljittelyä. Ilman kykyä samaistua toisen ihmisen asemaan emme voi tulla toimeen, sillä ihmisen on osattava tunnistaa, miltä muista tuntuu, jotta hän pystyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Jalovaara 2006.) Tunneilmaisujen avulla saamme lisäksi tietoa toisten ihmisten aikeista ja tavoitteista: kasvojen ilmeiden sekä muiden tunneilmaisujen perusteella voimme päätellä, mitä muut tuntevat ja ajattelevat (Nummenmaa 2016).

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot voidaan jakaa kuuteen osaan: tunteiden tunnistamiseen itsessä ja muissa, tunteiden sietämiseen, tunteiden säätelyyn, tunteiden ilmaisemiseen, tunteiden purkamiseen sekä voimaantumiseen (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 34). Seuraavaksi käsitellään jokaista tunnetaitoa tarkemmin.

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen tunnetaito, jonka päälle muut tunnetaidot voivat rakentua. Tunteen tunnistaminen on hetki, jolloin tunne on kehosamme tunnistettavalla tasolla. Jotta tunteen voi tunnistaa, täytyy ihmisen osata havainnoida kehollista aistimusta. Lisäksi tunteen nimeäminen on osa tunteen tunnistamista. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 36.) Tunteen tunnistaminen vaatii lapselta erilaisten tunnekokemusten erottamista toisistaan. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa lasta säätelemään tunteen voimakkuutta sekä lisää itsetuntemusta. Muiden tunteiden tunnistaminen auttaa lasta toimimaan sosiaalisesti rakentavasti muiden ihmisten kanssa. (Pöyhönen & Livingston 2019, 31.)

Tunteen sietäminen on haastavin tunnetaito: se vaatii tahdonvoimaa, jotta ihminen pystyy vain havainnoimaan tunteen aiheuttamia impulsseja reagoimatta niihin. Tunteen sietäminen vaatii lapselta kärsivällisyyttä, sillä lapsen tulee vakuuttaa mielelleen, että tunteen tunteminen on turvallista, eikä mitään paha tapahtu. Kun lapsi sietää ja tarkkailee tunnetta, hän pystyy vähentämään nopeaa reagointia ja antamaan tilaa vastuulliselle valinnalle toimia tilanteessa. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 39–40.)

Kun tunteen on tunnistanut ja kun sitä on sietänyt, pystyy ihminen säädellään voimakkuutta. Tunteiden säätely on taito, jonka harjoittelu vaatii aikaa eikä se onnistu aina aikuiseltakaan. Tunteiden säätelyn tavoitteena on saavuttaa itselle tarpeeksi hyvä olotila. Tunteen säätelyä tukee esimerkiksi hengitys, kosketus, mielikuvat, omat ajatukset ja toisen ihmisen tuki. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 42.)

Tunteen ilmaisu onnistuu parhaiten, kun tunteen on ensin tunnistanut, sitä on sietänyt ja lopuksi säädellyt jollain keinolla. Näin tunnekuuhu on laantunut ja tunteen voi ilmaista rakentavalla tavalla. Tunteet voidaan ilmaista esimerkiksi

sanoittamalla, jolloin tunne tulee ilmaistua muille ja samalla se tulee todeksi myös itselle. Tunteita voidaan ilmaista myös esimerkiksi taiteen keinoin, liikkeellä ja kehollisuudella. Kehollisia keinoja ovat esimerkiksi hymyileminen, itkeminen ja huutaminen. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 44.) Pieni lapsi saattaa ilmaista tunteitaan kehollisesti impulsiivisesti ja suunnittelematta: pettymys saattaa purkautua esimerkiksi paiskaamalla lelu maahan tai tönimällä kaveria (Pöyhönen & Livingston 2019, 32).

Tunteiden purkaminen ulos kehosta ja mielestä on tärkeää, jotta ne eivät kuormita meitä eivätkä vie liikaa energiaamme. Tunteita voidaan purkaa ulos kehosta ja mielestä esimerkiksi puhumalla, taiteen keinoin, laulamalla, kirjoittamalla, liikkumalla tai itkulla. Jokainen voi löytää itselleen parhaan tavan purkaa tunteita kokeilemalla erilaisia keinoja. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 45–46.)

Voimaantumisella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa tunteidensa kanssa oppimiensa tunnetaitojen avulla. Voimaantumisen kokemusta tukee esimerkiksi positiivinen palaute, käytännön kokemuksista saatu varmuus toimia tunteiden kanssa, ymmärrys itsestä ja omista tunteista sekä onnistumisen kokemukset. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 46–47.)

Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsen itsetuntemus kasvaa ja hän saa kokemusta ja luottamusta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan omaan olotilaansa ja tunteisiinsa. Tunnetaitojen avulla lapsi oppii, että hankalista oloista ja tilanteista voi selvitä. Jos tunnetaidot eivät vielä ole hallinnassa, lapsella saattaa olla hankaluuksia ilmaista itseään tai nähdä tilannetta toisten näkökulmasta. Oppiakseen tunnetaitoja lapsi tarvitsee aikuisen tukea, ohjausta ja mallia. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 35–36.)

Tunnetaidoilla on valtava merkitys ihmisen elämässä. Tunnetaidot esimerkiksi vaikuttavat myönteisesti immuunipuolustukseen sekä vähentävät riskiä sairastua tunneiliitännäisiin sairauksiin ja oireisiin, kuten sydänsairauksiin ja masennukseen. Tunnetaitojen avulla oman toiminnan ohjaus ja sinnikkyys vahvistuvat. Tunnetaidot vaikuttavat myös ihmisen itsetuntemukseen: tunnetaitojen avulla ihminen voi muodostaa terveen minäkuvan ja tuntea itsemyötätuntoa.

Tunnetaitojen avulla ihminen voi lisäksi ymmärtää muiden tunteita, kokea empatiaa sekä ottaa huomioon erilaisuutta ja muiden tarpeita. Lisäksi tunnetaidot mahdollistavat ristiriitojen ratkaisemisen. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 37.)

Tunnetaidoilla on yhä suurempi merkitys nykyisessä nopeasti muuttuvassa ja monimuotoisessa maailmassa. Tulevaisuudessa ihmisten on sopeuduttava nopeisiin muutoksiin sekä uudenlaisiin ajattelu- ja työskentelytapoihin. Tunnetaidot voivat sosiaalisten taitojen ohella määrittää sitä, miten hyvin ihminen sopeutuu ympäristöönsä. (OECD s.a.) Sen vuoksi lapsuudessa opitut tunnetaidot ovat tärkeitä myös myöhemmin elämässä. Lisäksi on pystytty todistamaan, että lapsuudessa opitut tunnetaidot vaikuttavat vielä aikuisuudessa: tunnetaidot vaikuttavat esimerkiksi hyvinvointiin, menestykseen ja terveyteen (Goodman ym. 2015, 87).

3.3 Itsesäätely

Itsesäätely liittyy tunnetaitoihin olennaisesti. Sainion ym. (2020, 27) mukaan itsesäätely liittyy kykyyn säädellä omia tunteitaan. Itsesäätelyllä tarkoitetaan kykyä malttaa mieltä ja hidastaa toimintaa sellaisissa tilanteissa, jotka käynnistävät välittömän toiminnan tarpeen. Lapsen elämässä tällaisia tilanteita ovat hetket, jotka aiheuttavat esimerkiksi pettymystä, jännitystä ja turhautumista. Itsesäätely on monitahoinen ja mukautuva taito, jota on mahdollista vahvistaa toiminnanohjauksella. Itsesäätelyyn vaikuttavat useat tekijät, kuten lapsen yksilölliset ominaisuudet, vuorovaikutus muiden kanssa sekä käytettävissä olevan energian määrä. Lapsille itsesäätely tarkoittaa tunteiden, ajattelun ja toiminnan säätelyä: säätely kohdistuu sekä lapsen sisäiseen kykyyn hallita tunteita, ajattelua ja havaintoja että ulkoiseen käyttäytymiseen. (Sainio ym. 2020, 27–28.) Jos lapsen tunteiden säätely on vielä puutteellista, se näkyy myös käyttäytymisen säätelyssä: tällöin tunne on impulssi, jonka seurauksena on välitön käyttäytyminen, kuten huutaminen, esineiden heittäminen tai vetäytyminen (Ahonen 2017, 19).

Itsesäätelyyn voi vaikuttaa toiminnanohjauksella. Toiminnanohjaus tarkoittaa keinoja, joiden avulla tarkoitettu tai haluttu tavoite voidaan saavuttaa, vaikka tunteet pyrkivät pääsemään valtaan. Toiminnanohjauksen avulla lapsi voi vähentää impulsiivisuuttaan, ylläpitää tarkkaavaisuutta sekä käsitellä asioita

muistinvaraisesti. Toiminnanohjaus vaatii riittävää etuotsalohkoaktiivisuutta: sen avulla on mahdollista harkita, malttaa mielensä ja odottaa. Se on välttämätöntä esimerkiksi oppimisen ja sosiaalisten taitojen kannalta. Varhaiskasvatuskäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjausta monissa arjen tilanteissa, kuten leikkimisessä, ohjeiden noudattamisessa ja syömisessä. Toiminnanohjauksen avulla lapsi pystyy suodattamaan häiriötekijöitä, hillitsemään sisäisiä ja ulkoisia impulsseja sekä sitoutumaan joustavaan ja pitkäjänteiseen toimintaan vaihtuvissa tilanteissa. (Sainio ym. 2020, 30–32.)

Lasten itsesäätelyn on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi heidän empatiakykyynsä, kognitiivisiin taitoihin, hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin sekä kielellisiin taitoihin. Lisäksi ne lapset, jotka omaavat hyvän itsesäätelytaidon, eivät välttele vaikeita tai haastavia tilanteita niin usein kuin lapset, joiden itsesäätelytaidot ovat heikkoja. (Veijalainen 2020, 45.)

3.4 Tunne-elämän ja -taitojen kehittyminen varhaiskasvatusiässä

Noin yhdeksän kuukauden ikäisellä vauvalla tunteiden säätely ei ole enää kiinni vain vanhemman välittömästä lohdutuksesta, vaan vauva osaa käyttää luovuuttaan tunnetasapainon saavuttamiseksi. Osa vauvoista rauhoittuu esimerkiksi rätin tai nallen avulla. Osa vauvoista tuudittaa itsensä uneen ”laulamalla”: vauva saattaa maiskuttaa suutaan nukahtaessaan, vaikei suussa ole mitään. Vauva voi hyödyntää mielikuvaa äidistä rauhoittuakseen. (Kalland 2007, 67.)

Noin puolitoistavuotias lapsi kykenee osoittamaan empatiaa muita kohtaan: lapsi pystyy esimerkiksi tunnistamaan itkun taustalla surun sekä syyn surulle. Samaan aikaan lapsi on herkkä traumaattisille kokemuksille, kuten äkilliselle erolle vanhemmasta. (Kalland 2007, 69.) Taaperoikäinen, 1–3-vuotias lapsi ei osaa vielä huomioida muita: esimerkiksi jakaminen on hankalaa ja taapero puolustaa voimakkaasti omaansa. Taaperoisässä lapsi testaa rajoja ja etsii omaa tahtoaan. Epäonnistumiset voivat aiheuttaa voimakasta turhautumista, suuttumista ja pettymyksiä. Lapsen tunteiden ja oman käytöksen säätely on vielä puutteellista, joten hän tarvitsee aikuisen apua, ohjeistusta ja ratkaisumalleja. (Korhonen 2021.)

Leikki-ikäinen, eli 3–6-vuotias lapsi osaa ottaa muut huomioon. Omien tunteiden ja käytöksen säätelyn taidot kehittyvät, jolloin lapsi osaa odottaa vuoroaan ja seurata ohjeita. Leikki-ikäinen lapsi pahoittaa mielensä helposti ja tarvitsee aikuisen tukea ja turvaa vaikeiden tunteiden käsittelyssä. (Korhonen 2021.) Leikki-ikäisellä lapsella tunteita alkaa olla jo enemmän. Leikki-ikäinen lapsi ilmaisee tunteitaan kehon ja sanojen avulla. Tunteita leikki-ikäinen käsittelee esimerkiksi leikin sekä mielikuvituksen avulla ja säätelee toiminnallisilla keinoilla, esimerkiksi kaatamalla pieleen menneen rakennelman. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 75.) Leikki-ikäisen lapsen tärkeä kehitystehtävä on kyky kokea sekä tyydyttäviä kokemuksia että pettymyksiä samaa objektia, kuten äitiä, kohtaan (Kalland 2007, 71).

Lapsen tunne-elämän kehitykselle paras tuki on aikuinen: lapsen tunne-elämä rakentuu aikuisen mallista. Aikuinen voi toimia tunteiden säätelyssä turvallisena mallina, sanoittajana ja ohjaajana, jolloin lapsi voi ilmaista itseään vapaasti. Tärkeää on, että aikuinen on riittävän sinut oman tunne-elämänsä kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 77.) Lähiaikuinen vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen monin eri tavoin. Se, miten aikuinen kohtaa omat tunteensa ja itsensä, vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen: käsitteleekö aikuinen omia tunteitaan hallitsemattomasti vai hallitseeko hän tunteensa. Lisäksi tapa, jolla aikuinen kohtaa lapsen tunteet, vaikuttaa lapseen: kun lapsi saa hyväksyntää ja sanoitusta tunteilleen, hänen tunnekehoihteytensä vahvistuu. Tärkeää on myös se, miten aikuiset toimivat omissa ihmissuhteissaan: aikuinen välittää mallia ihmissuhteista lapselle esimerkiksi sillä, miten hän kohtelee muita ja miten antaa muiden kohdella itseään. Lapsen tunne-elämän kehittymisen kannalta tärkeää on myös se, miten aikuinen suhtautuu maailmaan: se, mitä aikuinen paheksuu, arvostaa, mihin aikuinen keskittyy ja millaisena aikuinen näkee maailman, vaikuttavat kaikki lapsen maailmankuvaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 80.)

3.5 Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa

Tunnetaitokasvatus kuuluu jokapäiväiseen arkeen. Esimerkiksi perhe ja varhaiskasvatus tukevat lapsen tunne-elämän kehitystä antamalla palautetta lapselle. Vain yksittäinen menetelmä ei ole riittävä tukemaan lapsen tunnetaitoja,

sillä tunnetaidot ja puutteet niissä ovat yksilöllisiä, laajoja sekä riippuvaisia ympäristöstä. (Opetushallitus s.a.) Tunnetaitojen tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tehtävistä. Kun lapsi oppii tunnetaitoja, hänellä on mahdollisuus säädellä käyttäytymistään. Tunteiden säätelyä tulee harjoitella varhaiskasvatuksen arjessa säännöllisesti: pelkät yksittäiset tunnetaitotuokiot eivät riitä, vaan tunnetaitoja tulee harjoitella yhdessä lapsen kanssa jokaisessa arjen eri toiminnossa. (Ahonen 2018, 53.) Tunnetaitoja voidaan opetella esimerkiksi leikin ohella sekä varhaiskasvatuksen ryhmätoiminnoissa (Opetushallitus s.a).

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja tulee harjoitella kaikkien lasten kanssa, mutta lapsi, jolla on käytöspulmia tunnetaitoihin liittyen, tarvitsee yksilöllistä tukea taitojen oppimiseen ja kehittymiseen (Repo & Kilpinen-Loisa 2018). Ahosen (2017, 220) mukaan tunnetaitokasvatuksen tavoitteet tulisi varhaiskasvatuksessa määritellä niin, että harjoiteltavat osa-alueet palvelisivat ryhmän kaikkia lapsia. Suurin hyöty tunnetaitojen harjoittelusta saavutetaan, kun kaikki ryhmän lapset ovat päässeet harjoittelemaan tunnetaitoja tavoitteellisesti.

Tunnetaitoja oppii parhaiten kokeilemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla niitä todellisissa tilanteissa. Tunnekasvatuksessa aikuisen rooli on merkittävä: hän ohjaa lasta myönteisiin valintoihin ja toimintaan sekä näyttää mallia omalla toiminnallaan. Jokainen hetki on mahdollisuus antaa lapsille mallia tunne-elämään ja vaihtoehtoja toimia rakentavasti. Aikuisen tuella lapsi voi kohdata tunteet ymmärryksellä ja lempeästi ohjaten. Aikuinen voi säädellä lapsen tunteita kulkemalla tämän rinnalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2020, 170.) Myötätunto ja empatia ovat kaiken tunnetaitokasvatuksen lähtökohta: tunteiden säätelyä harjoittelevan lapsen tulee kokea hyväksyntää, välittämistä ja rakkautta (Opetushallitus s.a). Lisäksi aikuisen sanoittamisella on valtava merkitys tunnetaitojen harjoittelussa. Aikuinen voi sanoittaa lapsen tunteita esimerkiksi lapsen suuttuessa nimeämällä lapsen kokemia tunteita sekä miettimällä ääneen, mikä johti tunteen syntymiseen. Aikuisen tulee korostaa sitä, että kaikki kokevat lapsen kokemia tunteita, kuten suuttumusta, ja että kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä ja hyväksytyjä. Sanoittamisen avulla lapsi oppii tunnistamaan tunteen itsenäisesti. (Ahonen 2017, 219.)

Tunnetaitoja voidaan harjoitella usein eri tavoin. Jäljitteleminen on spontaani tapa oppia tunteiden ilmaisua ja tunnetaitoja. Tietoisen oppimisen lähtökoh- tana ohjaajan olisi hyvä kertoa lapselle, miltä hänestä itsestään tuntuu: ohjaa- jan tulee näyttää tunteensa selkeästi ja nimetä ne. Ohjaajan antama malli on tärkeä tunnetaitokasvatuksen pohja. Tietoisia tunnetaitoharjoituksia ovat esi- merkiksi keskustelut satujen tapahtumista, tunteiden katselu kuvista ja niistä keskustelu, roolileikit, näytelmät sekä pelit, joissa harjoitellaan sääntöjen nou- dattamista ja häviämistä. Myös aktiivisen rentoutumisen harjoittelu on tärkeä keino tunnetaitojen oppimiseksi: jännittyneenä ja stressaantuneena on vaikea olla, keskittyä tai oppia uutta. (Opetushallitus s.a.)

Alle kouluikäisten lasten kanssa tunnetaitokasvatus kannattaa aloittaa tuntei- den nimeämisestä ja tunnistamisesta. Alle kouluikäiset lapset oppivat yleensä hyvin tunnistamaan ja nimeämään perustunteita, kuten ilon, surun ja kiukun. Tunteiden nimeämistä voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisten kuvitettujen tunnekorttien avulla. (Ahonen 2017, 220.)

Jyväskylän yliopiston laatiman kartoituksen mukaan suomalaisissa päiväko- deissa käytetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä tukemaan lasten tunne- taitojen kehitystä. Kuitenkin vain osa menetelmistä perustuu tutkimusnäyttöön. Kartoitukseen osallistuneista vain alle neljäsosa ilmoitti yleisesti tunnettujen tunnetaitoja tukevien menetelmien käytön olevan jatkuvaa ja vain kolmasosa ilmoitti käyttävänsä menetelmiä kokonaisina ohjelmina. Kartoituksessa esite- täänkin, että jatkossa Suomessa tulisi tehdä tutkimuksia, joissa selvitetään eri- laisten tunnetaitomateriaalien soveltuvuutta ja vaikuttavuutta. Kartoituksen mukaan toimivat menetelmät tulee ottaa käyttöön kasvatustyössä siten, että ne eivät kohdistu ainoastaan erityistä tukea tarvitseviin lapsiin, vaan koko var- haiskasvatukseen. Tunnetaitomenetelmiä tulee kartoituksen mukaan käyttää varhaiskasvatuksessa entistä systemaattisemmin ja kokonaisina ohjelmina. (Määttä ym. 2017.)

Surakan tekemän tutkimuksen mukaan lapset nimeävät ja sanoittavat tuntei- taan päiväkodin arjessa merkittävästi enemmän yhdessä aikuisen kanssa ja aikuisten ohjaamissa vuorovaikutustilanteissa kuin lasten keskinäisissä vuoro- vaikutustilanteissa. Tutkimuksen mukaan aikuisen ja lapsen välinen vuorovai-

kutus päiväkodin arjessa toimii tärkeänä osana tunteista oppimisille. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että lasten käyttämä tunnesanasto oli erilaista lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa verrattuna lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Surakan mukaan lasten keskenään käyttämä tunnesanasto on epämuodollisempaa ja puhekielimäisempää. Aikuisten kanssa käytetyt tunnesanat eivät Surakan mukaan välity lasten väliseen vuorovaikutukseen. Surakka toteaa tutkimuksessaan, että lapset eivät välttämättä ota aikuisen kanssa omaksumiaan tunnesanoja ja tunteiden käsittelytapoja sellaisinaan osaksi omaa vuorovaikutustaan muiden lasten kanssa. Surakka esittääkin, että on tärkeää pohtia, miten lasten maailma saataisiin osaksi tunnekasvatusta. (Surakka 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta sekä sen hyödynsaajia. Lisäksi käsitellään toiminnallista opinnäytetyötä ja sitä, mitä se tarkoittaa tässä opinnäytetyössä. Tässä luvussa käsitellään myös opinnäytetyön vaiheita ja lopuksi kuvaillaan valmiin tunnetaitokansion sisältöä.

4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää päiväkotitunnetaitokasvatusta siten, että kaikki heillä olevat tunnetaitomateriaalit olisi koottuna yhteen kansioon. Tällä hetkellä päiväkodillaan on käytössään runsaasti erilaisia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä, mutta niiden käyttö on haastavaa, sillä materiaalit ja menetelmät eivät ole järjestelmällisesti saatavissa yhdestä paikasta. Täten kaikki työntekijät eivät välttämättä tiedä, mitä kaikkia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä heillä on käytössään ja tunnetaitokasvatuksen suunnittelu ja toteutus vaikeutuu. Päiväkoti toivoi myös, että kansiossa olisi uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Tavoitteena oli, että jatkossa tunnetaitomateriaalien käyttö on luonteva osa päiväkodin arkea. Samalla tavoitteena oli helpottaa päiväkodin työntekijöiden työtä siten, että tunnetaitomateriaalit olisi helpposti saatavilla yhdestä paikasta. Lisäksi tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa tunnetaitokasvatuksen pohjaksi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Päiväkoti Huiskilolle tunnetaitokansio, jossa erilaiset tunnetaitomateriaalit on koottu ja lajiteltu ikäryhmittäin. Tunnetaitokansiossa on materiaalia liittyen kaikkiin tunteisiin, jotta jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet tulee huomioiduksi kansiossa. Päiväkodin toiveiden mukaisesti kansiossa on sekä heiltä jo löytyviä tunnetaitomateriaaleja sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Päiväkodin toiveena oli, että he voivat itse tulevaisuudessa lisätä kansioon uusia tunnetaitomateriaaleja, jotta kansion sisältöä voidaan kehittää tarvittaessa. Päiväkodin tarkoituksena on tulevaisuudessa käyttää kansiota vapaasti aina tilaisuuden tullen, mutta myös säännöllisissä tuokioissa useita kertoja viikossa.

4.2 Hyödynsaajat

Opinnäytetyöni kohderyhmä oli Päiväkoti Huiskilon työntekijät ja lapset. Valmis tunnetaitokansio hyödyttää sekä päiväkodin työntekijöitä että lapsia: työntekijät saivat käyttöönsä työkalun, jonka avulla tunnetaitokasvatusta on helppoa suunnitella ja toteuttaa päiväkodin arjessa ja päiväkodin lapset tulevat hyötymään monipuolisesti kansion käytöstä, sillä sitä voidaan käyttää esimerkiksi kahden kesken aikuisen kanssa tai niin, että koko lapsiryhmä osallistuu aikuisen toteuttamaan tunnekasvatustuokioon.

Päiväkoti Huiskilolla on mahdollisuus esitellä tunnetaitokansiota esimerkiksi varhaiskasvatuksen erityisopettajalle sekä muille Mikkelin päiväkodeille, jolloin myös muut varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat hyödyntää tunnetaitokansiota ja ideoida omaa tunnetaitokasvatustaan sen pohjalta. Siten myös muut Mikkelin varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat hyötyä tunnetaitokansiosta.

4.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena on tunnetaitokansio tilaajan käyttöön sekä opinnäytetyön raportti. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan vaihtoehtoista opinnäytetyötä ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista tai järjestämistä ammatillisella kentällä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus, opas, tapahtuman toteuttaminen tai

näyttely. Toteutustapana voi olla muun muassa kansio, kirja, portfolio tai kotisivut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

4.4 Tuotekehitys

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutustapana on tuotekehitys: opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle tunnetaitokansio heidän tarpeidensa ja toiveidensa pohjalta. Tuotekehitys tarkoittaa toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tai paranneltu tuote: kyseessä voi olla täysin uuden tuotteen suunnittelu, kuten tämän opinnäytetyön tapauksessa, tai olemassa olevan tuotteen kehittäminen. Tuotekehityksessä on monta vaihetta, jonka aikana yritetään täyttää asetetut tavoitteet. (Jokinen 2010, 9–10.) Asiakkaat tulee ottaa osaksi tuotekehitystoimintaa, sillä heillä on tietoa ongelmista ja tarpeista, joihin tuotteella pyritään vastaamaan (Hietikko 2015, 61–62).

Tuotekehitys voidaan eritellä neljään vaiheeseen, joita ovat käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Tuotekehitys alkaa käynnistämisestä, joka hyvässä tapauksessa päättyy kehityspäätökseen. Tämän jälkeen alkaa luonnosteluvaihe, jossa tuotteelle asetetaan vaatimukset ja tavoitteet. Lisäksi etsitään erilaisia ratkaisumahdollisuuksia. Tuloksena on ratkaisuluonnos. Tuotteen kehittäminen alkaa kokoonpanoluonnoksen laatimisella ja suunnitelman parantelulla. Kun kaikki tuotteelle asetetut vaatimukset saadaan kehittämissaiheessa täytettyä, siirrytään viimeistelyyn. Tässä vaiheessa laaditaan esimerkiksi käyttö- ja huolto-ohjeet tuotteelle ja tuote saa lopullisen muotonsa. (Jokinen 2010, 14–17.)

Seuraavaksi avaan sitä, miten tuotekehitys eteni tässä opinnäytetyössä. Olen kuvannut tuotekehityksen vaiheita myös kaaviossa 1.



Kaavio 1. Tuotekehityksen eteneminen

Tuotekehittäminen alkoi työn käynnistämällä keväällä 2021. Päiväkoti Huiskilo esitti minulle idean tunnetaitokansiosta huhtikuussa 2021. Tässä vaiheessa keskustelimme alustavasti siitä, millainen tunnetaitokansion tulisi olla ja mitä sen tulisi sisältää. Päiväkoti Huiskilon toiveissa oli kansio, jossa olisi jo heiltä löytyviä tunnetaitomateriaaleja sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. He toivoivat kansiota, jota he voisivat itse tulevaisuudessa kehittää ja johon heidän olisi helppo lisätä tunnetaitomateriaaleja.

Seuraavaksi aloitin tunnetaitokansion luonnostelun, jota varten keräsin aineistoa päiväkodin työntekijöiltä. Aineiston keruun suunnittelun aloitin joulukuussa 2021 ja aineiston keruu toteutettiin ideointiseinästä käyttäen päiväkodilla tammikuussa 2022. Aineistonkeruun avulla sain tietoa päiväkodin työntekijöiden toiveista ja tarpeista ja pystyin niiden avulla luonnostelemaan tunnetaitokansion. Aineistoa tunnetaitokansiota varten etsin lisäksi kirjastosta, josta etsin tunnetaitoja käsitteleviä kirjoja, sekä internetistä esimerkiksi Suomen Mielen-terveys ry:n sivuilta.

Tunnetaitokansion kehittäminen alkoi toukokuussa 2022, kun aloin koostamaan tunnetaitokansiota ideointiseinästä esiin nousseiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Kesäkuussa 2022 pidin väliarvioinnin tunnetaitokansiosta Päiväkoti Huiskilolla, jolloin päiväkodin työntekijöillä oli mahdollisuus kertoa mitä hyvää siihen asti koostamassani tunnetaitokansiossa oli ja mitä siinä voisin kehittää. Päiväkodin työntekijät saivat tutustua rauhassa koostamaani tunnetaitokan-

sion luonnokseen ja sen jälkeen kertoa mielipiteitään. Päiväkodin työntekijöiden mukaan kansion rakenne oli selkeä, ja he olivat tyytyväisiä sen sisältöön. Sain myös muutaman kehitysehdotuksen, kuten sen, että sisällysluettelon lisäksi jokaisen menetelmän ja materiaalin kohdalla olisi merkki siitä, onko materiaali tai menetelmä lyhyt- vai pitkäkestoinen. Huomioin kehitysehdotukset viimeistellessäni tunnetaitokansiota. Lisäksi sovimme yhdessä, että palauttaisimme valmiin tunnetaitokansion päiväkodille heinäkuun 2022 lopussa, jolloin heillä olisi aikaa tutustua siihen ja että tunnetaitokansion loppuarviointi pidettäisiin päiväkodilla elokuun 2022 alussa.

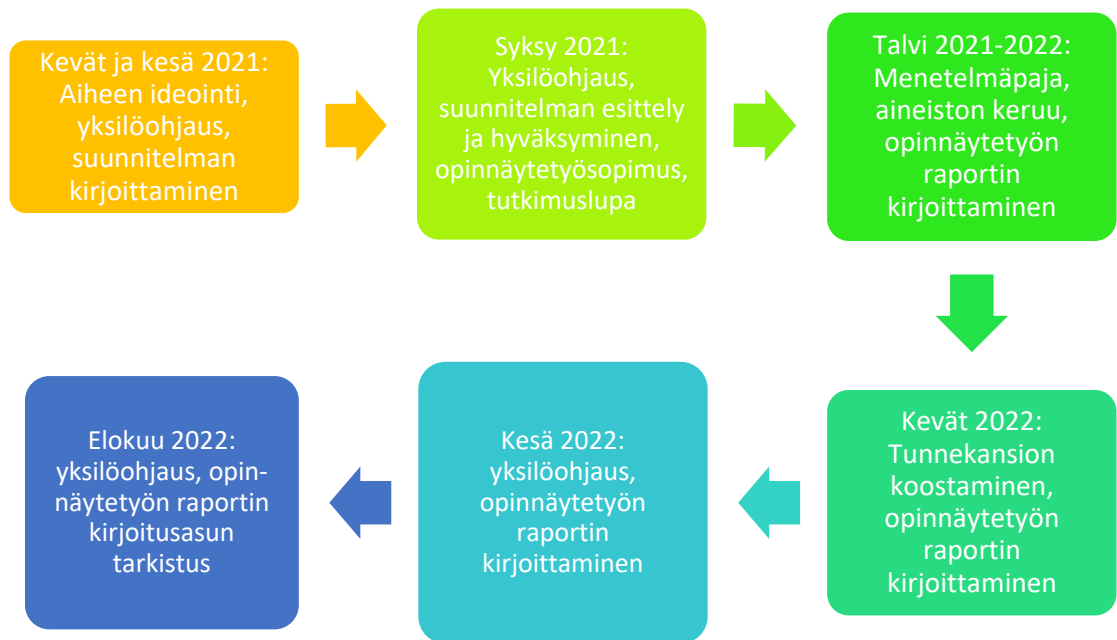
Tunnetaitokansion viimeistely alkoi heinäkuussa 2022, kun viimeistelin tunnetaitokansion päiväkodin työntekijöiden toiveiden pohjalta. Palautin valmiin tunnetaitokansion Päiväkoti Huiskilolle 28.7.2022. Valmiin tunnetaitokansion arvio pidettiin 9.8.2022, jolloin päiväkodin työntekijät olivat ehtineet tutustua valmiiseen tunnetaitokansioon ja antoivat siitä palautetta. Työntekijät olivat kaiken kaikkiaan tyytyväisiä tunnetaitokansioon.

4.5 Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aiheen ideoinnista. Aiheen tulisi vastata opinnäytetyön tekijän omia mielenkiinnon kohteita ja sen tulisi motivoida opinnäytetyön tekijää. Koska tavoitteenani on saada valmistuessani myös varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys, halusin tehdä opinnäytetyön, joka liittyisi varhaiskasvatukseen. Tärkeää on myös pohtia opinnäytetyön kohderyhmää, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tulee aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Kun opinnäytetyön aihe on selvillä, tehdään toimintasuunnitelma, johon kirjataan opinnäytetyön idea ja tavoitteet. Toimintasuunnitelmaan kirjataan mitä, miten ja miksi tehdään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei esitellä tutkimuskysymyksiä tai tutkimusongelmaa, ellei siihen kuulu selvityksen tekeminen. Kun opinnäytetyön suunnitelma on tehty, alkaa itse opinnäytetyön toteuttaminen. Opinnäytetyön toteutustapa valitaan tarpeiden mukaan. Samalla aletaan kirjoittaa opinnäytetyön raporttia. Viimeinen vaihe toiminnallisessa opinnäytetyössä on arviointi. Arvioitavia asioita ovat esimerkiksi työn toteutustapa sekä tavoitteiden saavuttaminen. Arviointia tekee opinnäytetyön tekijä ja palautetta

arvioinnin tueksi kannattaa kerätä myös kohderyhmältä, jolle toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

Seuraavaksi käyn läpi opinnäytetyöni vaiheita. Olen esittänyt ne myös kaaviossa 2.



Kaavio 2. Opinnäytetyöni vaiheet

Opinnäytetyöni ideointi alkoi keväällä 2021. Esitin opinnäytetyön idean huhtikuussa 2021 ja se hyväksyttiin toukokuussa 2021. Kesäkuussa 2021 osallistuin opinnäytetyön yksilöohjaukseen, jossa käsiteltiin muun muassa opinnäytetyöni aikataulua ja muita yleisiä asioita liittyen opinnäytetyöprosessiin. Aloitin opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen kesäkuussa 2021 ja esittelin opinnäytetyöni idean ja keskeneräisen suunnitelmani pienryhmäohjauksessa elokuussa 2021. Syyskuussa 2021 osallistuin opinnäytetyön yksilöohjaukseen, jossa käsiteltiin opinnäytetyöni tiedonkeruun menetelmää sekä opinnäytetyön suunnitelman sisältöä. Valmis suunnitelma hyväksyttiin syyskuussa 2021 ja opinnäytetyösopimus sekä tutkimuslupa (liite 1) allekirjoitettiin lokakuussa 2021. Valmiin opinnäytetyöni suunnitelman esittelin pienryhmäohjauksessa lokakuussa 2021.

Marraskuussa 2021 osallistuin opinnäytetyön menetelmäpajaan, jossa pohdin opinnäytetyöni aineistonkeruuta. Sen jälkeen päätimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa vaihtaa aineistonkeruumenetelmän haastattelusta ideointiseinään. Opinnäytetyön toteutusvaihe alkoi joulukuussa 2021, kun aloitin aineistonkeruun suunnittelun. Aineistonkeruun aloitin päiväkotit Huiskilossa tammiukuussa 2022 ja ideointiseinä oli päiväkodissa yhteensä viisi viikkoa. Opinnäytetyöni raportin kirjoittamisen aloitin helmikuussa 2022. Kesäkuussa 2022 osallistuin opinnäytetyön yksilöohjaukseen, jossa kävimme läpi keskeneräistä opinnäytetyötäni ja sain ohjaajaltani kehitysehdotuksia siihen liittyen.

Elokuussa 2022 osallistuin opinnäytetyön yksilöohjaukseen, jossa kävimme läpi opinnäytetyötäni ja sen viimeistelyä. Lisäksi pyysin kielenhuollollista palautetta äidinkielen ja englannin kielen opettajilta.

Tietoa opinnäytetyöhöni etsin Lumme-kirjastoista ja Kaakkuri-kirjastosta. Lisäksi etsin tietoa Googlesta ja Google Scholarista. Hakusanoina tiedonhaussa käytin esimerkiksi *varhaiskasvatus*, *tunteet*, *tunnetaidot*, *tunnekasvatus*, *emotional skills* ja *itsesäättely*. Pyrin käyttämään opinnäytetyössäni mahdollisimman monipuolista ja ajankohtaista lähdemateriaalia.

4.5.1 Aineiston keruu

Aineiston keruulla tarkoitetaan niitä menetelmiä, joilla tutkimusaineisto kerätään tutkimusta varten. Tutkimusaineiston hankinnan lähtökohtina ovat tutkimusongelmat tai tutkimustehtävä: tutkimusongelma määrittää sen, millainen aineisto kerätään tai hankitaan ja täten aineiston keruun menetelmä valitaan tutkimusongelman tai tutkimustehtävän perusteella. Aineiston keruun menetelmiä ovat esimerkiksi haastattelu, havainnointi ja kirjallisen aineiston kerääminen, kuten eläytymismenetelmä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston keruu liittyy idean tai tuotteen toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan niitä tapoja, joilla materiaali kerätään esimerkiksi oppaan tai ohjeistuksen sisällöksi. Lisäksi se tarkoittaa keinoja, joilla oppaan tai ohjeistuksen valmistus toteutetaan. Toiminnallisessa

opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon keräämistä tulisi pohtia tarkkaan, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä työmäärä voi helposti kasvaa liian suureksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekijän tulee pohtia, millaista tietoa hän tarvitsee toiminnallisen opinnäytetyönsä tueksi sekä mistä ja miten kyseistä tietoa saa. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Tässä opinnäytetyössä käytin aineiston keruun menetelmänä ideointiseinää. Ideointiseinä tai ideointipuu tarkoittaa ideoinnin työkalua, jonka avulla palvelun tai tuotteen käyttäjät voivat innovointiprosessin alussa kirjata ylös esimerkiksi tarpeitaan ja näkökulmiaan. Se auttaa hahmottamaan erilaisia näkökulmia ideoinnin aikana ja tuottaa kokonaiskuvan kehittämisen kohteesta. (Innokylä s.a.) Alkuperäisenä ideana oli käyttää aineiston keruun menetelmänä haastattelua, mutta sovimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa sen muuttamisesta (liite 2). Valitsimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa aineistonkeruun menetelmäksi ideointiseinän, sillä ideointiseinään jokaisella työntekijällä olisi varmasti aikaa vastata ja koska ideointiseinä oli päivittäin työntekijöiden näkyvillä, se ei päässyt unohtumaan. Ideointiseinä myös mahdollisti sen, että päiväkodin työntekijät pystyivät keskustelemaan aiheesta ja toiveistaan yhdessä. Tavoitteena oli myös se, että aineiston keruu olisi mahdollisimman helppoa päiväkodin työntekijöille ja että heidän olisi mahdollisimman vaivatonta osallistua siihen työnsä ohella.

Aloitin aineistonkeruun Päiväkotiki Huiskilossa 13.1.2022. Aineistonkeruun tavon esittelyyn osallistui yhteensä seitsemän päiväkodin työntekijää kahdessa ryhmässä. Aluksi esittelin itseni ja opinnäytetyöni aiheen päiväkodin työntekijöille. Korostin, että opinnäytetyöhöni osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että siihen osallistuminen on mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kerroin myös, että olisi erittäin tärkeää, että mahdollisimman moni työntekijöistä osallistuisi opinnäytetyöhöni, sillä vain siten tunnetaitokansio vastaisi mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti työntekijöiden toiveisiin ja tarpeisiin. Sitten jaoin jokaiselle työntekijälle tutkittavan informointilomakkeen (liite 3) sekä tutkittavan suostumuslomakkeen (liite 4), jonka he allekirjoittivat kahtena kappaleena, joista toinen jäi heille itselleen ja toinen minulle.

Tein päiväkodin seinälle kaksi julistetta. Kävin ne läpi työntekijöiden kanssa, jolloin heillä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä julisteisiin liittyen ennen aineiston keruun aloittamista. Kerroin, että päiväkodin työntekijät saivat kirjoittaa julisteisiin toiveitaan ja mielipiteitään tunnekansioon liittyen. Julisteissa oli yhteensä viisi otsikkoa, jonka alle työntekijät saivat vastata. Otsikot olivat:

1. Millaisia tunnetaitomateriaaleja teillä on jo käytössänne?
2. Mitä tunnetaitomateriaaleja -ja menetelmiä toivoisit kansioon?
3. Mitä tunteita erityisesti olisi hyvä olla?
4. Millainen ikäjaottelu kansioon olisi hyvä? Olisiko oma osio kaikenikäisille hyvä?
5. Kansiossa olisi hyvä olla...

Valitsin otsikot niin, että saisin mahdollisimman monipuolisesti tietoa siitä, millaisen tunnetaitokansion päiväkotit haluavat ja että minulla olisi vastausten perusteella riittävästi tietoa siitä, millaista kansiota alkaisin tekemään.

Sovimme yhdessä päiväkodin johtajan kanssa, että julisteet tulisivat olemaan päiväkodilla noin kuukauden ajan ja kerroin tästä päiväkodin työntekijöille. Sovimme aineiston keruun kestoksi kuukauden, jotta päiväkodin työntekijöillä olisi tarpeeksi aikaa kirjoittaa asioita julisteisiin sekä keskustella julisteen teemoista yhdessä. Sovimme yhdessä päiväkodin johtajan kanssa, että julisteet laitettaisiin työntekijöiden pukuhuoneen seinälle, jotta julisteet olisivat työntekijöiden nähtävissä päivittäin ja näin asia pysyisi myös työntekijöiden mielessä. Lopuksi päiväkodin työntekijöillä oli mahdollisuus esittää minulle kysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyen ja kerroin, että yhteystietoni löytyvät tutkittavan informointilomakkeesta ja että minuun voi olla yhteydessä opinnäytetyöhöni liittyen milloin tahansa.

4.5.2 Aineiston analyysi

Aineiston analysoinnilla tarkoitetaan aineiston selkiyttämistä ja siten uuden tiedon tuottamista tutkittavasta asiasta. Analyysin avulla hankittu aineisto pyritään tiivistämään siten, ettei kadoteta aineiston sisältämää informaatiota. Analyysin tavoitteena on luoda hajanaisesta aineistosta selkeä kokonaisuus. (Eskola & Suoranta 2005, 137.) Erilaisia aineiston analyysitapoja ovat esimerkiksi teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely ja keskusteluanalyysi (Eskola & Suoranta 2005, 160).

Tässä opinnäytetyössä käytin aineiston analyysimenetelmänä luokittelua, joka tarkoittaa aineiston ryhmittelyä luokiksi tai tyypeiksi etsimällä samankaltaisuuksia, jolloin aineisto voidaan esittää yhdistettyjen luokkien avulla (Eskola & Suoranta 2005, 181).

Toteutin luokittelun julisteissa olleiden otsikoiden ja niiden vastausten perusteella. Muodostin yhteensä viisi luokkaa:

1. Nykyiset tunnetaitomateriaalit
2. Toiveet liittyen tunnetaitomateriaaleihin
3. Toiveet liittyen käsiteltäviin tunnetaitoihin
4. Kansion ikäjaottelu
5. Muut toiveet

Ensimmäinen luokka sisälsi kaikki ne tunnetaitomateriaalit, joita päiväkodin työntekijät olivat kertoneet heillä jo olevan käytössään. Näitä tunnetaitomateriaaleja olivat esimerkiksi Kimochis, Ympyräiset, Jukka Hukka-, Pomenia- ja Fanni-kirjat sekä Tassun toimintakortit. Tämän luokan avulla sain tietoa siitä, mitä tunnetaitomateriaaleja päiväkodilla on käytössään jo nyt ja siten siitä, mitä tunnetaitomateriaaleja tunnekansioon tulisi ainakin sisällyttää.

Toinen luokka sisälsi päiväkodin työntekijöiden toiveita liittyen siihen, mitä tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä he toivoisivat, että kansiossa olisi. Näitä olivat esimerkiksi tunnekuvat, tunneympyrä, kaveritaitojen käsittely, kirjat, luovat menetelmät sekä sadut. Tämän luokan avulla sain tietoa siitä, millaisia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä etsisin ja lisäisin kansioon, jotta päiväkodin työntekijät voisivat tutustua niihin ja valita sellaisia materiaaleja, joita he haluaisivat käyttää tunnetaitokasvatuksessa.

Kolmas luokka sisälsi päiväkodin työntekijöiden toiveet siihen liittyen, mitä tunnetaitoja kansion materiaaleissa ja menetelmissä käsiteltäisiin erityisesti. Päiväkodin työntekijät toivoivat erityisesti tunteiden tunnistamista, käsittelyä, sieltämistä ja säätelyä. Tämä luokka antoi minulle lisää tietoa siitä, minkälaisia materiaaleja ja menetelmiä etsisin ja lisäisin kansioon, jotta ne vastaisivat päiväkodin työntekijöiden toiveita.

Neljäs luokka käsitteli kansion ikäjaottelua. Päiväkodin työntekijät toivoivat, että kansiossa tunnetaitomateriaalit olisi järjestelty ikäluokittain. Päiväkodin

työntekijöiden mielestä hyvä ikäjaottelu olisi se, että 1–3-vuotiaille olisi oma osio kansiossa ja 4–6-vuotiaille oma. Lisäksi päiväkodin työntekijät toivoivat, että kansiossa olisi oma osio kaikenikäisille lapsille sopivista materiaaleista ja menetelmistä.

Viides luokka sisälsi muut toiveet liittyen tunnetaitokansioon. Näitä toiveita olivat esimerkiksi sisällysluettelo, merkit, joilla voisi erottaa lyhyt- ja pitkäkestoiset materiaalit ja menetelmät toisistaan sekä piirretyt kuvat tunnetaitomateriaaleista.

Eniten vastauksia tuli ensimmäiseen ja toiseen luokkaan liittyen. Vastauksista ei pystytty päättämään, kuka oli mihinkin vastannut. Näin ollen julisteissa oloista vastauksista ei pystytty päättämään myöskään sitä, kuinka moni päiväkodin työntekijöistä oli aineiston keruuseen osallistunut ja tulivatko täten kaikkien toiveet tunnetaitokansioon liittyen esille.

4.6 Tunnetaitokansion sisältö

Valmiissa tunnetaitokansiossa (liite 5) on yhteensä 27 tunnetaitomateriaalia ja menetelmää, joista yksitoista on sellaisia, jotka jo löytyvät päiväkodin käytöstä. Kansiossa löytyy myös kuusitoista uutta ideaa tunnetaitokasvatukseen. Tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät on jaoteltu päiväkodin toiveiden mukaisesti siten, että 1–3-vuotiaille, 4–6-vuotiaille ja kaikenikäisille lapsille on kansiossa omat osiot (liite 6).

Tunnetaitokansiossa on sisällysluettelo, jossa on listattuna kaikki siinä olevat tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät (liite 6). Lisäksi sisällysluettelossa on tilaa, jotta päiväkodin työntekijät voivat jatkossa lisätä sinne uusia menetelmiä ja materiaaleja, joita he ottavat käyttöön. Kansiossa on lisäksi johdanto, jossa käsitellään tunteita, tunnetaitoja ja niiden merkitystä sekä kansion sisältöä. Lisäksi piirsin kansioon sen sisältöön sopivia kuvituskuvia.

Jokainen tunnetaitomateriaali ja -menetelmä on esitelty kansiossa. Kuvailin materiaalia tai menetelmää lyhyesti ja lisäksi kirjoitin ideoita siitä, miten kyseistä materiaalia tai menetelmää voidaan käyttää ja hyödyntää. Jokaisen materiaalin ja menetelmän kohdalla on lisäksi merkintä siitä, onko se lyhyt- vai

pitkäkestoinen: voiko materiaalia tai menetelmää käyttää esimerkiksi yksittäisessä hetkessä vai onko sitä parempi käyttää pitkällä aikavälillä esimerkiksi viikoittaisissa tunnetaitotuokioissa.

Tunnekansion koostamisessa pyrin huomioimaan päiväkodin työntekijöiden toiveet mahdollisimman hyvin. Tunnekansiossa on esimerkiksi kaikki päiväkodin työntekijöiden listaamat tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät, jotka heillä on jo käytössään. Lisäksi tunnekansiossa on päiväkodin työntekijöiden toiveiden mukainen ikäjaottelu. Lisäksi pyrin lisäämään kansioon sellaisia materiaaleja, jotka vastasivat niiden tunnetaitojen harjoittelua, joita päiväkodin työntekijät olivat erityisesti toivoneet. Näitä olivat esimerkiksi tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä kaverin tunteiden tunnistaminen.

Päiväkodille uusia materiaaleja ja menetelmiä kansioon etsin esimerkiksi internetistä ja Lumme-kirjaston verkkosivuilta. Etsin sellaisia materiaaleja, joita päiväkodin työntekijät olivat toivoneet, kuten tunnekortteja, tunneympyrän sekä erilaisia tunteita käsitteleviä satuja ja kirjoja. Erilaisia tunteita ja tunnetaitoja käsitteleviä kirjoja lapsille etsin kirjastosta, josta lainasin kirjoja ja tutustuin niihin, jotta osaisin lisätä tunnetaitokansioon sellaisia kirjoja, jotka vastasivat mahdollisimman hyvin päiväkodin toiveita. Muita tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä kansioon etsin esimerkiksi Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta sekä tunnetaitomateriaaleja myyvien verkkokauppojen sivuilta, kuten Tunnetaitoja lapselle -sivustolta. Lisäksi lisäsin tunnetaitokansioon sellaisia materiaaleja ja menetelmiä, joihin olin tutustunut työharjoitteluissa varhaiskasvatuksessa ja todennut hyväksi. Näitä materiaaleja ja menetelmiä olivat esimerkiksi Piki-toimintamalli sekä Molli-kirjasarja.

Lisätessäni tunnetaitokansioon sellaisia materiaaleja ja menetelmiä, joita päiväkodilla ei vielä ollut käytössään pyrin huomioimaan materiaalien saatavuuden. Siksi lisäsin kansioon varsinkin tulostettavia materiaaleja, kuten kaveritaitokortit ja tunneympyrän, sekä kirjoja, joita on helppo lainata kirjastoista ja myöhemmin ostaa, jos päiväkodin työntekijät toteavat ne hyväksi ja käytettäviksi.

5 TUNNETAITOKANSION ARVIOINTI

Tässä luvussa käydään läpi tunnetaitokansion arviointia. Aluksi käydään läpi tunnetaitokansion tilaajan arvio ja lopusta löytyy kansion koostajan arvio.

5.1 Tilaajan arvio

Tunnetaitokansion tilaaja eli Päiväkoti Huiskilo pääsi arvioimaan tunnetaitokansiota sekä keskeneräisenä että valmiina. Keskeneräinen kansio arvioitiin Päiväkoti Huiskilossa 15. kesäkuuta 2022. Pidin keskeneräisen kansion arviointia tärkeänä, sillä päiväkodin työntekijöiden palautteen avulla pystyin vielä muokkaamaan tunnetaitokansiota siten, että se vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla päiväkodin tarpeisiin. Keskeneräisessä tunnetaitokansiossa oli luonnosteltu sisällysluettelo, ikäjaottelu sekä kuvailtuna noin viisitoista tunnetaitomateriaalia tai -menetelmää. Keskeneräisen kansion arviointiin osallistui yhteensä neljä päiväkodin työntekijää, jotka olivat osallistuneet myös opinnäytetyöni informointiin sekä aineiston keruuseen. Jokainen työntekijä sai tutustua keskeneräiseen kansioon ja esittää suullista palautetta sekä kysymyksiä kansioon liittyen.

Päiväkodin työntekijät olivat tyytyväisiä keskeneräiseen tunnetaitokansioon. Heidän mukaansa kansion ikäjaottelu oli hyvä ja kansion rakenne selkeä. He pitivät myös siitä, että olin jättänyt tunnetaitokansion sisällysluetteloon tilaa, jotta he voivat myöhemmin lisätä sinne uusia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä. Työntekijöiden palautteen mukaan olin myös onnistunut löytämään kansioon heille täysin uusia menetelmiä ja materiaaleja. Sain myös muutamia kehitysehdotuksia kansioon liittyen. Päiväkodin työntekijät toivoivat esimerkiksi, että lyhyt- ja pitkäkestoisia menetelmiä kuvaavat symbolit voisi sisällysluettelon lisäksi laittaa myös jokaisen materiaalin ja menetelmän esittelyn kohdalle.

Lisäksi päiväkodin työntekijät pääsivät arvioimaan valmista tunnetaitokansiota. Palautin valmiin tunnetaitokansion sähköisessä muodossa Päiväkoti Huiskilolle 28.7.2022 ja tunnetaitokansion loppuarviointi pidettiin Päiväkoti Huiskilolla 9.8.2022. Jokainen työntekijä oli tutustunut valmiiseen tunnetaitokansioon ja sen arviointiin osallistui kolme päiväkodin työntekijää. Palaute kerättiin avoi-

mella keskustelulla tunnetaitokansiosta. Työntekijöiden mukaan valmis tunnetaitokansio vastasi hyvin heidän tarpeeseensa järjestää heillä jo olevat tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät yhteen paikkaan. Kansio vastasi heidän esittämiin toiveisiin.

Työntekijöiden mukaan valmis tunnetaitokansio oli kattava ja monipuolinen kokonaisuus. He pitivät erityisesti siitä, että kansiossa oli kuvailtu jokaista materiaalia ja menetelmää, sillä tämä helpotti tutustumista heille uusiin tunnemateriaaleihin ja menetelmiin. He pitivät myös siitä, että kansiossa esitellyt menetelmät ja materiaalit olivat helposti saatavilla esimerkiksi kirjastosta tai tulostamalla internetistä. Päiväkodin työntekijät arvostivat lisäksi sitä, että tulevaisuudessa kansioon on mahdollista lisätä uusia materiaaleja ja menetelmiä. Kehitysideana päiväkodin työntekijät esittivät, että eri ikäluokille suunnitellut materiaalit ja menetelmät voisi erotella kansioista esimerkiksi värein tai välilehdillä, jotta eri-ikäisille lapsille soveltuvat materiaalit löytyisivät kansioista nopeammin ja helpommin.

Päiväkodin työntekijät kokivat, että tunnetaitokansiosta on monipuolisesti hyötyä tulevaisuudessa. Heidän mukaansa kansion avulla on tulevaisuudessa helpompi suunnitella monipuolisempaa tunnetaitokasvatusta, sillä kansiossa oli heille monia uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Lisäksi he kokivat, että tunnetaitokansio tulee helpottamaan tunnetuokioiden suunnittelua, sillä jatkossa kaikki materiaalit ovat saatavilla yhdestä paikasta. Heidän mukaansa tulevaisuudessa tunnetaitotuokioita on helpompi suunnitella esimerkiksi jonkin tietyn teeman ympärille, kun kansioista voi helposti etsiä tilanteeseen tai tarpeeseen soveltuvan tunnetaitomateriaalin tai -menetelmän.

5.2 Oma arvio

Tunnetaitokansion tilaajan lisäksi arvioin myös itse tunnetaitokansiota. Kokonaisuutena kansioista tuli mielestäni onnistunut. Tunnetaitokansio vastaa suunnitelmiani ja sen sisältö on selkeä sekä kattava. Sain sisällytettyä kansioon kaikki ne tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät, jotka päiväkotini kertoi heillä jo olevan käytössään, sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen liittyen. Kansiota on helppo käyttää eri ikäisten lasten kanssa, sillä jo kansion sisällysluettelosta näkee, mitkä materiaalit ja menetelmät sopivat tietyn ikäisille lapsille.

Lisäksi kansion sisällysluetteloon on merkitty lyhyt- ja pitkäkestoiset materiaalit ja menetelmät erikseen, joten päiväkodin työntekijöiden on helppo löytää eri tilanteisiin sopivia materiaaleja ja menetelmiä.

Kansion tekeminen oli palkitsevaa ja opettavaista. Olin varannut kansion koostamiseen tarpeeksi aikaa, jolloin minulle ei tullut kiire sen kanssa. Aineiston keruu oli mielestäni onnistunutta, sillä sen avulla sain kattavasti tietoa siitä, millaisia toiveita päiväkodin työntekijöillä oli tunnetaitokansiota ja millainen sen tulisi sisältöltään olla, joten minun oli helppo alkaa koostaa kansiota. Kansiota koostaessani pääsin tutustumaan monipuolisesti erilaisiin tunnetaitokasvatuksen materiaaleihin ja menetelmiin, josta uskon olevan hyötyä itselleni tulevaisuudessa. Pyrin valitsemaan kansioon helposti saatavia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä, ja kansiossa onkin paljon esimerkiksi tulostettavia materiaaleja sekä kirjoja, joita päiväkotikiitos voi helposti lainata kirjastosta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tilaajalta saadun palautteen mukaan valmis tunnetaitokansio vastasi heidän tarpeeseensa järjestää heiltä jo löytyvät tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen yhteen paikkaan. Heidän mukaansa valmiissa tunnetaitokansiossa oli huomioitu heidän toiveensa. Päiväkodin työntekijöiden mukaan tunnetaitokansio tulee helpottamaan tunnetaitotuokioiden suunnittelua ja pitämistä, koska jatkossa kaikki tunnetaitomateriaalit ja -menetelmät ovat helposti saatavilla ja esiteltyinä yhdessä paikassa. Heidän mukaansa tunnetaitokasvatus tulee jatkossa olemaan monipuolisempaa, sillä tunnetaitokansiossa oli heille uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Haasteen tunnetaitokansion käytettävyyden arvioinnissa aiheuttaa kuitenkin se, ettei tunnetaitokansiota ole vielä testattu käytännössä. Tämän vuoksi en ole saanut käytännön kokemuksia ja palautetta tunnetaitokansion käytettävyydestä päiväkodin arjessa päiväkodin työntekijöiltä.

Tulevaisuudessa päiväkodin työntekijät voivat entistä helpommin etsiä sopivia materiaaleja ja menetelmiä johonkin tiettyyn tilanteeseen tai tarpeeseen, kuten rauhoittumiseen tai toisten tunteiden tunnistamiseen. Työntekijöiden ei enää tarvitse käydä kaikkia heillä olevia tunnemateriaaleja ja -menetelmiä läpi, vaan he voivat etsiä kansiota sopivan tunnemateriaalin tai -menetelmän. Täten

tunnetaitokasvatuksen suunnittelu ja toteutus helpottuu sekä ennalta suunnitelluissa tunnekasvatustuokioissa että arjen spontaaneissa tilanteissa. Tunnetaitokansio helpottaa myös tavoitteellisen tunnetaitokasvatuksen suunnittelua ja toteutusta, sillä tunnetaitokansiosta on helppo etsiä tavoitteisiin vastaavia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä. Ahosen (2017, 220) mukaan suurin hyöty tunnetaitokasvatuksesta saavutetaan, kun tunnetaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti.

Tunnetaitokansiota voidaan hyödyntää myös lasten kanssa, kun suunnitellaan yhdessä, millaisia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä käytetään. Lasten kanssa voidaan suunnitella ryhmässä tai yksitellen, millaisia tunnetaitoja kukin lapsista voisi alkaa harjoittelemaan. Tässä tunnetaitokansiosta voi olla hyötyä, kun lapset voivat yhdessä aikuisen kanssa tutustua tunnetaitokansioon ja pohdita, millaisia materiaaleja ja menetelmiä he haluaisivat hyödyntää.

Myönteiset tunteen jättävät vahvimman muistijäljen oppimisen tueksi. Toiminnallisuus, luovuus, mielikuvat, sadut, kuvakortit ja leikit antavat lapselle mahdollisuuden jäsenellä ja tarkastella omia tunteitaan. (Jääskinen ym. 2020, 172.) Tämän vuoksi kansioon on koottu mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä, kuten satukirjoja, tunnekortteja, lautapelejä sekä luovuutta vaativia menetelmiä. Tavoitteena on, että jokaiseen tarpeeseen ja tilanteeseen löytyy kansiosta sopiva tunnetaitomateriaali tai -menetelmä.

Jotta kansiota voidaan käyttää mahdollisimman pitkään, on se koostettu niin, että tulevaisuudessa päiväkodin työntekijät voivat tarvittaessa muokata sitä tarpeidensa mukaan. Päiväkodin työntekijät voivat esimerkiksi lisätä siihen uusia tunnetaitomateriaaleja ja -menetelmiä. Näin ollen kansio palvelee päiväkodin tarpeita myös tulevaisuudessa. Päiväkoti Huiskilo voi halutessaan antaa myös muille Mikkelin päiväkodeille mahdollisuuden tutustua tunnetaitokansioon, jotta myös muut päiväkodit voivat kehittää tunnetaitokasvatustaan ja poimia ideoita tunnetaitokansiosta.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Päiväkoti Huiskilon tunnetaitokasvatusta siten, että siitä tulisi luonteva osa päiväkodin arkea. Tunnetaitokansion tarkoituksena oli lisätä päiväkodin arjen sujuvuutta niin, että päiväkodin tunnemateriaalit ja -menetelmät olisi koottuna yhteen paikkaan, jotta tunnekasvatuksen suunnittelemisen ja toteuttaminen olisi helpompaa. Pysin huomioimaan päiväkodin työntekijöiden toiveet ja tarpeet tunnetaitokansion koostamisessa parhaalla mahdollisella tavalla. Koen, että valmis tunnetaitokansio vastaa päiväkodin esittämiin tarpeisiin ja toiveisiin.

Toiminnallinen opinnäytetyö sopi minulle opinnäytetyön muotona erinomaisesti. Tässä opinnäytetyössä pystyin hyödyntämään luovuuttani tunnetaitokansion koostamisessa, sillä pystyin esimerkiksi pohtimaan kansion rakennetta ja visuaalista ilmettä. Lisäksi pystyin hyödyntämään piirtämisharrastustani, kun piirsin kuvituskuvia tunnetaitokansiota varten. Minulle oli myös mielekästä se, että pystyin luomaan jotain konkreettista aitoon tarpeeseen.

Tämän opinnäytetyön tekeminen tuki ammatillista kasvuani. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen päässyt tutustumaan monipuolisesti tunteisiin, tunnetaitoihin sekä tunnetaitokasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Lisäksi olen päässyt tutustumaan erilaisiin tunnetaitomateriaaleihin ja -menetelmiin, josta uskon olevan paljon hyötyä tulevana varhaiskasvatuksen opettajana. Aiheena tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus olivat mielenkiintoisia, ja niistä oli kiinnostavaa etsiä tietoa ja oppia uutta. Koen, että minulla on tämän opinnäytetyön tekemisen jälkeen paljon arvokasta tietoa tunnetaidoista ja niiden merkityksestä, jota voin varmasti hyödyntää työelämässä.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti minua myös esimerkiksi tiedonhaussa. Opin käyttämään laajemmin erilaisia hakusanoja, jotta löytäisin monipuolisempia aineistoja. Koen, että samalla kehityin myös aineistojen luotettavuuden arvioimisessa: kiinnitin enemmän huomiota siihen, kuka aineiston on kirjoittanut ja missä se on julkaistu. Lisäksi tutustuin ensimmäistä kertaa kunnolla englanninkielisiin aineistoihin, joita en ollut aiemmin merkittävästi käyttänyt lähteinä.

Olin varannut opinnäytetyöni tekemiseen runsaasti aikaa, mistä voin kiittää itseäni näin jälkeen päin. Opinnäytetyöni prosessi kesti opinnäytetyöni ideoinnista valmiin opinnäytetyön palauttamiseen yhteensä noin puolitoista vuotta. Koen, että opinnäytetyöni tekemiseen oli tarpeeksi aikaa. Välillä oli kuitenkin pitkiäkin ajanjaksoja, jolloin opinnäytetyö ei edennyt ollenkaan, mikä kasvatti kynnystä jatkaa opinnäytetyön parissa. En kuitenkaan kokenut varsinaista kiirettä tehdä opinnäytetyötä, vaan sen eteni omalla painollaan. Olin sopinut opinnäytetyöni tilaajan kanssa, että he saisivat valmiin tunnetaitokansion käyttöönsä viimeistään syksyllä 2022, joten minulla oli tietty aikataulu, jonka puitteissa opinnäytetyön tulisi olla valmis. Lopulta sain opinnäytetyöni aiottua aikaisemmin valmiiksi.

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Minulla ei ole aikaisempaa kokemusta näin laajan ja pitkäkestoisen kirjallisen työn tekemisestä. Opinnäytetyöprosessin alussa opinnäytetyö tuntui valtavalta useine vaiheineen. Se kuitenkin selkiytyi matkan varrella. Alkuperäinen suunnitelmani opinnäytetyöstäni muuttui matkan varrella muutaman kerran, kun esimerkiksi aineiston keruun menetelmä vaihtui, mutta sain muutoksiin tukea ohjaavalta opettajalta sekä menetelmäpajasta. Opinnäytetyöprosessin aikana opin itsestäni uutta opiskelijana: en mielelläni tehnyt opinnäytetyötä isoja osia kerrallaan, vaan koen, että minulle mieluisin tapa tehdä opinnäytetyötä oli tehdä vain vähän kerrallaan. Loppujen lopuksi opinnäytetyöprosessista jäi myönteinen kokemus: koen, että opin sen aikana paljon.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisyyttä ohjaa Arene ry:n määrittämät Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (2019). Niiden mukaan opinnäytetyön tekijän on osattava esimerkiksi hyvä tieteellinen käytäntö, tieteellisen käytännön vastuut sekä yleiset periaatteet, jotka koskevat ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta. Lisäksi eettisten suositusten mukaan opinnäytetyötä tehdessä tulee olla rehellinen, avoin, huolellinen ja kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä. Kun opinnäytetyön tausta-aineistona käytetään muiden omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia, tulee niiden alkuperä, tekijät ja lähteet mainita selkeästi. (Arene ry 2019.)

Tämän opinnäytetyön lähdemateriaaleiksi valitsin mahdollisimman luotettavaa, täsmällistä ja ajankohtaista aineistoa. Lähdemateriaalina olen käyttänyt esimerkiksi ammattikirjallisuutta, tieteellisiä artikkeleita sekä väitöskirjatutkimusta. Lähdemateriaalin olen pyrkinyt valitsemaan niin, että se vastaa mahdollisimman tarkasti käsiteltävää aihetta: pyrin valitsemaan sellaista lähdemateriaalia, joka käsitteli erityisesti varhaiskasvatusikäisten lasten tunteita, tunnetaitoja, itsesäätelyä ja tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa. Olen merkinnyt käyttämäni lähteet mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. En ole myöskään tekaissut esimerkkejä tai keksinyt tuloksia, sillä Vilkan ym. (2003, 78) mukaan myös se on plagiointia.

Arene ry:n (2019, 6) mukaan ennen opinnäytetyön aloittamista laaditaan yhteistyösopimus, jossa sovitaan keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä. Laadin ennen opinnäytetyön aloittamista opinnäytetyösopimuksen, jonka allekirjoittivat opinnäytetyön toimeksiantajan edustaja, opinnäytetyön ohjaava opettaja sekä minä. Lisäksi ennen opinnäytetyön aloittamista hain tutkimuslupaa opinnäytetyön tilaajalta eli Päiväkoti Huiskilolta tutkimuslupahakemuksella (liite 1), jossa käsiteltiin esimerkiksi opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta, opinnäytetyössä sovellettavia menetelmiä, aineiston hallintaa sekä opinnäytetyön aikataulua. Ennen opinnäytetyön aineistonkeruun aloittamista jokaiselle opinnäytetyöhön osallistuvalla henkilöllä jaettiin tutkittavan informointilomake (liite 3), josta opinnäytetyöhön osallistuvat henkilöt saivat tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta. Tutkittavan informointilomakkeesta kävi myös ilmi, että osallistuminen opinnäytetyöhön oli täysin vapaaehtoista ja siihen osallistumisen voisi päättää milloin tahansa. Informointilomakkeessa kerrottiin lisäksi, ettei opinnäytetyössä kerätä henkilötietoja eikä valmiista opinnäytetyöstä voisi tunnistaa yksittäistä tutkittavaa henkilöä. Ennen aineistonkeruun aloittamista jokainen opinnäytetyöhöni osallistuva henkilö allekirjoitti suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 4).

Tieteellisessä tutkimuksessa tavanomaiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä ja validiteetilla sitä, että tutkitaan oikeita asioita. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuskriteereinä voidaan pitää esimerkiksi vahvistettavuutta, dokumentaatiota ja tulkinnan ristiriidattomuutta. (Kananen 2014.)

Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota sen luotettavuuteen. Aineiston keruussa pyrin kiinnittämään huomiota erityisesti validiteettiin, eli siihen, että tutkin oikeita asioita. Aineistokeruun tavoitteena oli muodostaa sellaisia kysymyksiä, joiden vastausten avulla sain mahdollisimman täsmällistä ja monipuolista tietoa siitä, millaisia toiveita ja tarpeita opinnäytetyön tilaajalla oli tunnetaitokansioon liittyen.

Koen, että mahdollisuus vastata anonyymisti opinnäytetyöni aineiston keruuseen lisäsi opinnäytetyöni luotettavuutta. Kun opinnäytetyöhöni osallistuneilla henkilöillä oli mahdollisuus pysyä aineiston keruussa anonyymeinä, heidän oli mahdollisuus vastata aineiston keruuseen ilman, että heidät tunnistettaisiin vastauksista. Koska päiväkodin työntekijät vastasivat aineistonkeruuseen käsin, en jaa aineistonkeruuseen käytetyistä julisteista kuvaa opinnäytetyössäni, jotta heitä ei voida tunnistaa käsialojensa perusteella.

Koska en itse ollut paikalla silloin, kun päiväkodin työntekijät vastasivat aineiston keruussa käytettyjen julisteiden kysymyksiin, en vaikuttanut heidän vastauksiinsa. Toisaalta en kuitenkaan saanut vastauksista tietoa siitä, vastasivatko kaikki opinnäytetyöhöni osallistuneet henkilöt julisteiden kysymyksiin ja tuliko täten kaikkien mielipiteet ja toiveet esille. Kaikilla päiväkodin työntekijöillä oli kuitenkin mahdollisuus osallistua tunnetaitokansion tekemiseen. Aikaa ideointiseinän täyttämiseen oli annettu tarpeeksi ja ideointiseinä oli helposti saatavilla ja täytettävissä työntekijöiden pukuhuoneen seinällä. Koen, että riittävän moni päiväkodin työntekijöistä vastasi ideointiseinään ja osallistui esimerkiksi tunnetaitokansion väliarviointiin, jolloin tunnetaitokansiosta saatiin hyvä.

Työn luotettavuutta pystytään arvioimaan sitä paremmin, mitä selvemmin ja yksityiskohtaisemmin tutkija kertoo työnsä vaiheista (Aaltio & Puusa 2020, 181). Siksi pyrin huomioimaan luotettavuuden myös opinnäytetyöni raporttia kirjoittaessa. Tavoitteenani oli kirjoittaa opinnäytetyöni vaiheista mahdollisimman selkeästi ja kattavasti. Lisäksi pyrin perustelemaan opinnäytetyöni prosessissa tekemäni ratkaisut. Pyysin keskeneräisestä opinnäytetyöstäni palautetta ohjaavalta opettajalta sekä ulkopuoliselta lukijalta, jotta sain tietoa

opinnäytetyöni luettavuudesta ja opinnäytetyön prosessin kuvailun kattavuudesta.

7.2 Ehdotukset tulevaan kehittämis- ja tutkimustyöhön

Tulevaisuudessa jatkotutkimuksen aiheena voisi olla tunnetaitokansion vaikuttavuuden ja toimivuuden tutkiminen. Olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, onko tunnetaitokansio toiminut päiväkodin arjessa ja onko se lisännyt tunnetaitomateriaalien käyttöä. Lisäksi samalla voitaisiin pohtia sitä, miten kansiota voitaisiin kehittää. Palautetta voitaisiin kerätä tunnetaitokansiota käyttäneiltä työntekijöiltä ja kartoittaa esimerkiksi sitä, kuinka usein he ovat käyttäneet tunnetaitokansiota, mitä hyvää sen käytössä on ja mitä kansiossa tulisi vielä kehittää. Lisäksi työntekijöiltä voitaisiin kysyä ovatko he huomanneet tunnetaitojen harjoittelusta olevan hyötyä päiväkodin lapsiryhmässä.

Kokemuksia tunnetaitokansion käytöstä voitaisiin kysyä myös päiväkodin lapsilta. Olisi mielenkiintoista kuulla, millaiseksi lapset ovat kokeneet eri tunnetaitomateriaalien ja -menetelmien käytön: mistä he erityisesti pitävät, mistä he eivät pidä ja mitä kansiossa voisi olla lisää. Lisäksi voitaisiin kerätä kokemuksia tunnetaitokansion käytöstä lasten vanhemmilta ja huoltajilta: miten he ovat kokeneet tunnetaitokansion käytön ja millaisia toiveita heillä on tunnetaitokansioon liittyen.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Päivitetty 9.1.2020. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382> [viitattu 27.7.2022].
- EASEL Training. s.a. EASEL menetelmäkoulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.easeltraining.fi/koulutukset/easel-ohjaaja/> [viitattu 27.6.2022].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino.
- Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B. & Tyler, C. 2015. Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Heather-Joshi/publication/305687016_The_Measurement_of_Social_and_Emotional_Skills_and_their_Association_with_Academic_Attainment_in_British_Cohort_Studies/links/59ae9e7f0f7e9bdd11627b75/The-Measurement-of-Social-and-Emotional-Skills-and-their-Association-with-Academic-Attainment-in-British-Cohort-Studies.pdf [viitattu 13.7.2022].
- Hietikko, E. 2015. Tuotekehitystoiminta. 3. painos. Helsinki: BoD–Books on Demand.
- Innokylä. s.a. Ideointipuu (brainstorming tree). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/ideointipuu-brainstorming-tree> [viitattu 12.8.2022].
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. Aalto-yliopisto, Teknillinen korkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 18.2.2022].
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2020. Mitä sä rageet?: lapsen ja nuoren tunteiden tukeminen. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kalland, M. 2007. Lapsen tunne-elämän kehitys. Teoksessa Schulman, M., Kalland, M., Leiman, A. & Siltala, P. (toim.) Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet. Helsinki: Therapie-säätiö, 60–79.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut!: turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kimochis. s.a. Curriculum Lesson Overview. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kimochis.com/teachers/overview/> [viitattu 27.6.2022].

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

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.11.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018/kasvu-ja-kehitys-eri-ikakausina> [viitattu 29.6.2022].

Mikkeli. s.a. Tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen polku: tunne ja vuorovaikutuskasvatus varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiminen.mikkeli.fi/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/tunne-ja-vuorovaikutuskasvatus/tunne-ja-vuorovaikutuskasvatuksen-polku/> [viitattu 24.5.2022].

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Raportit ja selvitykset 2017:17. Helsinki: Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56487/3/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf [viitattu 13.8.2022].

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. *Suomen Lääkärilehti* 10/2016, 725–731. Verkkojlehti. Saatavissa: https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf [viitattu 29.6.2022].

OECD. s.a. Social and Emotional Skills: well-being, connectedness and success. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) [viitattu 13.7.2022].

Opetushallitus. s.a. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin: 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> [viitattu 24.5.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa vahvistetaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mi-nedu.fi/-/tunne-ja-vuorovaikutustaitoja-varhaiskasvatuksessa-vahvistetaan> [viitattu 25.2.2022].

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky: tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Repo, L. & Kilpinen-Loisa, P. 2018. Varhaiskasvatuksen käytännöt lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2018. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02622> [viitattu 20.6.2022].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. 6. Aineiston hankinta. Kvali-MOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html> [viitattu 24.5.2022].

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

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. s.a. Inklusio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/inklusio/> [viitattu 27.6.2022].

Surakka, A. 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja Tunnekuksu-ohjelma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42670/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312162809.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.8.2022].

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. 2022. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670> [viitattu 27.6.2022].

Veijalainen, J. 2020. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf> [viitattu 29.6.2022].

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Xamk, Sosiaali- ja
terveysalan ammattikorkeakoulu

1/2

01/10/2021

Opinnäytetyöntekijän / -tekijöiden nimi/nimet:	Sanna Junnila
Opinnäytetyöntekijän yhteystiedot: osoite, puhelinnumero, sähköposti:	
Korkeakoulu ja tutkinto, johon opinnäytetyö tehdään:	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto, sosionomi (AMK)
Opinnäytetyön ohjaaja ja yhteystiedot (puhelinnumero/sähköposti):	Karoliina Rötökö
Opinnäytetyön nimi:	Tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen
Työn tavoitteet ja tarkoitus:	<p>Tavoitteena on helpottaa Päiväkoti Huiskilon työntekijöiden työtä siten, että tunnemateriaalit ovat helposti saatavilla yhdestä paikasta. Kansion avulla tunnemateriaaleihin tarttuminen on entistä helpompaa ja niiden käyttäminen päiväkodin arjessa toivottavasti lisääntyy kansion myötä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on koota Päiväkoti Huiskilolle tunnetaitokansio, jossa erilaiset tunnetaitomateriaalit on koottu ja lajiteltu ikäryhmittäin. Kansiossa tulee olemaan materiaalia kaikkiin tunteisiin liittyen. Kansiossa tulee olemaan jo päiväkodissa käytössä olevia materiaaleja sekä uusia ideoita tunnetaitokasvatukseen. Kansioon on myös mahdollista myöhemmin lisätä uusia materiaaleja päiväkodin toiveen mukaisesti.</p>
Tarvittavien tietojen / aineistojen kuvaus:	Aineistoa tunnetaitokansion kokoamista varten tulen keräämään haastattamalla Päiväkoti Huiskilon työntekijöitä. Haastattelussa on kysymyksiä esimerkiksi tunnetaitomateriaalien käyttökokemuksista sekä päiväkodin työntekijöiden toiveista tunnetaitokansioon liittyen. Haastattelusta keräämäni aineistoin tulen analysoimaan joko luokittelulla tai teemoittelulla.
Työssä sovellettavat menetelmät:	Haastattelu, aineiston analyysi, teoreettisen tiedon kerääminen useista lähteistä sekä uusien tunnetaitomateriaalien etsiminen kansiota varten.

Aineiston hallinta (miten aineisto käsitellään ja säilytetään, kuka/ketkä aineistoa käsittelevät sekä aineiston suojaus ja hävittäminen):	Haastattelusta keräämäni aineiston tulen säilyttämään siten, että vain minulla on pääsy siihen. Aineistoa tulen käsittelemään vain minä ja valmiissa opinnäytetyön raportissa aineisto on analysoitu siten, että vastaajan henkilöllisyys tulee pysymään salassa. En tule keräämään henkilötietoja opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön valmistuttua ja opinnäytetyön raportin julkaisun jälkeen tulen hävittämään opinnäytetyöprosessin aikana syntyneen aineiston.
Aikataulu:	Opinnäytetyön idea on hyväksytty 6.5.2021 ja suunnitelma 27.9.2021. Opinnäytetyön arvioitu valmistuminen ja valmiin tunnetaitokansion palauttaminen päiväkodille tapahtuu viimeistään syksyllä 2022.
Opinnäytetyön raportointi ja julkaiseminen:	Opinnäytetyön valmiin raportin tulen luovuttamaan päiväkodille ja se voidaan julkaista Theseus.fi:ssä.

Tutkimusluvan myöntäjä täyttää. Tutkimuslupa myönnetään. Tutkimuslupaa ei myönnetä.

Perusteet kielteiselle päätökselle:	
--	--

Tutkimusluvan myöntäjän nimi ja päivämäärä:	Sanna Sensio, Päiväkoti Huiskilo 1.10.2021
--	---

Opinnäytetyöntekijä sitoutuu noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Opinnäytetyöntekijä sitoutuu käsittelemään aineistoa luottamuksellisesti. Henkilöitä ei tule mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tulee tehdä tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja, tulee tutkimuslupahakemuksen liitteenä olla EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojailmoitus.

Aineistonkeruutavan muuttamisesta sopiminen

Liite 2

Aineistonkeruumenetelmän muuttaminen

**Junnila Sanna** [REDACTED]

18.1.2022 14.10



Vastaanottaja: Sannan Huiskilo

Hei Sanna!

Tutkimusluvassa, jonka olet hyväksynyt 1.10.2021 aineistonkeruumenetelmänä lukee haastattelu. Opinnäytetyössäni ei kuitenkaan käytetä haastattelua, vaan suunnitelmasta poiketen ideointiseinää, jonka olen teille esitellyt päiväkodillanne 13.1.2022.

Pyydänkin teiltä nyt kirjallista kuittausta, että asia on teille ok.

Ystävällisin terveisin,
Sanna Junnila

Re: Aineistonkeruumenetelmän muuttaminen

**Sannan Huiskilo** [REDACTED]

18.1.2022 21.14

Vastaanottaja: Junnila Sanna

Hei Sanna!

Asia on ok.

T: Sanna Sensio
Päiväkoti Huiskilo

TUTKIMUSTIEDOTE**Tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen****Opinnäytetyöntekijät**

Sanna Junnila

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Sanna Junnila, Puh. +358 xxx xxx xxx, xxxxxxxx@edu.xamk.fi

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koostaa Päiväkotihuiskilolle tunnetaitokansio, jossa on koottuna kaikki päiväkodilla käytössä olevat tunnetaitomateriaalit sekä uusia tunnetaitomateriaaleja.

Tunnetaitokansiossa olisi esimerkiksi vinkkejä siitä, miten eri tunnetaitomateriaaleja voidaan käyttää. Tunnetaitokansio tulee helpottamaan Huiskilon työntekijöiden työtä, sillä tunnetaitokansion avulla tunnetaitotyöskentelyä on helpompaa ja nopeampaa suunnitella ja toteuttaa, kun kaikki tunnetaitomateriaalit ovat koottuna yhteen paikkaan.

Osallistumalla tähän opinnäytetyöhön pystyt vaikuttamaan siihen, millainen tunnetaitokansio tulee olemaan: mitä se sisältää ja millainen se on rakenteeltaan. Mielipiteesi on tärkeä, sillä sen avulla pystyn koostamaan tunnetaitokansion juuri päiväkotinne tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyössäni ei kerätä henkilötietoja.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Tutkimustuloksia hyödynnetään tunnetaitokansion koostamisessa: saatujen tietojen pohjalta alan koostamaan tunnetaitokansiota ja sinulla on mahdollisuus vaikuttaa tunnetaitokansion sisältöön ja rakenteeseen vielä myöhemmin siinä vaiheessa, kun alan luonnostelevaan tunnetaitokansiota. Voit missä tahansa opinnäytetyöni vaiheessa kysyä minulta kysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyen.

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen.

Päiväkoti Huiskilo Oy (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaaliala)

Sanna Junnila

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

Päiväys ja paikka

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkittavan nimenselvennös



Sisällysluettelo

Alkusanat

Materiaalia 1–3-vuotiaille lapsille:

Ensimmäinen tunnekirjani O

Magneettinen tunnepeli O

Nallen tunteet O

Piirtäminen tunteiden käsittelyssä O

Kielinupun musiikki O

Materiaalia 4–6-vuotiaille lapsille:

Tunnehetket O/Δ

Jukka Hukka Δ

Fanni Δ

Molli Δ

Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat: Mindfulness-satuja ja -harjoituksia O/Δ

Tassun toimintakortit O

Pomenia O

Ympyräiset O/Δ

Värinautit O/Δ

Kimochis O/Δ

Tunneympyrä O

Kaveritaitokortit O

Ystävyden pelisäännöt -kirja Δ

Piki-toimintamalli Δ

Näytelmä tunteista Δ

Sadutus tunteista \bigcirc

Lautapelit tunteista \bigcirc

Tunnemateriaalia kaikenikäisille:

Tunteiden kirjasto \bigcirc

Tunnekuvia \bigcirc

Tunnerata \bigcirc

Nukketeatteri \bigcirc

Rauhoittuminen, tunteiden säätely \bigcirc

Lähteitä ja luettavaa

Merkkien selitykset: \bigcirc lyhytkestoinen menetelmä Δ pitkäkestoinen menetelmä