

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Maria Auranen, Katri Keeninen, Jonna Lipponen

Tunnekasvatusmateriaali varhaiskasvatukseen

– 4–5-vuotiaiden lasten tukeminen haasteellisissa
tunteissa



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2023 | 73 sivua + 4 liitesivua

Maria Auranen, Katri Keeninen & Jonna Lipponen

Tunnekasvatusmateriaali varhaiskasvatukseen

- 4–5-vuotiaiden lasten tukeminen haasteellisissa tunteissa

Varhaiskasvatusikäisten lasten levottomuuden lisääntyminen päiväkotiarjessa on osoittanut, että varhaiskasvattajat tarvitsevat keinoja lasten tunnetaitojen tukemiseen. Kehittämistyön tuotoksena syntyi varhaiskasvattajille suunnattu helppokäyttöinen ja käytännöllinen tunnekasvatusmateriaali sekä konkreettinen Piikki-tunnehahmo, jonka tarkoituksena on tukea Kukonharjan päiväkodin 4–5-vuotiaiden lasten tunnekasvatusta päiväkodin arjessa. Materiaalin avulla varhaiskasvattajille tarjotaan käytännön keinoja lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen. Tuotos koostuu kuudesta erilaisesta tunnetarinasta, joista jokainen tarina rakentuu aina yhden perustunteen ympärille. Lisäksi tuotos sisältää toiminnallista materiaalia lasten kanssa tehtäviksi.

Kehittämistyössä tukeudutaan tietoperustaan, joka käsittelee työn keskeisiä teemoja, kuten varhaiskasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus, tunteita sekä lapsen tunne-elämän kehittymistä. Kehittämismenetelminä käytettiin osallistavaa havainnointia, dialogista keskustelua ja kokeilevaa toimintaa.

Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Liedon kaupungin yksityisen Kukonharjan päiväkodin kanssa. Tunnekasvatusmateriaalissa näkyy ja kuuluu lapsen ääni, ajatukset sekä kokemukset, koska lapset olivat aktiivisesti mukana

kehittämisessä. Lapset osallistuivat kokeilevaan toimintaan mielellään. Arviointi pohjautuu lasten ja varhaiskasvattajien antamiin palautteisiin.

Asiasanat:

Varhaiskasvatus, vuorovaikutus, tunnekasvatus, tunteet, tunnetaidot, itsesäätely

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of social services

2023 | 73 pages + 4 pages in appendices

Maria Auranen, Katri Keeninen & Jonna Lipponen

Emotional education material for early childhood education

- Supporting children between the ages of 4 and 5 in challenging emotions

The increase in anxiety among children in daycare has shown that early childhood educators need ways to support children's emotional skills. The product of the development work was an easy-to-use and practical emotional education material for early childhood educators, as well as a concrete emotional figure Piikki. The purpose of Piikki is to support the emotional education of 4-5-year-old children at the Kukonharja daycare centre. The material is used to provide early childhood educators with practical methods to support children's emotional and self-regulating skills. The production consists of six different emotional stories and each story is built around one basic emotion. In addition, the output material includes functional tasks for children.

The developing project relies on a theory that deals with key themes of the work, such as the interaction between the early childhood educator and the child, emotions, and the emotional development of the child. Participatory observation, dialogue and experimental activities were used as development methods.

The development work was done in cooperation with the private Kukonharja day care centre of the city of Lieto. The emotional education material shows and includes children's voice, thoughts and experiences, because the children were

actively involved in the development. The children were happy to participate in the experimental activities. The assessment is based on feedback from children and early childhood educators.

Keywords:

Early childhood education, interaction, emotional education, emotions, emotional skills, self-regulation

1 Johdanto	8
2 Kehittämistyön lähtökohdat	10
2.1 Toimintaympäristö ja toimijat	10
2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta	10
2.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä	12
3 Lapsen tunne-elämän kehittyminen	15
3.1 Vuorovaikutuksen rakentuminen	15
3.2 Lapsen kehityksen eteneminen	17
3.3 Tunne- ja säätelytaidot kehittyvät kasvun myötä	20
3.4 Varhaiskasvattaja tunnetaitojen tukijana	23
4 Tunteet ja tunnetaidot	27
4.1 Mitä tunteet ovat?	27
4.2 Tunteiden nimeämisen ja tunnistamisen taito	30
4.3 Tunteet ovat kehollisia kokemuksia	35
5 Kehittämistyön toteutus	39
5.1 Kehittämismenetelmät	39
5.2 Kehittämistyön prosessi	41
5.3 Kehittämistyön eteneminen	45
5.4 Kehittämistyön kokeileva toiminta	47
5.5 Tuotoksen esittely	65
6 Kehittämistyön arviointi	69
6.1 Kehittämistyön arviointi	69
6.2 Ammatillinen kasvu ja kehittämisen etiikka	71
Lähteet	74

Liitteet

Liite 1. Viesti vanhemmille

Liite 2. Mindmap

Liite 3. Palautekysely

Kuvat

Kuva 1. Aivojen kolme keskeistä tunteidensäätelyjärjestelmää (Mukaillen Riihonen ym. 2020, 33).....	21
Kuva 2. Tunnekartta (Lauri Nummenmaa 2013).....	36
Kuva 3. Fiiliskortit (Katri Keeninen 2023).....	48
Kuva 4. Tunnemuistokortit (Viitottu rakkaus 2023).....	49
Kuva 5. Kehokuva (Papunet 2023).....	50
Kuva 6. Versiot (Maria Auranen 2023).....	52
Kuva 7. Äänestys (Katri Keeninen 2023).....	53
Kuva 8. Piikki-pehmolelu (Katri Keeninen 2023).....	54
Kuva 9. Tunnekortit (Katri Keeninen 2023).....	54
Kuva 10. Leikekuvat (Katri Keeninen 2023).....	56
Kuva 11. Pelko-kuvakortit (Katri Keeninen 2023).....	57
Kuva 12. Selytymisreput (Katri Keeninen 2023).....	59
Kuva 13. Tunnetuokio (Sini Pohjavirta 2023).....	61
Kuva 14. Lohtupeitto (Katri Keeninen 2023).....	63
Kuva 15. Pomenia (Petronella Grahni 2020).....	64
Kuva 16. Tunnekasvatusmateriaali (Maria Auranen 2023).....	68

Kuvio

Kuvio 1. Lineaarinen prosessimalli.....	44
Kuvio 2. Kehitystyömme eteneminen vaiheittain vuosina 2022–2023.....	45

1 Johdanto

Varhaiskasvatusikäisten lasten levottomuuden lisääntyminen päiväkotiarjessa on osoittanut, että varhaiskasvattajat tarvitsevat lasten tunnetaitojen ja itsesääätelytaitojen tukemiseen keinoja, joiden avulla aikuiset voivat tukea lasten oppimista ja kehittymistä sekä mielen hyvinvointia (Sainio ym. 2020, 11–13). Tunnetaitojen opettelu on jokapäiväistä työtä. Tunnetaidot ovat asia, joka vaatii jatkuvaa opettelua, sillä kukaan ei koskaan tule tunnetaitojensa kanssa valmiiksi.

Lapsen hyvinvoiva arki lähtee aina aikuisen mallista. Tiedämme hyvin, että fyysisestä terveydestä eli kunnon ja terveydestä on tärkeä pitää huolta, jotta jaksamme arjessa, mutta myös tunteista tulisi huolehtia samalla tavalla. Omiin tunteisiin vaikuttamisen taito on tärkeä asia elämässä. (Wiman 2022, 17–18.)

Lapsella on oikeus käsitellä tunteitaan, saada tukea tunnetaitojen kehittämisessä ja opetella ristiriitojen ratkomista (Opetushallitus 2022, 21).

Varhaiskasvattajan tehtävä on auttaa lasta tunnetaitojen opettelussa. Pienellä lapsella ei ole tunteilleen edes sanoja ja siksi lapsi yhdessä aikuisen kanssa opettelee nimeämään ja tunnistamaan tunteita. Tunteiden nimeämisen jälkeen opitaan sietämään tunteita, niitäkin, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä. Kaikilla tunteilla on jokin tarkoitus ja siksi tunteet tuntuvat kokonaisvaltaisesti kehossa niin fyysisinä reaktioina, kuin psyykkisinä tuntemuksina (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 12, 36–40.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyönä yhdessä Kukonharjan päiväkodin lapsiryhmän ja henkilökunnan kanssa. Kehittämistyön tarkoituksena on selvittää, millaisia epämiellyttäviä tunteita lapset kokevat, kun jokin asia painaa mieltä tai huolestuttaa, ja miten niistä syntyvien tunteiden kanssa opitaan toimimaan. Meille kehittämistyöryhmäläisille oli alusta alkaen tärkeää, että lasten oma ääni, ajatukset ja kokemukset tulevat kuulluiksi.

Kehittämistyön tavoitteena on, että lapsiryhmän varhaiskasvatuksen työntekijät saavat uutta tietoa eri tunteiden tehtävästä ja siitä, miten he voivat tukea lasta

kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita ja oppia tunnetaitoja. Vuorovaikutushetket lapsen ja kasvattajan välillä on niitä, jotka mahdollistavat lapsen todellisen kuulemisen ja näkemisen (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2019, 45–46).

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvattajan ja lapsen välisestä vuorovaikutuksen sekä lapsen tunne-elämän kehittymisen tarkastelusta. Kehittämistyön tuotoksena syntyy tunnekasvatusmateriaali, jota kehitetään yhdessä lasten kanssa. Siksi kokeileva toiminta on tässä kehittämistyössä keskeisin kehittämismenetelmä. Sen lisäksi kehittämismenetelminä ovat havainnointi kehittämisympäristössä ja dialoginen keskustelu varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa.

Raportissa kuvataan ensin kehittämistyön taustaa ja tarvetta, toimijoita ja toimintaympäristöä sekä kehittämistyön tavoitteen. Tämän jälkeen perehdymme tietoperustassa vuorovaikutuksen merkitykseen varhaisesta kiintymyssuhteesta lähtien mentalisoivaan varhaiskasvattajaan ja käsittelemme lapsen tunnesäätelytaidon kehittymistä varhaiskasvattajan tuella. Toisessa osiossa perehdymme tunteiden nimeämiseen ja tunteiden keholliseen kokemukseen.

Tietoperustan jälkeen kuvaamme kehittämistyön toteutusta ja tuotoksen. Kuvaamme kehittämistyön prosessin vaiheita, kehittämismenetelmät ja kehittämisen kokeilevaa toimintaa, joiden pohjalta olemme koonneet valmiin tunnemateriaalin. Lopuksi arvioimme kehittämisprosessiamme ja tarkastelemme sen aikana tapahtunutta ammatillista kasvua.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Toimintaympäristö ja toimijat

Toimeksiantajana kehittämistyössä toimii Varsinais-Suomessa sijaitseva, 100 paikkainen, Kukonharjan päiväkoti (Vanhanlinnan Peikonkolo Oy). Päiväkoti tarjoaa yksityistä varhaiskasvatustalvlu, Liedon kaupungin alueella, yhdessä yksikössä, kolmessa erillisessä rakennuksessa. Kukonharjan päiväkoti sijaitsee Liedon Vanhalinnassa, Kukonharjantien päässä. Päiväkodin keskeiset arvot ovat kestävä kehitys, lapsen leikin ja osallisuuden tukeminen sekä lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. (Kukonharjan päiväkoti 2023.)

Kehittämistyö toteutetaan 4–5-vuotiaiden leikki-ikäisten ja ryhmän varhaiskasvattajien kanssa. Lapsia ryhmässä on yhteensä 19.

Kehittämisympäristössä työskentelee varhaiskasvatuksen ammattilaisia eri ammattitaustoin, kuten lähihoitajia ja sosionomitaustainen varhaiskasvatuksen opettaja sekä tarpeen mukaan varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Jokaisella kasvattajalla on vuosien työkokemus varhaiskasvatuksen alalta. Päiväkodissa on johtaja ja varajohtaja, jotka toimivat kehittämistyön toimeksiantajina.

Päiväkodin varajohtaja on varhaiskasvatusryhmän varhaiskasvatuksen opettaja ja hän toimii yhteishenkilöinä kehittämistyössä.

2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta

Lapsilähtöisemmiksi kehittyneet lait ja asetukset ovat muokanneet Suomalaista varhaiskasvatusta. Vuonna 1973 asetettu laki lasten päivähoidosta muutettiin varhaiskasvatuslaiksi. Lakia on viimeksi päivitetty vuonna 2018 (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Uusi lainsäädäntö on sidoksissa nykyiseen aikaan ja kulttuuriin. Lainsäädäntö määrittelee lapsi- ja kasvatuskäsityksemme ja osoittaa miten yhteiskunnassamme arvostamme lapsilähtöisyyttä. (Helin, Kola-Torvinen & Tarkka 2018, 11.)

Yksi kehittämistyöryhmämme jäsenistä on aiemmin työskennellyt toimeksiantajan päiväkodissa. Hän kävi päiväkodin lapsiryhmän varhaiskasvatustiimin kanssa keskustelua siitä, millaisia kehittämistarpeita lapsiryhmässä olisi. Varhaiskasvatuksessa toimintaa kehitetään tällä hetkellä paljon uusia menetelmiä ja materiaaleja, mutta yhdessä todettiin, että materiaaleissa voisi kuulua enemmän lapsen näkökulma.

Päiväkodin lapsiryhmän varhaiskasvatustiimi on kolmatta vuotta toiminut yhdessä ja kertoivat lapsiryhmän olevan heille tuttu ja, että henki ryhmässä on hyvä, mutta varhaiskasvatusikäisten lasten levottomuuden lisääntyminen päiväkotiarjessa on osoittanut, että varhaiskasvattajat tarvitsevat lasten tunnetaitojen ja itsesäätelytaitojen tukemiseen keinoja, joiden avulla aikuiset voivat tukea lasten oppimista ja kehittymistä sekä mielen hyvinvointia. (Sainio, ym. 2020, 11–13.)

Kehittämistyön alkuvaiheessa varhaiskasvattajien mielestä, ryhmän lapsilla ei ollut ”todellisia huolia”. Varhaiskasvattajat kokivat kuitenkin, että lapsen huolen kuuleminen on tärkeä ja ajankohtainen aihe. Keskustelusta heräsi ajatus lasten tunnetaitojen tukemisesta ja erityisesti lapselle epämiellyttävien sekä haasteellisten tunteiden kohtaaminen. Jotta lasten huolten ja mieltä painavien asioiden synnyttämistä tunteista saadaan tietoa, niin päätettiin, että lasten näkökulma on kehittämisprosessin keskiössä, sillä lasten oikeudet ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 korostavat lasten oikeutta osallisuuteen. Kehittämistyö on tarkoitus tehdä osallistavin työmenetelmin, sillä se takaa, että kehittämistoimintaa voidaan tehdä luottamuksellisesti ja vastavuoroisesti. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos. 2017, 22.)

Päiväkodin yksi arvoista on luoda hyvä ja välittävä kasvuympäristö kasvavalle ja kehittyvälle lapselle sekä ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet eri ikäkausina. Ajatuksesta kehittyi idea suunnitella lapsiryhmään materiaali, jonka avulla selvitetään lapsen mahdolliset mieltä painavat asiat, jotka aiheuttavat erilaisia tunteita. Tavoitteena on myös tehdä lasten tunnekokemukset ja huolen aiheet näkyviksi sekä saada heidät mukaan kehittämistoimintaa.

Kehittämiseen valikoitui 4–5-vuotiaat lapset, koska heillä on kyky enemmän kertoa ja kuvailla omia tunteitaan ja niihin liittyviä tilanteita verrattuna nuorempiin lapsiin. Varhaiskasvatuksen aikuiset olivat aktiivisesti mukana kehittämisessä ja mahdollistamassa sen, että saimme kerättyä tietoa lapsilta erilaisin kehittämismenetelmin, joista kerromme luvussa kehittämistyön toteutus.

2.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä

Kehittämistoiminta on sitä, että on tiedossa kehittämisen kohde, joka on perusteltu ja rajattu, sillä sitten tiedetään mitä kehittämisellä tavoitellaan, millä menetelmin sekä millä tavoin kehittämistä arvioidaan ja tuotosta levitetään. Kehittämistehtävä ja -tavoite on tärkeä määritellä, jotta kaikki prosessiin osallistujat pystyvät luomaan yhteisen käsityksen kehittämisen kohteesta ja siten työskennellä kohti yhteistä päämäärää, sillä kehittämistoiminnassa tavoitteena on, jonkin asian tai toiminnan muuttaminen. (Salonen ym. 2017, 29.) Kehittämistyössä mukana olevien lasten vanhempia on tiedotettu kehittämistyön alkamisesta (Liite 1).

Tässä kehittämistyössä haluamme saada lapsen äänen, ajatukset ja kokemukset kuuluville työskentelemällä lapsilähtöisesti. Lapset ovat aktiivisia toimijoita ja tavoitteena on yhteistyöllä osallistaa lapsia mahdollisimman paljon muun muassa suunnittelussa ja kokeilevassa toiminnassa. Lasten mielipiteitään kuullaan ja heidät huomioidaan päätösten teossa esimerkiksi tunnekasvatusmateriaalin sisältöjen valinnassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 korostavat lasten osallisuutta ja lapsilähtöistä näkökulmaa, joten pedagogisesti suunniteltu päiväkotiarkea tukee lasten osallisuutta. Laadukkaassa toiminnassa lapsi tulee kuulluksi ja pääsee vaikuttamaan arjen vuorovaikutustilanteissa niin, että hänen ajatuksensa ja kokemuksensa tulevat esille. (Opetushallitus 2022, 36–37.) Lapsen ja varhaiskasvattajan välinen aito vuorovaikutus on varhaiskasvatuksen yksi keskeisimmistä asioista ja aina läsnä

ja se määrittää millaisia olemme. Kokemamme vuorovaikutustilanteet heijastuvat meihin, vaikka olisimme aivan yksin. Määritämme itseämme vuorovaikutuksen perusteella, esimerkiksi miettimällä millainen olen? Miten toimin? Mitä on minulle tärkeää? Miten ilmaisen ajatuksia, näkemyksiäni, tunteitani? (Ahonen 2017b, 78–80.)

Kehittämistyön ensisijaisena tavoitteena on auttaa lapsiryhmän varhaiskasvattajia havaitsemaan paremmin lasten mieltä painava asioita ja huolia, jotka synnyttävät lapselle hankalia ja kuormittavia tunteita. Toisena tavoitteena on tukea varhaiskasvattajia ammattitaitoa siinä, miten he voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä hankalien tunteiden tunnistamisessa sietämisessä sekä ilmaisemisessa. Kehittämisen alkuvaiheessa keräsimme varhaiskasvattajilta Mind Map- aivoriihiyöskentelyllä asioita, joita he kokivat haasteeksi lapsiryhmässä (Liite 2).

Kehittämistehtävänä on suunnitella ja työstää tunnekasvatusmateriaali varhaiskasvattajien käyttöön. Materiaalin avulla voidaan tukea lasta haasteellisten ja epämiellyttävien tunteiden tunnistamisessa ja mahdollistaa huolen kertomisen erilaisten toiminnallisten tapojen kautta. Materiaaliin sisältyvät valmiit tunnetuokiot on kehitetty yhdessä lasten kanssa, ja ne tukevat lapsen tunnetaitoharjoittelua. Materiaalista voi myös ottaa käyttöön erikseen muun muassa tarinoita, tunnekortteja ja -pelejä. Tunnekasvatusmateriaaliin kehitetään yhdessä lasten kanssa "tunnehahmo", jonka lapset itse suunnittelevat. Konkreettiset, valmiiksi suunnitellut tunnetarinat helpottavat varhaiskasvattajan arkea, kun on valmis materiaali, josta voi saada ideoita kokonaiseen tunnetuokioon tai -hetkeen. Kasvattajat toivoivat saavansa lapsen pelon käsittelyyn keinoja kehittämistyön materiaalin kautta.

Ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee muita ihmisiä oppiakseen elämässä tarvittavia taitoja ja pysyäkseen hyvinvoivana. Taitoja lähdetään harjoittelemaan, kun lapsi on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ihmiselle on tärkeää tuntea olonsa turvallisesti, hyväksytyksi ja arvokkaaksi. Näihin tunteisiin vaikuttavat merkitykselliset ihmissuhteet, joita solmimme muihin ihmisiin syntymästämme asti. Vaikka perheenjäsenet ja turvalliset aikuiset

ovatkin lapselle rakkaita, tuntemus omaan ikäryhmään kuulumisesta on silti tärkeää. Useimmiten tutun varhaiskasvattajan seurassa lapsen on helppoa ja mieluisaa, sillä aikuinen osaa jo säädellä omia tunteitaan ja auttaa lasta säätelemään hänen tunteitaan. Lapsen ollessa osa ryhmää tulee esiin vaikeudet käsitellä tunne- ja sosiaalisia taitoja, sillä tällöin myös toinen osapuoli opettelee näitä samoja taitoja. Vuorovaikutustilanne kaverin kanssa vaatii itsesäätelykykyä, tunnetaitoja, kuuntelemisen taitoa, kykyä ilmaista oma mielipiteensä sekä joustaa, jonka lisäksi kyky tehdä kompromisseja ja neuvotella. (Pöyhönen & Livingston 2020, 95.)

Kehittämistyöprosessi parantaa varhaiskasvattajan yhteyttä lapseen, jolloin avainsana on kohtaaminen. Kohtaamisen tärkeyttä ei aina arjessa ymmärrä, mutta se on yksi tärkeä osa lapsen tunnekasvatusta ja minuuden kehittymistä. Kohtaaminen muodostuu läsnä olemisesta, avoimuudesta, äänensävyä, katseista ja eleistä sekä sanoista. Kohtaamalla lapsi oikealla tavalla voimme tukea hänen tunnekehitystään, jolloin lapsi oppii luottamaan itselleen tärkeisiin ihmisiin. Kohtaaminen on toimiessaan arvostavaa ja vahvistavaa, joka luo lapselle hyvän alustan minuuden kehittymiselle. (Mattila 2011, 15–17.)

3 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

3.1 Vuorovaikutuksen rakentuminen

Viime vuosisadalla on tutkittu kiintymyssuhteen syntyä eri näkemysten kautta. Kahden ensimmäisten näkemysten mukaan kiintymys sai alkunsa ravinnonsaannista. Sigmund Freudin psykoanalyttinen oletus oli, että vauva kiintyy äitiinsä. Muutamia vuosikymmeniä myöhemmin behavioristisen ajatuksen mukaan kiintymyssuhde syntyi siitä, että äiti syötti nälkäistä lastaan ja tämä oppi yhdistämään äidin läsnäolon tarpeen tyydytykseen. Vuonna 1935 Konrad Lorenz tutki leimaantumista ja saman havainnon teki Harry Harlow, vuonna 1958, jonka tutkimukset osoittivat, että fyysinen läheisyys oli imettämistä tärkeämpi. Merkittävin näkemys kiintymyksen syntymekanismista perustuu kuitenkin Charles Darwinin evoluutioteoriaan ja se on vaikuttanut brittiläisen lastenpsykiatrian ja psykoanalyttikon John Bowlbyn (1907–1990) kiintymyssuhdeteorian ajatukseen, että lapsella on aina biologinen tarve kiintymyssuhteelle. Bowlbynin mukaan kiintymyssuhdetta ohjaa lapsen geneettinen perimä ja kasvu ympäristö. (Silvén & Kouvo 2010, 66–67.) Lapsen on muodostettava läheinen suhde häntä hoitavaan aikuiseen, jotta hän jäisi eloon. Lapsi ei kykene hoitamaan itseään fyysisesti, ja hän tarvitsee tukea myös psyykkiseen kehitykseen, jotta oppii säätelemään tunteitaan. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 35; Kauppi & Takatalo 2014, 17.)

Kiintymyssuhdeteoria on tieteelliseen näyttöön perustuva näkemys, siitä että, lapsi kehittyy läheisissä ihmissuhteissa. Teoria perustui Bowlbyn ajatuksiin, mutta myös Mary Ainsworthin (1913–1999) tieteellisiin havaintoihin. Bowlbyn ja Ainsworthin tutkimukset keskittyivät lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen. (Silvén & Kouvo 2010, 68–69.) Tärkeää on, että heidän välillään on tunneside, jossa vanhempi on aidosti kiinnostunut lapsesta ja haluaa oppia ymmärtämään häntä. (Kauppi & Takatalo 2014, 19–20; Juusola 2021, 17.) Vuorovaikutus kehittyy, kun lapsi saa tunteisiinsa vastakaikua, hänen tarpeisiinsa reagoidaan oikea-aikaisesti eleillä, ilmeillä, äänensävyillä ja kosketuksella. (Gerhardt 2008,

26–41; Vilén ym. 2008, 35–46.) Turvallisesti kiintynyt lapsi ilmaisee tunteitaan avoimesti, koska hänellä on kokemus, että tarvittaessa vanhempi tai joku muu aikuinen on ollut saatavilla. (Silvén & Kouvo 2010, 71.)

Lapselle on muodostunut turvaton kiintymyssuhde, jos vanhempi ei ole saatavilla, kun häntä tarvitaan tai hän ei reagoi tai ei osaa reagoida lapsen tarpeisiin. Tällöin lapsi joutuu pärjäämään yksin isojen tunteiden ja tarpeiden kanssa, joita hän ei kykene vielä säätelmään. Lapsi oppii kieltämään tarvitsevaisuutensa ja etenkin kielteisten tunteiden ilmaisun. (Gerhardt 2008, 26–41; Vilén ym. 2008, 35–46.) Näin lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa ja etäännyttävä oman kehonsa tuntemuksista. Lapsen ja aikuisen väliseen yhteyden rakentamiseen vaikuttaa aikuisen toiminta ja malli. Aikuisen sanat, äänensävy ja vähättely vaikuttavat lapsen tunnekehoyhteyteen. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 57; Mäkelä & Trogen 2022, 38–40.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi kokee, että vanhempi on epäjohdonmukainen ja siksi lapsi hakee voimakkaita tunnereaktioita tarpeilleen. Lapsen käytös on usein takertuvaa ja dramaattista. Hänen tunneilmaisunsa on voimakasta ja säätelämätöntä. Tämä näkyy lapsessa heikkona itsesäätelykynä ja tunteiden ailahteluna. (Gerhardt 2008, 26–41; Vilén ym. 2008, 35–46.) Nykyään ajatellaan, että on vielä neljäs jäsentymätön kiintymyssuhde. Se muodostuu traumaattisissa kasvuolosuhteissa. Lapsi voi esimerkiksi pelätä vanhempiaan ja se näkyy lapsessa esimerkiksi erikoisina reaktioina kuten jähmettymisenä ja toistuvina, kaavamaaisina toimintoina. (Silvén & Kouvo 2010, 77–78.)

Vahvistamalla lapsen ja vanhemman kiintymyssuhdetta pyritään suojaamaan lasta laiminlyömiseltä, kaltoinkohtelulta ja vahvistamaan lapsen resilienssiä eli sinnikkyyttä sosiaalisesti stressaavissa tilanteissa. Tärkeää on, että lapsen kokema hoiva vastaa samanaikaisesti sekä fyysisiin että emotionaalisiin tarpeisiin. Se tapahtuu siten, että vanhempi osaa arvioida tilanteen mukaan millä tavalla kohtaa lapsen ja mitä tarpeita hänellä on. (Kalland 2014, 26–28; Vartiainen 2019, 15.)

Varhaiskasvatuksen ammattilaisena on tärkeää ymmärtää kiintymyssuhteen merkitys lapsen kehityksessä. Lapsen tärkein kiintymyssuhde muodostuu lapsen ja vanhemman välille. Lapsen kasvaessa muodostuu hänellä kiintymyssuhteita myös muihin läheisiin aikuisiin, kuten päiväkodin varhaiskasvattajiin. (Iso-Seppälä 2021, 18; Sinkkonen, 2018, 63.)

Mentalisaatio on lasta suojaava tekijä, kun hän siirtyy vanhempansa hoivasta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvattajien sensitiivinen työote edistää lasten turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä myös päiväkotiympäristöön. (Mellenius 2019.) Mentalisaatioteorian kehittäjät Peter Fonagy ja Anthony Bateman (2008) ovat osoittaneet, että toisen tunnetilojen ymmärtäminen ja tavoittaminen eivät ole ainoastaan luontainen taito, vaan kyvyn voi oppia harjoittelemalla. (Kalland 2014, 26–28; Vartiainen 2019, 15.) Mentalisaatio on jokaisen ihmisen halu sekä taito ottaa huomioon ja tulkita sekä omia että muiden tunteita ja ajatuksia. Se on kyky pohtia mielen merkityksiä, sisältöjä ja yhteyksiä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 131.) Kun varhaiskasvattaja on kiinnostunut omistaja ja lapsen ajatuksista, aikeista, tunteista, toiveista ja kokemuksista, niin silloin hänellä on taitoa eläytyä lapsen kokemukseen ja kyky miettiä, mistä on kysymys. Lapsen käyttäytymisen takana on aina tunnetiloja, joita varhaiskasvattaja voi vain tulkita. Varhaiskasvattajan hyvä mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään lasta paremmin. (Kalland 2014, 26–34; Pajulo ym. 2015, 131.) Se on keskeinen asia toimivassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja se edistää tunne-elämän kehitystä, lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä ja turvallista kiintymyssuhdetta. (Pajulo ym. 2015, 131.) Lapsen kokemuksista on muokkautunut ja muokkautuu miten hän kohtaa asioita eli sisäinen alitajunta ohjaa lasta siinä, miten hän reagoi erilaisissa tilanteissa (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 83–84).

3.2 Lapsen kehityksen eteneminen

Leikki-ikäinen kykenee ilmaisemaan tunteitaan laajemmin kehon ja sanojen kautta sekä työstää tunteitaan leikin ja mielikuvituksen kautta. Satuihin samaistuminen luo turvaa ja lapsi voi peilata niihin omia kokemuksiaan. Lapsi

alkaa vähitellen tunnistaa, että hänellä on erilaisia tunteita. Ne saattavat tuntua möykkyinä rinnassa ja muina kehon reaktioina, joille lapsella ei ole vielä nimeä. Tämä voi tuntua lapsesta pelottavalta ja tunnekuohut saattavat olla voimakkaita, eikä lapsi aina tiedä miten niihin pitäisi suhtautua ja siksi hän herkästi joko ylitäi alireagoi niihin. Lapsi käyttää toiminnallisia keinoja tunteiden säätelyyn kuten heittäytyy lattialle itkemään pettymystään, paistaa pieleen menneen rakennelman lattialle tai kiukuttelee pettymystään lattialla selkä kaarella. Lapsi alkaa aikuisen tuella ymmärtää tunnereaktioita. Miten ne tuntuvat kehossa, kuuluvat ajatuksina mielessä, näkyy kehonkielessä ja sen, että tunteet tulevat sekä menevät. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 11–12, 75.)

Tunnekuohuista päästään yli yhdessä aikuisen kanssa ja puheen kehittyessä siirrytään tunnesanojen opetteluun. Aikuinen on se, joka opettaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja tunteilla on tärkeä tehtävä. Kun lapsi kokee tunteiden kokemisen ja näyttämisen turvallisiksi, hän sallii tunteiden tuntemisen itselleen. (Mäkelä & Trogen 2022, 134–135.) Psykologian professori John Gottman on tutkinut lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta. Hän on todennut, että lapset, joiden vanhemmat ovat taitavia tunnetaitojen ohjaamisessa, niin heidän lapsensa kykenevät paremmin säätelmään tunteitaan. Lapsilla on paremmat taidot tunnistaa ja nimetä omia sekä toisen tunteita ja siksi myös kyky rauhoittua nopeammin hermostuessaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Varhaiskasvatukseen arkeen lapsi tarvitsee ympärilleen turvaa, läheisyyttä eli varhaiskasvattajat, jotka ovat kiinnostuneita lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan. Varhaiskasvattajan arvosta suhde luo lapseen luottamuksellisen suhteen. Luottamuksen syntyminen vaatii kiireettömyyttä, läsnäoloa ja yksilöllistä kohtaamista. (Marjamäki ym. 2019, 45–46.)

Leikki-ikäinen on 1–6-vuotias lapsi, joka (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 66) kasvaa ja kehittyy tiettyjen kehitysvaiheiden kautta, omaan tahtiinsa, oppien fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja (Rantavuori 2008, 20). Lapset kehittyvät yksilöllisesti, niin siksi ikämääriykset ovat suuntaa antavia (Cacciatore 2008, 46–47).

Yksivuotias on innokas ympäristön tutkija. Hän tunnistaa toisten kasvoilta tunteita ja reagoi toisen itkuun (Opetushallitus 2023a). Omien tunteiden kanssa lapsi on avuton ja siksi hänen mielialansa vaihtuu nopeasti ja tunteet tuntuvat lopullisilta. Lapsi elää hetkessä, eikä hän muista juuri ollutta naurua tai itkua. Tunteet alkavat ja loppuvat aikuisen seurassa. (Cacciatore 2008, 48.) Kielestä tulee lapselle yhä enemmän vuorovaikutuksen väline (Riihonen, Koskinen & Piitulainen 2020, 40).

Kaksivuotiaalla lapsella sanavarastonsa laajenee. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 39.) Lapsi on utelias, innokas ja hän tutkii ympäristöään huolettoman varomattomasti, vaikkakin lapsen synnynnäiset ominaisuudet näkyvät jo tässä vaiheessa kuten se, että onko lapsi ujo tai esimerkiksi puhelias (Cacciatore 2008, 51). Lapsi ei osaa vielä hallita omia tunteitaan, mutta hän osaa kuitenkin jo lohduttaa, mutta myös kiusata. Näillä keinoilla hän pyrkii vaikuttamaan toisen tunteisiin. (Opetushallitus 2023a.) Lapsen älyllisen kehitys mahdollistaa selkeämmin oman tahdon ja tunteiden ilmaisun (Riihonen ym. 2020, 40).

Kolmivuotiaalla on vahva omatahto. Hän haastaa ja vastustaa asioita kovaaäänisesti ja oivaltaa, että haastavakin tunne menee ohi, vaikka huutamalla, eikä se ole vaarallista. Raivostunut lapsi tarvitsee aina varhaiskasvattajan apua rauhoittumiseen. (Cacciatore 2008, 55–57.) Tahto- ja uhmaikä kuvastaa hyvin tätä ikävaihetta. Empatiavaihe kehittyy vähitellen. (Riihonen ym. 2020, 40.) Lapsi pystyy jonkin verran ottamaan huomioon toisten tunteita ja hän osaa lohduttaa (Opetushallitus 2023a).

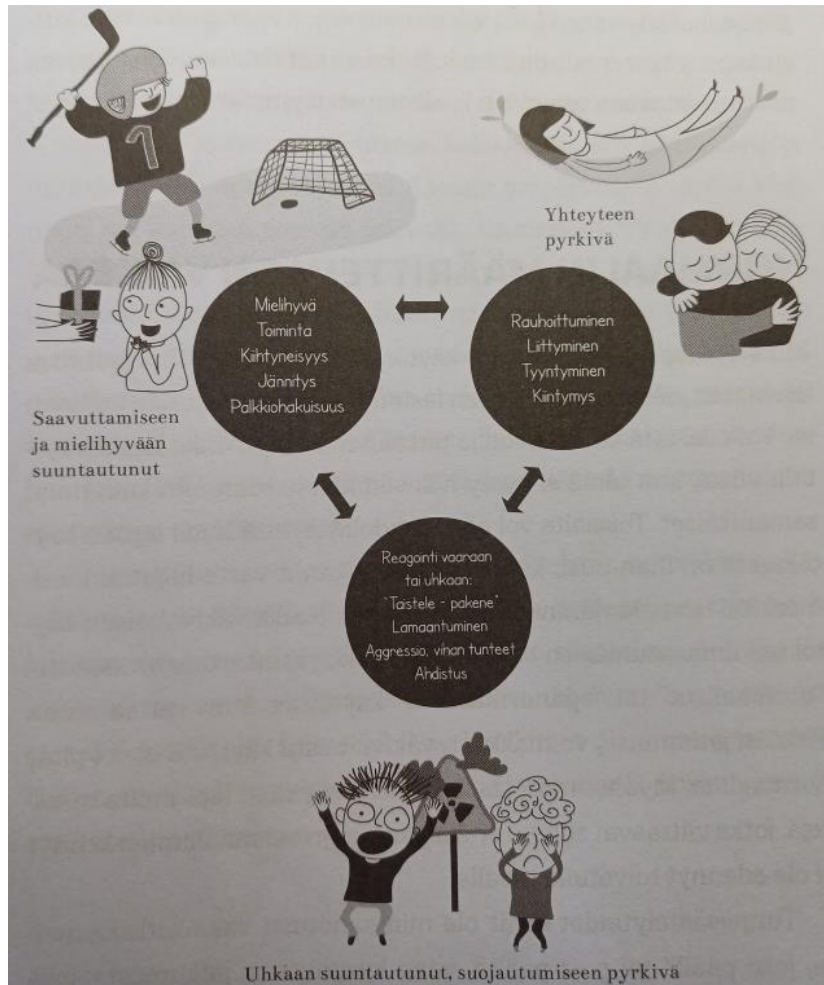
Neljävuotias osaa piilottaa tunteitaan (Opetushallitus 2023a). Lapsi on minäkeskeinen ja hänen on vaikea ottaa muita huomioon (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 52–53). Lapsella on vilkas mielikuvitus, ja hänellä voi olla erilaisia pelkoja sekä painajaisia. Lapsi purkaa pahaa oloa leikin kautta ja hän voi jutella mielikuvituskavereilleen. (Cacciatore 2008, 60.) Lapsi alkaa ymmärtää, että hän tietää jotakin mitä muut eivät tiedä ja vanhemmat tietävät asioita, joita lapset eivät tiedä. Hän alkaa erottamaan toisistaan hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän sekä osaa pitää salaisuuksia ja tarvittaessa jättää kertomatta jonkin

ikävän asian. Lapsi pohtii oikeudenmukaisuutta varhaiskasvattajan tuella ja osaa jo miettiä omien sekä toisten tekojen seurauksia, vaikka hänen onkin vaikea ymmärtää muuta kuin oma näkökulma. (Koivunen & Lehtinen 2016, 129; Juusola 2021, 19.)

Viisivuotias lapsi opettelee sanoittamaan tunteita, kuten viha, suru ja ilo. Hän pohtii moraalisia ajatuksia sekä omaksuu paljon arvoja ja asenteita. Lapsi oppii, miten sosiaalisissa tilanteissa käyttäytyään ja että on sääntöjä, jotka koskevat myös häntä. (Riihonen ym. 2020, 42.)

3.3 Tunne- ja säätelytaidot kehittyvät kasvun myötä

Tunteiden säätely on yksilön kyky vaikuttaa omien tunteiden kestoon ja voimakkuuteen (Kanninen & Sigfrids 2012, 82). Tunteiden säätelykyky liittyy biologiseen teoriaan. Aivoissa on kolme aluetta tunteiden säätöjärjestelmää, jotka ovat yhteydessä keskenään. Ensimmäinen varmistaa suojautumisen, kun lapsi kokee varaa tai uhkaa. Jos lapsi kokee uhkaa, aivojen tunnesäätely aktivoituu ja se saa aikaan erilaisia kehoreaktioita. Tästä seuraa taistele ja pakene-reaktio tai päinvastainen jähmettyminen. Toinen tunnesäätelyyn vaikuttava toiminto koittaa saavuttaa mielihyvän tunteita, kuten motivaatiota ja voimavaroja. (Riihonen & Koskinen 2020, 31–33.) Tunnesäätely taito kehittyy turvallisessa kiintymyssuhteessa yhdessä sensitiivisen varhaiskasvattajan kanssa, joka tukee, lohduttaa ja on läsnä, kun lapsi kokee jotain itselleen sietämätöntä. (Sainio ym. 2020, 83–84; Riihonen ym. 2020, 39.) Kolmas tunteiden säätelyyn liittyvä asia pyrkiiikin turvalliseen yhteyteen ja rauhallisuuteen yhdessä toisen ihmisen kanssa. (Riihonen ym. 2020, 34–35.)



Kuva 1. Aivojen kolme keskeistä tunteidensäätelyjärjestelmää (Mukaillen Riihonen ym. 2020, 33).

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka päälle tunnetaidot rakentuu. Tunteen tunnistaminen vaatii kehollista havainnoimista ja tunteiden nimeämistä, sillä se helpottaa tunteen ilmaisemista itselle ja toiselle. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 35–42.) Aivot muovautuvat lapsuus- ja nuoruusiässä aina varhaiseen aikuisuuteen asti. (Riihonen ym. 2020, 31.)

Kehotietoisuus on edellytys itsesäätelytaidoille. Itsesäätelytaito on kyky säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivista toimintaa eli tarkkaavaisuutta, muistia ja taitoa oman toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. (Ahonen 2017a, 20–21.) Itsesäätely on taito, että malttaa mielensä olla tekemättä jotakin. Sellaisia tilanteita lapselle ovat muun muassa pettymyksen, mielipahan, jännityksen

pelästymisen ja turhautumisen hetket. (Sainio ym. 2020, 27–28.) Jos lapsen tunteiden säätely on heikkoa, se näkyy hänen käyttäytymisessään. Jokainen lapsi kehittyy oman tahtiin ja vaihtelut voivat olla suuria, mutta mitä suurempi kyky lapsella on säädellä omia tunteitaan, niin sitä helpompi hänen on säädellä käyttäytymistään. (Ahonen 2017a, 20–21.)

Tutkimusten mukaan jo tunteiden nimeäminen vaikuttaa rauhoittavasti lapsen aivotoimintoihin (Kanninen & Sigfrids 2012, 85). Lapsen kasvu ja kehitys vaatii kasvattajalta jatkuvaa herkkyyttä seurata lapsen viestejä, vastata niihin ja säädellä hänen tunteitaan. Itsesäätely on taito, jota voi vahvistaa toiminnanohjauksen kautta eli lapsi opettelee itsesäätelytaitoja tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen kautta, siten että haluttu tavoite pyritään saavuttamaan, vaikka tunteet nousevat pintaan. Taito kehittyy lapsen kasvaessa ja kun oppimiselle annetaan mahdollisuus ja sitä harjoitellaan. (Sainio ym. 2020, 30–32.) Lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen on yhteydessä kielellinen kehitys (Riihonen ym. 2020, 42). Kielellinen kehitys mahdollistaa kyvyn sanoittaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Lapsella on mahdollisuus tulla kuuluksi ja ymmärretyksi. Lapsi, joka ilmaisee itseään kielellisesti niukasti, tarvitsee hän varhaiskasvattajaa sanoittamaan kokemuksiaan ja omia tarpeitaan. (Ahonen, 2017a, 20–21; Sainio ym. 2020, 83–84) Sensitiivinen, johdonmukainen ja lapsen yksilöllisesti huomioiva varhaiskasvattaja vahvistaa lapsen itsesäätelytaitojen oppimista. (Sainio ym. 2020, 83–84.)

Itsesäätelyn haasteet näkyvät tunteiden ali- tai ylisäätelynä. Alisäätelävä lapsi voi olla aggressiivinen ja uhmakas. Ylisäätelävä on puolestaan vetäytyvä. Voimakkaat tunteet kuten viha ja pettymys ovat lapsen tunnesäätelytaidoille haaste. (Ahonen 2017a, 18–20.) Riihonen, Koskisen ja Piitulaisen (2020) mukaan lapsen tunnesäätelykykyä voidaan kuvata tunneämpäriin avulla. Meillä jokaisella on tunneämpäri, joka voi täytyä hankalista tunteista kuten suru, viha, ärtymys, pettymys ja häpeä. Tunneämpäriä täyttävät myös myönteiset tunteet kuten ilo, onni ja yllättyminen. Kun ämpäri tulee täyteen, niin läikkyvät tunteita yli laidan eli tunteiden säätelytaidot pettävät. Tällöin tunteet alkavat näkyä lapsen

käytöksessä esimerkiksi itkuna, raivona, väkivaltaisena käytöksenä tai muulla tavalla osoittaen tunteitaan voimakkaasti. Rauhallisena hetkenä lapsen tunnesäätelyämpäri on tyhjä ja hänellä on kykyä ottaa vastaan vastoinkäymiset ja pettymykset. (Riihonen ym. 2020, 36–38.)

Tunteiden sietäminen on vaikea taito, sillä se vaatii sinnikkyyttä. Pitää osata havainnoida tunnetta, mutta samalla olla reagoimatta siihen. Epämukavien tunteiden sietäminen on tärkeä taito. Lasta ohjataan ja opetetaan tarkkailemaan miltä hänestä tuntuu, mitä ajatuksia hänen mieleensä tulee ja miten hänen kehonsa reagoi. Tietoinen sietäminen kasvattaa lapsen kykyä tunteen sietämisen ja siihen reagoimisen välissä. Tunteiden sietäminen johdattaa taitoon tunteen säätelyyn. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 35–42.)

Lapsi antaa tunteiden tulla ja niitä kuuntelemalla hän ilmoittaa aikuiselle esimerkiksi koska haluaa syliin ja milloin on väsynyt. Lapsi luottaa tunteisiinsa ja uskoo, että aikuinen täyttää hänen tarpeensa. Pieni lapsi, jonka tarpeet täytetään, oppii toimimaan tunteidensa mukaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 38–40.) Tunteen säätelyn tarkoitus on saavuttaa sellainen olotila, jolla lapsi voi säädellä omaa toimintaa tunteen kanssa. Tunteen säätelyä voi tehdä myös etukäteen esimerkiksi opettamalla lapsi tunnistamaan mitä hän tarvitsee tilanteessa, joka on edessä, jotta hän tuntisi olonsa turvalliseksi. Tunteiden lähtökohtainen tarkoitus on aina hyvä ja suojaava tekijä, sillä keho viestii syvimmistä tarpeista kuten nähdyksi ja kuuluksi tulemisesta, läheisyyden- tai turvan tarpeesta. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 12, 35–42.)

3.4 Varhaiskasvattaja tunnetaitojen tukijana

Tunteet syntyvät aina ympäristön ja ihmisen yhteisvaikutuksesta eli tunteet koetaan aina yksilöllisesti, ne vaihtuvat ja muuttuvat sekä näkyvät eri tavoin eri tilanteissa. Tunteisiin liittyvät keholiset reaktiot tapahtuvat automaattisesti ja niiden kautta ymmärrämme, että koemme jotain tunnetta, jonka nimeämme. (Myllyviita 2016, 19–20.)

Kun varhaiskasvattaja osaa kohdata ja hyväksyä omat tunteensa sellaisena kuin ne ovat, niin hän pystyy auttamaan myös lasta tunteiden hyväksyvässä kohtaamisessa. Silloin varhaiskasvattaja pystyy tarjoamaan turvaa lapselle niissä hetkissä, kun lapsi on haastavan tunteen vallassa. (Mäkelä & Trogen 2022, 27.)

Jos varhaiskasvattaja on joutunut lapsuudessaan piilottamaan ja hillitsemään tunteitaan niin hän voi kokea lapsen tunteiden kohtaamisen haastavaksi, sillä hän on oppinut mallin, jossa turrutetaan omat tunteet. Jos varhaiskasvattaja ei hyväksy omia tunteitaan, niin hänen on hankala tukea lapsen tunteita ja tällöin hän ohittaa he herkästi. Lapsi ottaa mallia aikuiselta kehon viestien ohittamisessa. (Mäkelä & Trogen 2022, 24–25.) Aikuisella oman kehoyhteyden katkeaminen näyttäytyy muun muassa vaikeudessa tuntea omia tunteitaan ja tarpeitaan, kehoreaktioina sekä tarpeena tehdä koko ajan jotakin. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 12–13, 52.)

Turvallinen varhaiskasvattaja panostaa suhteen luomiseen lapseen. Lapsi oppii luottamaan aikuisiin, kun hän on osana vanhempiensa ja varhaiskasvattajan välistä hyvää vuorovaikutusta. Arvostava ja vahvistava kohtaaminen on avainasemassa hyvälle yhteistyölle. (Mattila 2011, 48; Opetushallitus 2022, 35.) Yhteistyön ajatuksena on, että molemmat osapuolet työskentelevät yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi, sillä toimiva yhteistyö on lapsen hyvinvointia suojaava tekijä (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 1). Tämä on varhaiskasvattajalle yhtä tärkeä tehtävä, kuin tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista (Opetushallitus 2022, 36).

Varhaiskasvattajan ja lapsen välinen luottamus on tärkeää ja se on heidän välisen suhteensa perusta. Varhaiskasvattaja rakentaa suhdetta lapseen siten, että hän kohtaa lapsen arvostavasti ja on aidosti kiinnostunut lapsesta. (Marjamäki ym. 2019, 46.) Sitoutunut varhaiskasvattaja on töissä lasta ja lapsiryhmää varten ja hänelle on tärkeää olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Varhaiskasvattaja osaa kohdata lapsen yksilöllisesti kiireenkin keskellä. Hän pysähtyy lapsen kokemuksen äärelle ja kuuntelee lasta arvostavasti. (Ahonen 2017a, 78.) Hän kykenee eri tilanteissa miettimään, mitä lapsi juuri

sillä hetkellä tarvitsee. Usein lapsi voi tarvita läheisyyttä tai aikaa. Silloin varhaiskasvattaja osaa tietoisesti pysäyttää kiireen ja pysähtyy aidosti kuuntelemaan lasta. (Marjamäki ym. 2019, 46.)

Turvallinen varhaiskasvattaja on sensitiivinen eli herkkä tunnistamaan lapsen olotilan silloinkin, kun lapsella on haasteita tunne- ja sosiaalisten taitojen eli sosiaalisemotionaalisten taitojen kanssa. (Ahonen 2017a, 78.)

Sosiaalisemotionaalisia taitoja ovat esimerkiksi kuuntelemisen-, oman vuoron odottamisen-, kontaktin ottamisen, ystävyyden rakentamisen-, ristiriitojen selvittämisen- ja sääntöjen noudattamisen taito (Pöyhönen & Livingston 2020, 95; Hyvinvoiva perhe 2023). Lapsi kokee laidasta laitaan, ilosta suruun, monenlaisia eri tunteita hoitopäivän aikana ja ne ovat lapselle raskasta yksin kannettavaksi. Varhaiskasvattajan keskittyessä lapsen viesteihin niin fyysisiin, kuin tunnetason ja vastaamalla niihin on helppo tapa auttaa lasta. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 97). Varhaiskasvattaja on lapselle tärkeä, sillä turvallisen aikuisen seurassa lapsen on helppo olla. Lapsi luottaa siihen, että varhaiskasvattaja auttaa häntä säätelemään tunteitaan. (Pöyhönen & Livingston 2020, 95.)

Sensitiivinen varhaiskasvattaja osaa nähdä ja kuulla lasta sydämellään. Varhaiskasvattaja ymmärtää, ettei lapsi käyttäydy tahallaan hankalasti ja tästä syystä vastaa lapsen voimakkaisiin tunteisiin empaattisesti (Ahonen 2017a, 78). Empatia-sana tulee kreikasta ja tarkoittaa 'tuntee sisällä, tuntee toisessa'. Empatia on siis kyky aistia lapsen sisäistä maailmaa. Varhaiskasvattaja tuntee ja ymmärtää mitä lapsi kokee, mutta ei anna lapsen tunteen viedä mennessään. Varhaiskasvattaja peilaa lapselle omin sanoin sen mitä aistii lapsen kehonkielestä, tunne-energiasta ja sanoittaa lapselle hänen tunteitaan sekä kokemuksiaan. Kun lapsen ympärillä on empaattisia varhaiskasvattajia, jotka kuuntelevat lasta ja ovat aidosti kiinnostuneita hänestä sekä suhtautuvat itseensä arvostavan lempeästi, niin lapsi oppii itsekkin empaattisuutta. Varhaiskasvattajan empaattinen kohtaaminen viestii lapselle, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. (Rosenberg 2015, 166; Jääskinen & Pelliccioni 2022, 96–97, 129–131.)

Sensitiivinen varhaiskasvattaja kohtaa lapsen omalla tasollaan, kuunnellen, ohjaten, rohkaisten ja tukien lasta ilmaisemaan ajatuksiaan. Lapsen huomiointi näkyy kannustamisena, positiivisen palautteen antamisena ja kiintymyksen osoittamisena. Varhaiskasvattaja kiinnittää huomiota lapsen puheeseen, rohkaisee lasta tarvittaessa keskustelemaan, jolloin lapsen puhe- ja kuuntelutaidot kehittyvät. Kun varhaiskasvattaja kuuntelee lasta, niin lapsikin oppii kuuntelemisen taidon. Tavoitteena on, että varhaiskasvattajan ja lapsen välille syntyy luottamuksellinen, vastavuoroinen vuorovaikutus eli dialogi. (Helenius & Lummelahhti 2018.)

4 Tunteet ja tunnetaidot

4.1 Mitä tunteet ovat?

Tieteellisessä kirjallisuudessa tunnetutkijat ovat määritelleet tunteita eri tavoin, mutta kuitenkin tutkijat ovat päätyneet siihen, että tunteet ovat jokaisen ihmisen yksilöllisiä kokemuksia, johon keho reagoi ja se johtaa tunteen ilmaisemiseen. (Myllyviita 2016, 21–24.) Tunnetutkijat ovat eri mieltä siitä, miten nämä tekijät toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Liittykö pelon tunne siihen, että lapsi tietoisesti huomaa, että keho pelkää, vai johtuuko kehollinen reaktio siitä, että tietoisesti tulkitaan tilanne pelottavaksi? (Koulukino 2023.) Tunteita on hankalaa tutkia ja määritellä, mutta merkitystä ja voimaa niissä on sitäkin enemmän. Tunteet ohjaavat toimintaa ne ovat mukana kaikessa tekemisessä. Tunteet tulevat ja menevät ja ne sekä kuluttavat energiaa että antavat sitä. Tukahdutettuina ne vievät aina energiaa. (Opetushallitus 2023b.) Positiiviset tunteet tuottavat mielihyvää kuten onnellisuutta, rohkeutta ja hyväksyntää. Negatiivisen tunteen tarkoitus on varoittaa lasta esimerkiksi uhkaavasta tilanteesta eli se on reaktio, joka suojaa lasta selviytymään. Negatiivisia tunteita on muun muassa suru, pettymys ja pelko. Molemmat tunteet ovat täysin luonnollisia ja tarpeellisia, sillä niiden kautta harjoitellaan itsesäätelytaitoja. (Kokkonen 2017, 20.)

Ihmisen kokemia tunteita ja tuntemuksia voi kuvata suureksi mereksi, jossa jokainen ihminen ui läpi joka hetki. Meri kuvaa ihmisen laajaa ja syvää tunnemaailmaa. Tunteet voivat olla pieniä lipsahduksia, joita ei juuri erota tai suuria aaltoja, jolloin tunteet vaihtelevat laidasta laitaan. Joskus tunne voi olla niin voimakas, kuin pauhaava meri ja se kumpuaa ihmisestä syvältä sisimmästä. Tunteisiin tutustumalla ei ole tarkoitus lopettaa negatiivisilta tuntuvia tunteita ja kääntää kaikkia tunteita positiiviseksi, vaan tarkoitus on oppia uimaan tunteiden meressä. (Dunderfelt 2009, 60–61.)

Tunteista puhuttaessa ajattelemme usein niitä tunteita, joita tunnemme itsessämme ja toisissa eli ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyks. Näitä

tunteita kutsumme perustunteiksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Psykologi Paul Ekmanin (1992) mukaan perustunteet tunnustetaan yleismaailmallisesti, sillä sama kasvojen ilme tunnistetaan ja liitetään eri kulttuureissa samaan tunteeseen. (Myllyviita 2016, 21–23.) Perustunteiden lisäksi on erilaisia mielialoja kuvaavia tunteita, kuten surumielisyys sekä affektiiviset tunteet, jotka kuvaavat taipumuksia tuntea tietyllä tavalla kuten kateellisuus tai ujous. Sosiaalisia tunteita ovat häpeä, syyllisyys ja nolo. Saman nimikkeen alle voi liittää myös välittämisen tunteen, hoivaamisen halun, rakkauden ja velvollisuuden tunteen. (Dunderfelt 2009, 29; Opetushallitus 2023b.)

Ilo on myönteisten tunteiden ja hyvän mielen jakamista yhdessä lapsen kanssa. Se vahvistaa lasta ja edistää lapsen kasvua. Ilon kokemus lapsena luo aikuisen mielenterveyden perustaa. Ilo luo pohjaa yhteyden tunteen, kuten rakastumisen tai ystävän kanssa koetun yhteyden kokemiselle aikuisiällä. (Marjamäki, ym. 2019, 56.) Ilon ilmaisu viestittää toisille, että kaikki on hyvin (Myllyviita 2016, 188).

Suru viestittää, että olet pulassa ja tarvitset apua. Surun viestittämien herättää toisessa halun auttaa. (Myllyviita 2016, 188.) Suru tekee mielialan alakuloiseksi, eikä silloin ole energinen olo. Lapsi ei esimerkiksi halua leikkiä, eikä hänelle maistu ruoka. On kuitenkin normaalia, että lapsi on välillä surullinen esimerkiksi, kun joku toinen lapsi, varhaiskasvattaja tai vanhempi tuottaa hänelle pettymyksen tai kun lapsi ei halua menettää itselleen tärkeää asiaa. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 30.) Surun ilmaiseminen lisää ryhmässä toisten lasten myötätuntoa ja usein monet lapset tulevat lohduttamaan sitä lasta, joka on surullinen. (Myllyviita 2016, 23, 188.)

Pelko ohjaa lasta pois asioista, joiden hän arvioi uhkaavan häntä eli pelko herättää lapsessa aavistuksen, että nyt saattaa tapahtua jotain pahaa (Myllyviita 2016, 23; Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 46). Pelko on siis hyödyllinen, kun kohtaamme vaaroja. Ilman pelkoa lapsi ei osaisi suojautua. (Myllyviita 2016, 200.) Pelko pitää valppaana vaaratilanteessa, mutta jos pelko kasvaa liian suureksi, niin se muuttuu kauhuksi, jolloin lapsi menettää tilanteen hallinnan,

sillä kauhu jähmettää ja estää selkeän ajattelun. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 46.)

Tavallisesti **viha** on kupliva tunne (Myllyviita 2016, 147). Se on vastenmielisyyttä ja se kohdistuu johonkin asiaan tai toiseen ihmiseen. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 14.) Vihan tehtävänä on auttaa lasta suojelemaan itseään, puolustaa omaa tai kaverin etua (Myllyviita 2016, 23, 147.) Viha voi kestää kauan tai vähän aikaa. Lapsi voi tuntea hetkellisesti vihaa kaveriaan kohtaa, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö hän pitäisi kaveristaan. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 14.)

Inho on epämiellyttävä tunne, joka tulee jostakin vastenmielisestä asiasta, kuten pilaantuneesta ruuasta (Myllyviita 2016, 23). Varhaiskasvattajaa saattaa inhottaa jokin lapsen tekemä asia kuten lumen syöminen. Lapsi ei itse huomaa tekevänsä mitään väärää. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 50.) Lapsen moraalikäsitelmä eli näkemys oikeasta ja väärästä kehittyessä lapsi voi kokea myös moraalista inhoa sellaisista asioista mitä hän näkee, ja se on ristiriidassa oman moraalikäsitelmän kanssa. (Myllyviita 2016, 23.)

Hämmästyminen lapsi kokee silloin, kun jokin mahdottomaksi ajateltu asia onnistuu (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 48). Hämmästyminen ohjaa lasta keskeyttämään toiminnan ja havainnoimaan mitä ympärillä tapahtuu. (Myllyviita 2016, 23.) Hämmästyminen on myös sitä, kun lapsi tutkii ympäristöään löytäen sieltä aina uusia asioita. Kun lapsi huomaa, että se on mahdollista, niin hän innostuu ja kysyy hämmästyneenä ”Miten tämä on mahdollista?” (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 48.)

Jokainen tunne ilmenee aina kolmella eri tavalla. Kehollisesti eli tunne tuntuu aivotoiminnassa eli ajatuksissa. Kokemuksellisesti eli lapsi kokee sisäisesti jotakin sekä sosiaalisena toimintana, joka näkyy lapsen käyttäytymisessä esimerkiksi ilmeissä, eleissä ja sanoissa. Tunteet tulevat ja menevät eikä niihin olekaan tarkoitus kiinnittää huomiota, mutta jokaiselle lapselle on hyvä oppia tunnistamaan tunnemaailmaa, ymmärtää tunteiden viestejä sekä oppia

suuntamaan omat tunteensa mielekkäästi. (Dunderfelt 2009, 65–69.) Tunteet ovat siis merkityksellisiä, eikä niitä tarvitse pelätä. Varsinkin, kun lapsi alkaa tunnistamaan omia tunteitaan hänen on helpompi selviytyä tunteita herättävässä tilanteessa, sillä silloin hän pystyy valitsemaan tavan, miten haluaa toimia. (Myllyviita 2016, 10–11.)

4.2 Tunteiden nimeämisen ja tunnistamisen taito

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2022) on kirjattu, että lapsella on oikeus ilmaista itseään, ajatuksiaan ja mielipiteitään sekä hänellä on oikeus saada hyvää huolenpitoa ja tulla ymmärretyksi. (Opetushallitus 2022, 21.) Liedon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsella on oikeus tuoda esiin omat ajatuksensa ja mielipiteensä niiden ilmaisun keinojen avulla, joita lapsella on yksilönä. Tähän linkittyy vahvasti ymmärretyksi tulemisen tuntemus, joka varhaiskasvattajan tulee huomioida kontaktissaan lapseen tai suunnitellessaan varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa. (Liedon kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 23–24.)

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen tai niiden erottelemisen ei ole helppoa. Lapsi tunnistaa tunteen eli emotion, silloin kun kokee sen, mutta hänellä voi olla haastavaa kuvailla miltä kokemus tuntuu ja missä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Kaikkien tunteiden nimeäminen on mahdotonta. Silti tunteiden kuvaileminen ja niistä puhuminen on tärkeää (Opetushallitus 2023b). Jos lapsella on kyky tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan, niin hänellä on kyky tunnistaa toistenkin tunteita. Lapsi taitaa kyvyn myös asettua toisen asemaan ja silloin hänen on helpompi löytää paikkansa lapsiryhmässä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75; Pöyhönen & Livingston 2020, 95.)

Varhaiskasvattajan tehtävä on auttaa lasta silloin, kun lapsen tunteen ovat erityisen voimakkaita (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Jos lapsi ei saa tukea tunteisiinsa, niin hän oppii tukahduttamaan ne ja näin ollen etääntyy oman kehonsa tuntemuksista. Varhaiskasvattajan vähättelevä äänensävy ja sanat vaikuttavat lapsen tunnekehoyhteyteen. Lapsen ja aikuisen väliseen yhteyden

rakentamiseen vaikuttaa varhaiskasvattajan toiminta ja malli. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 57; Mäkelä & Trogen 2022, 38–40.) Lapselle tulee antaa mahdollisuus näyttää tunteitaan ja varhaiskasvattajan tulee tukea lasta (Pöyhönen & Livingston 2020, 95). Lapsi tarvitsee aikaa ja turvallisen sylin, jossa voi ottaa vastaan ja käsitellä ikävätkin tunteensa eli hän tarvitsee lähelleen varhaiskasvattajan, jonka kanssa jutella (Marjamäki ym. 2019, 37).

Lapset ja perheen kohtaavat kriisejä ja lapsen vanhemmat saattavat ajatella, että esimerkiksi kotona tapahtuneesta puhuminen lisää lapsen huolta. Puhumattomuus, asioiden salaaminen tai kaunistelu aiheuttaa lapsessa turvattomuutta ja se horjuttaa lapsen luottamusta vanhempiinsa. Jos vanhemmat eivät pysty tukemaan lasta, niin on tärkeää, että lapsella on päiväkodissa tuttu varhaiskasvattaja. Lapsi ei välttämättä näytä huoltaan ulospäin varhaiskasvattajan odottamalla tavalla, siksi voi olla vaikea tietää miten lapsi tuntee ja kokee asioita. Kasvattajan tehtävä on rohkaista lasta ilmaisemaan tunteitaan turvallisessa ja rauhallisessa tilanteessa. Tunteista puhuminen helpottaa lasta ymmärtämään ja sanoittamaan pelottavia asioita. (Marjamäki ym. 2019, 87–88.) Avoin ja luottamuksellinen keskusteluyhteys auttaa siihen, että lapsi uskaltaa tuoda julki omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. (Mäkelä & Trogen 2022, 114.)

Kun varhaiskasvattaja ottaa vastaan lapsen tunteet myötätuntoisesti, niin lapsi on halukkaampi kertomaan enemmän siitä, mikä hänen mieltänsä painaa. Lapsi ei mene rikki, vaikka kanssaan keskustellaan vaikeista asioista, vaan puhuminen on tärkeää. Lapsen luonne vaikuttaa siihen, miten halukas hän on puhumaan asioista. Toiset lapset voivat olla avoimia ja haluavat puhua paljonkin. Toiset taas hiljaisia, eivätkä muutenkaan ilmaise itseään avoimesti. Hiljaisempaa lasta ei saa pakottaa puhumaan, vaan hänelle on annettava aikaa pohtimiseen ja asian sulatteluun. Varhaiskasvattajan on hyvä palata asioihin muutaman kerran useammin, kuin niiden kanssa, jotka puhuvat helpommin. (Juusola 2021, 28, 112.)

Pelot kuuluvat osana lapsen kehittyvää kasvua ja ne suojaavat lasta vaaroilta. Jokainen lapsi kohtaa yllättäviä ja outoja tilanteita, joiden kautta pelkojen kehitys etenee. Lapsi oppii omassa tahdissaan, että kaikkea ei tarvitse pelätä. Osa peloista on synnynnäisiä, kuten kovat ja äkilliset äänet sekä tasapainon menettäminen, nämä tunteet eivät katoa koskaan kokonaan pois. Pelkoja voi myös oppia ja ne perustuvat kokemuksiin. Lapsi voi esimerkiksi pelätä kasvopesua, jos hän on saanut joskus saippuaa silmiinsä. Joskus lapsi oppii pelkoja vanhemmaltaan. Lapsi vaistoa, mitä vanhempi pelkää ja alkaa itsekin pelätä samaa. Pelko voi tarttua näkö- ja kuulohavaintojen kautta. Ne voi esimerkiksi olla lapsille sopimattomat ohjelmat ja älylaitepelit sekä pelottavat tarinat. Pelko voi olla lapselle myös hetkellinen tunne. Tunne häviää, kun aiheuttaja katoaa näköpiiristä tai tuttu varhaiskasvattaja tulee lapsen turvaksi. (Litja & Oinonen 2000, 67.)

Lapsen yleisempiä pelkoja ovat esimerkiksi vanhemmista eroon joutumisen-, pimeän-, mielikuvitus- ja kuoleman pelko. Vanhemmasta eroon joutumisen pelko on luonnollinen reaktio. Lapsi tuntee eroahdistusta esimerkiksi päiväkodin aloittamisessa. Lapsi voi ripustautua vanhempaan, ujostella tai alkaa kiukutella. Varhaiskasvattaja voi tukea lapsen eroahdistusta tutulla päivärytmillä ja esimerkiksi antamalla lapsen pitää lähelläään omaa lempileluaan, jonka hän on tuonut mukanaan päivähoitoon. (Litja & Oinonen 2000, 67–69.) Vaikka mielikuvitus on myönteinen asia, niin se voi näyttäytyä esimerkiksi pimeässä tai päiväunille menotilanteessa lapselle ”todellisena” kuten esimerkiksi kummituksina. (Kirmanen 2000, 70.) Vilkkaan mielikuvituksen lisäksi pelkoa lisää varhaiskasvattajan kohtuuton varoittelu. Oudot ja arvaamattomat asiat saavat lapsen mielikuvituksen lentämään. Lapsi voi pelätä myös äänekästä pölynimuria, joka otetaan kaapista ja se alkaa äänekkäästi imaista kaiken mitä eteen tulee. Myös eläimet, isot ja pienet, voivat pelottaa lasta. Surisevat hyönteiset voivat kammottaa lasta ja jos lapsi on kuullut niiden pistävän, niin ajatus siitä pelottaa lasta. (Litja & Oinonen 2000, 70–71.) Lapsella voi olla myös toisiin ihmisiin liittyviä pelkoja. Hän voi pelätä silmälasipäisiä aikuisia ja parrakkaita miehiä tai vanhempien keskinäisiä riitoja. (Kirmanen 2000, 72.)

Päiväkotipäivän aikana pelottavassa tilanteessa lapsi turvautuu varhaiskasvattajaan. Jos turvaa ei ole saatavilla, joutuu lapsi selviytymään yksin. Lapsi pakenee omaa mieleensä, sillä on helpompi olla tuntematta liian suuria ja pelottavia tunteita. Tällaisessa hetkessä tunnekehoysteys saa vaurioita ja katkoksia. Jos lapsi on joutunut voimakkaasti torjumaan kokemaansa pelkoa, hän voi olla stressitilassa vielä silloin, kun varhaiskasvattaja tarjoaa tukea. Sisimmässään lapsi kaipaa tukea, mutta ei välttämättä pysty siihen heti. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 95.)

Ihmisen hälytysjärjestelmä on kehityksen näkökulmasta ikivanha mekanismi, sillä se ei erottele todellista ja kuviteltua uhkaa, vaan toimii aina samalla lailla. Lapsi on ylivirittyneessä tilassa ja etsii ympäriltään uhkia, vaikka niitä ei olisi. Stressihormonit vievät ”taistele ja pakene” -tilaan, jolloin hätääntyy helpommin, nopeammin ja toistuvammin. Tällaisessa tilanteessa lapsi on rauhaton, hermostunut ja kovaääninen tai vetäytyvä, pälyilevä ja hiljainen.

Stressikokemus ja se miten herkästi stressireaktio käynnistyy, on jokaiselle lapselle yksilöllistä. Toiset lapset stressaantuvat melusta, kiireestä, liiasta vaihtoehtojen määrästä, kun taas toiset kestävät paljonkin. Pitkittynyt stressi vaikuttaa haitallisesti lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiseen ja se vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. Stressitilasta palautuminen ja rauhoittuminen ovat välttämätöntä itsesäätelyn vahvistumisen ja hyvinvoinnin sekä terveellisen kehityksen kannalta. (Sainio ym. 2020, 50–51.)

Varhaiskasvattaja ei voi ikinä tietää, miten lapsen menneisyys on muokannut hänen sisäisen hermostonsa kehittymistä, mutta varhaiskasvattaja voi aina lisätä turvan kokemuksia, jotta lapsen hermosto pääsee eheytymään. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 85–86.) Hermosto muovautuu koko elinikämme ajan, mutta eniten kehitykseen vaikuttaa lapsuuden kokemukset, jotka näkyvät myöhemmissä ihmissuhteissa, tunne-elämän kehittämisessä sekä mielen ja kehon hyvinvoinnissa. (Vilén ym. 2008, 35.) Rankaiseminen ja emotionaalinen hylkääminen tilanteessa, jossa lapsen hermosto käy ylikierroksilla, ei ole hyväksi lapsen kehittyvälle hermostolle. Sen sijaan rauhoittava säätelyn

tukeminen auttaa lasta palautumaan normaaliin tilaan. Tunne-elämän tasapainoisen kehittymisen kannalta on tärkeää, että varhaiskasvattaja auttaa lasta tyyntymään ja palautumaan lapsen tahtisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 85–86.) Jos lapsi ei ole valmis kohtaamaan pelkoa, häntä ei saa pakottaa siihen, sillä se syventää lapsen pelon tunnetta entisestään. (Litja & Oinonen 2000, 68.) Jos pelot ovat jatkuvia ja vaikeuttavat lapsen elämää, niin silloin niihin on puututtava, sillä pelot ovat aina todellisia lapselle ja niihin on suhtauduttava asiallisesti, mutta ei ylisuojelevasti. Varhaiskasvattajan rauhallisuus saa lapsenkin rauhoittumaan. Varhaiskasvattajan tulee suhtautua lapsen pelkoon rohkaisten ja tukien. (Litja & Oinonen 2000, 68.)

Varhaiskasvattaja alkaa pikkuhiljaa lapsen kanssa totutella uudelleen vältettävää asiaa. Varhaiskasvattajan tehtävä on saada lapsi tuntemaan sisäistä turvaa, sillä se tuo mukanaan myönteisiä tunteita ne tukevat lapsen kykyä säädellä omia tunteitaan. Turvan tunne on myös läsnäoloa. On helpompi olla läsnä ja kuunnella toista sekä tehdä parempia valintoja, kun tunnemme, että olemme turvassa. Lapsen kanssa turvallisuudesta ja turvan tunteesta kannattaa puhua jo pienestä pitäen ja siitä, että jokaisella on oikeus tuntea olevansa turvassa. (Mäkelä & Trogen 2022, 113–114.)

Yhteiset pohdinnat rohkaisevat lasta itsenäiseen ajatteluun ja tiedonhaluun. Tiedonhalun lisäksi lapsen pohdintojen taustalla voi olla erilaiset huolet. Kun lasta kuullaan, hänen tunteensa otetaan huomioon ja varhaiskasvattaja antaa lapselle turvaa sekä lohdutusta. Näin lapselle välittyy tunne siitä, että tuttu varhaiskasvattaja ymmärtää häntä ja hyväksyy hänet sekä hänen tunteensa. (Marjamäki ym. 2019, 37.) Näissä hetkissä lapsi kokee olevansa tärkeä ja rakastettu (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 94). Varhaiskasvattaja hyväksyy lapsen sellaisena kuin hän on, eikä yritä muuttaa häntä. Varhaiskasvatuksessa kuuluu kuitenkin usein, että ”saat tulla syliin, kun olet rauhoittunut” tai ”jos osaat käyttäytyä, niin voit tulla takaisin omalle paikallasi” eli tietynlaisesta käyttäytymisestä rangaistaan. Varhaiskasvattajaa ohjaavat säännöt sen sijaan, että varhaiskasvattaja pyrkisi tunnistamaan lapsen tarpeita, tunteita ja ajatuksia. Ehdoton rakkaus auttaa lasta hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on, eikä lapsi ajattele olevansa rakkauden arvoinen vain silloin, kun käyttäytyy

varhaiskasvattajan asettamien rajojen mukaisesti. (Mäkelä & Trogen 2022, 115–116.)

Turvantunne ei tarkoita kuitenkaan sitä, ettei lapsi kokisi ikinä pelkoa, jännitystä tai turvattomuutta. Kyse on siitä, miten usein ja miten pitkäkestoisesti lapsi kokee edellä mainittuja asioita. Lapsi voi kokea esimerkiksi hetkittäistä jännittämistä ja jopa hetkellistä turvattomuutta. Esimerkiksi lapsen leikkiessä kasvattaja siirtyy lapsen vierestä siten, ettei mainitse sitä lapselle.

Huomatessaan kasvattajan olevan poissa, lapsi voi hätäntyä hetkellisesti.

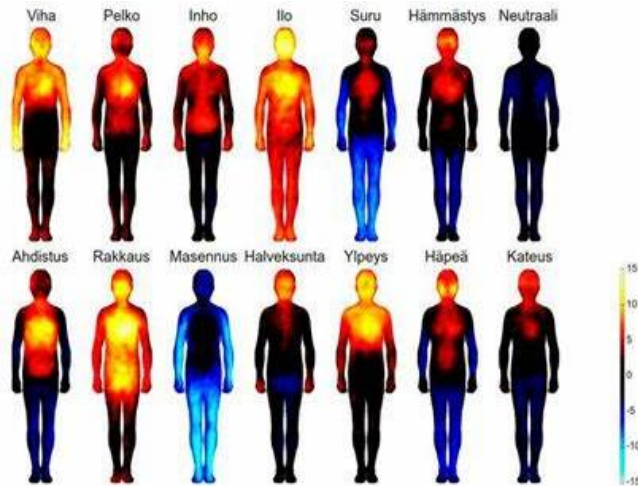
Turvan tunne palaa lapselle kuitenkin nopeasti, kun huomaa varhaiskasvattajan vain siirtyneen vähän kauemmas. Tällainen kokemus ei lisää lapsen turvattomuuden kokemusta vaan itsenäisyyttä. (Mäkelä & Trogen 2022, 114.)

Turvallinen ja ennakoitu päiväkotiarkea luovat pohjan tasapainoiselle tunne-elämän kehittymiselle. Kun varhaiskasvattaja auttaa lasta säätämään stressiä ja vireystilaa, valmistelee muutoksiin ja pitää kiinni tutusta ja turvallisesta arkirytmistä, niin lapsi oppii monipuolisesti tunnetaitoja yhdessä kavereiden kanssa. Tunnetaidot tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Marjamäki ym. 2019, 87–88; Pöyhönen & Livingston 2020, 27–28.)

4.3 Tunteet ovat kehollisia kokemuksia

Tunteita syntyy koko ajan, ne tulee ja menee ja kaikki tunteet vaikuttavat lapseen, oli ne sitten tiedostettuja tai tiedostamattomia. Yhden tunteen alla on aina useampi tunne ja jokaiseen liittyy monenlaisia ajatuksia ja siksi olotila tunteiden kanssa ei mene välttämättä nopeasti ohi. Siinä vaiheessa, kun tunne on jo läsnä, niin lapsen kehossa on tapahtunut jo monia asioita. Pulssi on voinut kohota, hengitysrytmi on ehkä nopeutunut ja pupillit ovat kenties laajentuneet huomaamaan asioita tarkemmin sekä hyvin voimakas tunne voi tuntua fyysisenä kipuna. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 11, 14–16.) Ilo tuntuu yleensä sydämessä, suru täyttää koko kehon, pelko tuntuu vatsassa ja viha saa posket punaiseksi. Tunteet ovat aina henkilökohtainen kokemus ja lapsilla voi olla

aivan erilainen tunnekokemus jostain samasta tilanteesta. (Dunderfelt 2009, 61–62.)



Kuva 2. Tunnekartta (Lauri Nummenmaa 2013).

Aalto-yliopiston tutkijat ovat tutkineet miten keho reagoi tunteisiin. Tutkimustulokset osoittavat, että kaikki yleisimmät tunteet aiheuttavat voimakkaita tunteita kehossamme ja tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset ovat samanlaisia eri kulttuureissa (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2013.) Tunteet siis syntyvät osittain biologisesti eli lapsella on jo syntymästä asti valmiudet tuntea tunteita, mutta lapsen kasvuympäristö ja kulttuuri synnyttää myös tunteita (Myllyviita 2016, 202).

Keho, mieli ja tunteet eivät ole irrallisia toisistaan vaan yksi kokonaisuus. Mieli vaikuttaa kehoon ja keho vaikuttaa mieleen ja tunteisiin. Kannattaa siis kiinnittää huomioita millaisia tuntemuksia kehossa on, sillä jos ei tunnista kehon viestejä, on vaikea tunnistaa omia tunteita ja tarpeita. (Mäkelä & Trogen 2022, 16–17.) Kehoviestien kuuntelu ja tunnistaminen kasvattaa lapsen itsetuntemusta (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 35–36) ja se on myös tunnesäätelytaidon pohja (Mäkelä & Trogen 2022, 16–17).

Harjoittelemalla tunteiden tunnistamista lapsi saa kokemusta ja varmuutta siitä, että voi vaikuttaa ajatuksiinsa, oloonsa sekä tunteisiinsa. Silloin kun, lapsen on vielä vaikea tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita niin se näkyy lastenvälisissä ristiriidoissa ja leikeissä esimerkiksi tönimisenä, tiuskimisena, vastustamisena tai sulkeutumisella omaan maailmaansa. On luonnollista, että lapsi haluaa purkaa pahaa oloansa nopeasti pois tai kieltää sen olemassaolon. Taitojen oppimiseen tarvitaan varhaiskasvattajan ohjausta ja tukea sekä kärsivällisyyttä. Pikkuhiljaa lapsi alkaa ymmärtää, että hankalistakin tilanteista ja oloista pääsee yli. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 35–36, 52–53.)

Tunnetaidon ydin on siis yhteys omaan kehoon. Kun lapsi tunnistaa oman kehon viestit ja tuntemukset, niin tunnistaa myös omat tarpeet ja tunteet sekä osaa toimia omien tuntemusten mukaan. Tunteet kehossa paikantuvat aina tiettyihin paikkoihin kuten vatsaan, käsiin, jalkoihin, päähän ja sydämen alueelle. Tunteet näkyvät ulospäin ilmeissä, eleissä, kehon kielessä ja käyttäytymisessä. Viha kiristää koko kehon. Keho jännittyy, hampaat purraa yhteen ja kädet menevät nyrkkiin. Surussa painon tunne tuntuu rintakehässä ja olo tuntuu väsyneeltä. Pelko laittaa koko kehon tärisemään ja jalat tuntuvat heikoilta. Iloisena olo tuntuu kuplivan iloiselta ja kasvoilla loistaa hymy. (Mäkelä & Trogen 2022, 12, 32, 116–117.)

Varhaiskasvattajan teot, sanat ja kehon liikkeet viestivät lapselle hyväksyntää tai torjuntaa. Jos varhaiskasvattaja opettaa lasta omien tarpeitaan sijaan kuulemaan käskyjä ja, niin hän siirtää lapsen huomion pois omasta itsestään. Tällöin varhaiskasvattaja käyttää lapsen hyväksynnän tarvetta lapsen käyttäytymisen muokkaamisessa, koska lapsi ei halua aiheuttaa mielipahaa varhaiskasvattajalle, niin hän alkaa ohittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Lapsi voi esimerkiksi tukahduttaa vaikeat tunteensa tai jättää kertomatta asioita, jotka aiheuttavat jollekulle pahaa mieltä. Tällaiset tunteet jäävät lapsen sisälle möykyksi. (Mäkelä & Trogen 2022, 12, 32, 116–117.) Tunnekasvatus lähtee liikkeelle tunnekehoyhteyden vahvistamisesta. Tunnekehoyhteydellä tarkoitetaan tietoista yhteyttä tuntevaan ja aistivaan kehoomme eli yhteyttä kehon sisäisiin tuntemuksiin. Tunnekehoysteys ei ole osaamista, tietämistä tai

suorittamista. Se on sellaisten asioiden aistimista, joille ei aina löydy sanoja. Havaitsemme oman kehomme tuntemuksia. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen tapahtuu kehollisen, luovuuden ja toiminnallisuuden kautta. Jos varhaiskasvattaja keskustelee lapsen kanssa tunteista ainoastaan tunnekirjojen ja -korttien välityksellä, niin tunteita lähestytään ainoastaan puheen ja mielen tasolla. Toiminnallisten tunneharjoittelujen kautta päästää syvämme tasolle, kuin pelkällä keskustelulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 45, 50–51.)

Käsittelemättömät tunteet voivat näkyä lapsessa muun muassa univaikeuksina, ärtyisyytenä ja kiputiloina (Mäkelä & Trogen 2022, 117). Tunteiden läpikäymiseen kannattaa ottaa mukaan kehollisuutta ja luovuutta, sillä keho säilöo tunnekokemuksia syvemmälle kuin pelkkä puhe tavoittaa (Jääskinen & Pelliccioni 2022, 45). Tavoitteena on aina vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä, mutta lapsen kasvu ja kehitys tuovat siihen haastetta ja siksi lapsi tarvitsee kasvaessaan varhaiskasvattajan tukea. Hyvä kehon ja mielen yhteys edistää lapsen itsetuntemusta ja on pohja eri taitojen oppimiselle. Olennaista on kaikissa ikävaiheissa kasvun kunnioitus ja se, että lapsella on lupa olla juuri sellainen kuin on. (Mäkelä & Trogen 2022, 129.)

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämistyössä menetelmien moninaisuus on antaa mahdollisuuden tutkia eri näkökulmista kehitettävää asiaa. Moninäkökulmaisuus nostaa erilaisia ideoita ilmoille. (Ojasalo ym. 2018, 40.) Menetelmätyöskentely tarkoittaa käytännössä, sitä että järjestelmällisesti koettaa saavuttaa kehittämistoiminnalle asetettu tavoite (Salonen ym. 2017, 55). Kehittämistyössämme menetelminä käytämme dialogista keskustelua, Mind Map- aivoriihiä ja havainnointia sekä kokeilevaa toimintaa. Menetelmätyöskentely toteutuu yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa. Huomioimme lasten osallisuuden koko kehittämistyön ajan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53; Salonen ym. 2017, 55.)

Kehittämistyö on konkreettista tekemistä ja siksi on tärkeää, että edes yksi kehittämistyötä tekevän on mahdollisuus toimia syventävän harjoittelun ajan ryhmässä. Kehittämistyö tehdään yhteistyönä ryhmän lasten ja varhaiskasvattajien kanssa. Yhdessä pedagogisesti suunniteltuja menetelmiä kokeillaan, toiminnallisin menetelmin, lapsiryhmän kanssa. Pohtiminen ja analysointi kuuluvat kehittämiseen. Siksi dialoginen keskustelu varhaiskasvattajien ja kehittämistyön tekijöiden välillä on tärkeää. Koska lasten osallisuus on keskeistä varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä, niin heiltä saatu palaute koko kehittämisprosessin aikana oli tärkeää. Kehittämisprosessin vastuu on aina kuitenkin kehittämisestä vastuuna olevilla eli meillä opiskelijoilla. Meidän vastuullamme on toimia aktiivisina ja viedä kehittämistyötä eteenpäin. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.)

Ensimmäinen kehittämismenetelmämme on dialoginen keskustelu. Keskustelussa yhdessä varhaiskasvattajien kanssa kartoitimme näkemyksiä heidän omista ja lasten vuorovaikutustaidoista sekä näkemyksiä siitä, miten tärkeäksi he kokevat tunnetaidot varhaiskasvatuksen arjessa. Dialoginen keskustelu oli avointa ja välitöntä sekä eteenpäin vievää. Aito dialogi

mahdollistaa osaamisen ja luovuuden monipuolisen käytön. (Salonen ym. 2017, 55, 61.)

Mind Map -aivoriihityöskentely tapahtui, päiväkotitapaamisella, dialogisen keskustelun pohjalta, kun vierailimme päiväkodissa ensimmäistä kertaa. Osallisena olivat opinnäytetyön tekijät ja lapsiryhmän varhaiskasvattajat. Keräsimme työntekijöiden ajatuksia kehittämistyöstä ja teimme yhteistä ideointia. Jatkoimme kehittämistyön pohdintaa Mind Map- työskentelyn jälkeen yhdessä kehittämistyöryhmämme kanssa. Keskustelun pohjalta saimme ajatuksia kehittämistyön eteen viemiseksi. Kaikki käymämme keskustelut ja ajatukset ajankohtineen sekä sisältöineen kirjattiin muistiin. (Ojasalo ym. 2018, 44.)

Avoin vuorovaikutus, jossa reflektoidaan kehittämisen etenemistä ja tarpeen tullen muokataan jo olemassa olevia suunnitelmia vastaamaan toimeksiantajien toiveita, vaatii perusteluja muutoksille ja keskustelutaitoja. Reflektointi on tärkeää, jolloin sekä omat, että toisten näkemykset kuullaan. Kehittämistyön ideana on tuottaa jotain uutta tai tuoda muutos, mutta jos opiskelijana haluaa oppia enemmän ja kehittää tuotostaan, niin se vaatii syvällistä pohdintaa eli dialogia useamman ihmisen kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.) Dialoginen vuorovaikutus onkin toinen kehittämismenetelmämme.

Kolmas kehittämismenetelmämme on osallistava havainnointi. Havainnointi on hyvä tapa saada tietoa ja se sopii kaikkeen kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2018, 42.) Havainnointi on keino oppia tuntemaan lapsiryhmä paremmin. Tarkoituksena on saada selville, miten lapsiryhmä toimii ja millaisia haasteita ryhmässä on. Havainnointi mahdollistaa asioiden ymmärtämisen lapsen näkökulmasta, sillä kaikki tieto lapsesta on varhaiskasvattajan kaiken suunnittelun lähtökohtana. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16, 53.) Havainnointi on osana keskustelua, jota käydään ryhmän varhaiskasvattajien ja lasten kanssa avoimia kysymyksiä apuna käyttäen. Tärkeää on myös muista lasten kanssa työskennellessä luovuus ja toiminnallisuus. Ne ovat keinoja, jotka auttavat lasta vahvistamaan yhteyttä omaan kehoonsa ja auttaa lasta keskustelemaan siitä miltä jokin asia hänestä tuntuu. Kun lapsena oppii, että oman kehon kuuntelun

taito lisää omaa hyvinvointia, niin se ennalta ehkäisee muun muassa tunteiden tukahduttamista. (Mäkelä & Trogen 2022, 26–27.)

Kehittämistyöhön kuuluu konkreettista tekemistä pohdinnan ja analysoinnin lisäksi. Konkreettista tekemistä on kokeileva toiminta päiväkodissa ja se onkin neljäs kehittämismenetelmämme. Kehittämistyössä käyttämämme käyttäjä- ja toimijälähtöiset toimintatavat parantavat kehittämistä, joka tapahtuu aidossa ympäristössä, eli päiväkotiarjessa lapsiryhmässä. Kehittämisestä ryhmässä kerätään palautetta kehittämisen ajan ja palautteesta on tärkeää keskustella. (Toikko & Rantanen 2009, 60.) Kokeileva toiminta on hyvä menetelmä silloin, kun haetaan toimintatapaa, joka olisi osana arkea. Uusi toimintamalli on helpompi ottaa käyttöön, kun sitä on kehitetty yhteistyössä varhaiskasvattajien ja ryhmän lasten kanssa. (Opetushallitus 2022.) Varhaiskasvattajat toivovat, että kehittämisen tuloksena olisi ollut selkeä ja helppokäyttöinen tunnekasvatusmateriaali. Varhaiskasvattajien mieleen olisi konkreettinen kansio, jota on mahdollista selata ja materiaalin tulee olla helposti kopioitava.

5.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyöllä pyritään vastaamaan varhaiskasvatusryhmän tarpeisiin käytännön tasolla (Vilkka & Airaksinen 2003, 8). Yritämme selvittää miten varhaiskasvattajat havaitsevat mitä tarpeita lapsella on epämiellyttävien tunteiden takana. Kehittäminen katsotaankin olevan konkreettista toimintaa, jolle on määritelty selkeästi tavoitteet (Toikko & Rantanen 2009, 14). Kehittämistyö toteutetaan syyskuun 2022 ja elokuun 2023 välillä yhdessä päiväkodin lapsiryhmän sekä ryhmän varhaiskasvattajien kanssa.

Kehittämistyö etenee vaiheittain alkaen kehittämistarpeen tunnistamisesta, ideoinnin ja suunnittelun kautta käytännön kokeilun vaiheeseen. Tämän jälkeen tulee tuotoksen tuottaminen, arviointi sekä materiaaliin perehdyttäminen. Vaiheet etenevät omaan tahtiinsa ja usein ne limittyvät toisiinsa. (Salonen ym. 2017, 52.) Käytämme lineaarista mallia, joka etenee jatkumona. Lineaariseen malliin kuuluu neljä eri vaihetta: määrittely, suunnittelu, toteutus ja päättäminen

sekä arviointi. Käyttämämme mallin mukaan kehittämistyölle luodaan tavoite, joka perustuu työmme ideaan ja tunnistamaamme tarpeeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Ensimmäisessä vaiheessa tunnistimme tarpeen. Lähdimme liikkeelle olemalla yhteydessä toimeksiantajaan Kukonharjan päiväkotiin. Olimme sähköpostitse yhteydessä päiväkodin johtajaan esitellen kehittämisideoita. Saimme luvan toteuttaa kehittämistyön päiväkodissa 4–5-vuotiaiden lasten ryhmässä ja saimme yhteishenkilön tiedot. Yhteishenkilö oli ryhmän varhaiskasvatuksenopettaja, johon olimme yhteydessä puhelimitse, sopien tapaamisen. Muodostimme puhelimeen kautta yhteisen WhatsApp viestiyhteyden. Tämä yhteydenpito muoto oli yhteishenkilölle ja päiväkotitiimille paras sekä meille kaikille sopiva ja nopea keino pitää yhteyttä toisiimme. WhatsApp-viestit tavoittivat kaikki asianomaiset lähes reaaliajassa. Pidimme dialogisen keskustelun yhdessä ryhmän varhaiskasvattajien kanssa. Lisäksi havainnoimme lapsiryhmää kahden toimintahetken ajan. Olimme suunnitelleet toimintahetkiä, joiden avulla tutustuimme lapsiin ja saimme heiltä ideoita kehittämiseen. Lasten tunnetaitojen havainnoimisen ja ryhmän varhaiskasvattajien kanssa keskustelun pohjalta selkeytyivät kehittämistyöllemme tavoitteet. Tavoitteiden perustelu mahdollisimman konkreettiseksi on kehittämistyön edun mukaista. Vaikka konkreettisia tavoitteita voitaisiin määritellä useita, rajataan ne yleensä vain yhteen tai kahteen tavoitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 57, 64.)

Toiseen vaiheeseen lineaarisessa mallissa sisältyy suunnittelu ketkä kehittämistyöhön osallistuvat, tämän olimmekin jo aiemmin päättäneet, mikä aikataulumme on ja millainen työnjakomme on, sekä jaoimme vastuualueet. (Toikko & Rantanen 2009, 57, 64.) Aikataulumme oli kolmiosainen jakaantuen kolmelle eri ajanjaksolle; syksylle 2022, keväälle ja syksylle 2023. Kehittämistyöryhmäläisten vastuualueet tarkentuivat kehittämistyön edetessä.

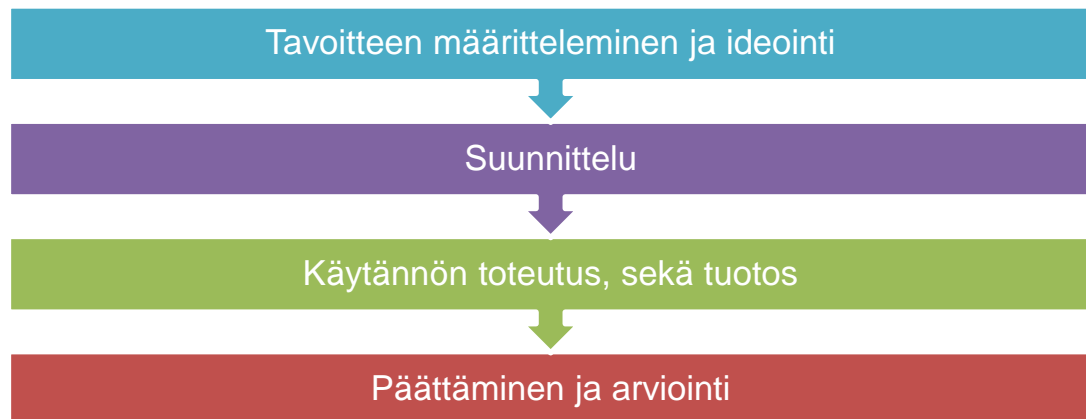
Kolmannessa vaiheessa, eli toteutusvaiheessa tehdään konkreettinen osuus eli suunniteltua kehittämistoimintaa kokeillaan ja toteutetaan varhaiskasvatusryhmään. Kehittämistyön käytännön toteutus tapahtui yhden

kehittäjän syventävän harjoittelun aikana kyseisessä lapsiryhmässä. Harjoittelu mahdollisti sen, että yksi kehittäjistä sai olla vuorovaikutuksessa lasten ja kasvattajien kanssa päivittäin. Tähän vaiheeseen liittyy vahvasti ideointi, uusien ideoiden lisäksi on tärkeää käsitellä jo toisen vaiheen aikana kehitettyjä ideoita laajemmin, sekä uusista näkökulmista. Asioita on kuitenkin tärkeää priorisoida asioita, sillä kaikkia ideoita ei voi toteuttaa ja kehittämistyö on tärkeää kohdentaa tiettyihin jo asetettuihin tavoitteisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 59–60, 64.) Toteutusvaiheessa on tavanomaista, että alkuperäinen suunnitelma muokkautuu kohti lopullista muotoaan. (Salonen ym. 2017, 62.)

Viimeisessä lineaarisen mallin mukaisessa kehittämistyön vaiheessa kehittämistyö päätetään ja se pyritään tekemään ennalta sovitussa ajassa. Päätös vaiheessa tehdään loppuarviointi. Kehittämistyön loppuarviointi tapahtuu toimeksiantajan taholta palautteen antamisena. Arvioimme työmme tuotosta ja sen eettisyyttä ja esitämme mahdollisia lisäkehittämisideoita työllemme. Ennen kehittämistyöryhmämme hajoamista arvioimme omaa ammatillista kasvuamme kehittämistyön aikana. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Kehittämistyön viimeinen vaihe on tehty, kun raportti on saatu päätökseen. (Salonen ym. 2017, 66.) Päätös vaiheessa tunnekasvatusmateriaali on toimitettu toimeksiantajan käyttöön päiväkotiin.

Lineaarisen ajattelun mukainen kehittäminen etenee loogisessa järjestyksessä ja silloin kehittämistyön lähtökohdat ovat selkeät ja rajatut. Tässä mallissa kehittämistoiminnan eri vaiheet arvioidaan aina uudelleen uuden vaiheen alkaessa. Tärkeää on ajantasainen refleksiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus. (Salonen ym. 2017, 52.)

Kehitystyömme prosessimallina käytimme konstruktiiivista mallia. Konstruktiiivisessa mallissa lineaarisuus ilmenee kehittämistyön eri vaiheissa. (Salonen ym. 2017, 53.)



Kuvio 1. Lineaarinen prosessimalli

Konstruktiivisessa työskentelyssä on tarkoitus luoda konkreettinen tuotos. Näkökulma on käytännönläheinen ja ratkaisukeskeinen. Esimerkiksi uuden käytänteen luomiseen tarvitaan olemassa olevaa teoria tietoa ja uutta empiiristä eli käytännöstä kerättävää tietoa. Tarkoituksena on saada käytännön ongelmaan uudenlainen ja teoreettisesti perusteltu ratkaisu, jossa on uutta tietoa. Konstruktiiivinen näkökulma sisältää suunniteltua ja kokeilevaa toimintaa, joka tehdään tiiviisti vuorovaikutuksessa yhteistyötahon kanssa. Konstruktiivisessa mallissa voi käyttää monenlaisia menetelmiä ja kehittämismateriaalia kannattaakin kerätä monin tavoin kuten havainnoimalla ja keskustelemalla. Usein on oleellista tuntea tuotoksen käyttäjien tarpeet ja siksi onkin oleellista ottaa kehittämisprosessiin jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa käyttäjät mukaan esimerkiksi aivoriihiöskentely-menetelmällä. (Ojasalo 2018, 65.)

5.3 Kehittämistyön eteneminen



Kuvio 2. Kehitystyömme eteneminen vaiheittain vuosina 2022–2023.

Yhteydenpidot toimeksiantajan kanssa.

Syyskuu 2022: Projekti aloitettiin kehittämistyön aihevalinnoilla ja toimeksiantajan hakemisella sekä oman aiheen ehdottamisella. Yhteydenotto sähköpostitse Liedon Kukonharhan päiväkodin johtajaan. Kehittämistyön aihepankki avautui 12.9.2022, jonka jälkeen aihetoiveita sai esittää 26.9.2022 asti. Saimme ajatuksen huolen ottaminen puheeksi lapsen näkökulmasta. Toimeksiantajana toimii yksityinen Kukonharjan päiväkoti Liedosta. Yhteydenotto yhteishenkilöön puhelimitse 15.9.2022. Kehittämistyön vaiheet ja ohjaavat opettajat lisättiin Itslearning-alustalle 30.9.2022.

Lokakuu 2022: Opinnäytetyön suunnitelman kokoaminen ja palautus. Työ esitellään muille opintotyötä tekeville opiskelijoille ja ohjaavalle opettajalle. Suunnitelman on tarkoitus luoda kehittämistyöstä kokonaiskuva ja pohja koko kehittämistyöprosessille. Suunnitelman tarkastus kokonaisuutena suoritetaan, meidän tekijöiden kesken, 26.10.2022. Kokoonnumme vaihtamaan ajatuksia sekä viimeistelemään suunnitelman. Olemme varmuuden vuoksi sopineet yhdessä viimeisen suunnitelman tekoon suunnatun päivän 27.10.2022, jolloin pystymme tapaamaan suunnitelman merkeissä, jos raporttia tai suunnitelmaa tulee muokata. Suunnitelman palautuspäivämäärä on perjantaina 28.10.2022.

Suunnitelman esittäminen toisille opiskelijoille ja ohjaavalle opettajalle on 2.11.2022.

Marraskuu 2022: Tapaaminen toimeksiantajana toimivan päiväkodin varhaiskasvatusryhmän tiimin kanssa 30.11.2023. Tarkoituksena on keskustella heidän kanssaan kehittämistyön aiheesta ja omista ajatuksistamme. Ajatuksena on käydä läpi kasvattajien kanssa tärkeitä päivämääriä, jotka ovat olennaisia meidän opiskelijoiden ja heidän kannaltansa. Käynnin aikana saamme lisätietoja lapsiryhmästä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tällöin kykenemme suunnittelemaan ryhmän lapsille suunnattua toimintaa liittyen lasten tapaamisiin.

Tammikuu 2023: 22.1.2023 Yhteydenotto päiväkotiin yhteisen ajankohdan löytämiseksi. Ajatuksena on, että tutustumme päiväkodin 4–5-vuotiaiden lapsiryhmään, joka on kohderyhmämme kehittämistyössä. Tarkoituksenamme on keskustella lasten kanssa siitä, miten he ymmärtävät sanan huoli ja miten he kokevat tunteet kehossa. Tapaamiskerralla lapset saavat suunnitella oman tunnehahmonsansa. He saavat olla täysin mukana visualisoimassa omaa hahmoansa.

Helmi-/maaliskuu 2023: Koostamme teoriapohjaa kehittämistyöllemme ja puuhastelemme ryhmän lasten kanssa luovaa toimintaa päiväkodissa kaksi aamupäivää 13.2.2023 ja 27.2.2023.

Huhti-/toukokuu 2023: Viemme käytännön harjoitteita lapsiryhmään 1.4.2023 alkaen. Luomme konkreettisen hahmon yhdessä lapsiryhmän ja ryhmän kasvattajien kanssa. Hahmon rinnalle luomme muun muassa tarinoita ja mahdollisesti tunnekortteja. Hahmon avulla koostamme varhaiskasvattajille työn tueksi tunnemateriaalikansion. Kehittämistyöryhmästä yksi suorittaa harjoittelun kyseisessä ryhmässä 14.4. - 9.6.2023, jolloin hän ottaa lasten kanssa käyttöön hahmoon liittyvän aineiston. Tällöin saamme kuulla, miten aineisto toimii konkreettisesti lapsiryhmässä ja pystytään luomaan päivittäinen tunnehahmo lasten arkeen.

Kesä-/elokuu 2023: Materiaali viimeistellään. Luomme konkreettisen kansion materiaaleille ja tulostettavan pdf-version. Jatkossa materiaali on helposti käytettävissä ja jaettavissa myös muille. Tämä materiaalikansio tulee olemaan lopullinen versio kehittämistyöstämme ja se jää varhaiskasvatuksen yksikköön omatoimisesti käytettäväksi.

Syyskuu 2023: Keräämme palautetta valmiista tuotoksesta ja se esitellään kokonaisuudessaan varhaiskasvatusryhmälle. Tällöin toimeksiantajamme pääsee konkreettisesti käsiksi kaikkiin aineistoihin, jotka ovat viimeisteltä jatkuvaa käyttöä varten. Syyskuun aikana on tarkoitus myös saattaa kehittämistyö loppuun. Asian tiimoilta olemme yhteydessä WhatsApp-viestein yhteishenkilöön 16.8.2023.

Kehittämisessä tärkeänä osana on sosiaalinen prosessi, jonka edellytyksinä ovat aktiivinen vuorovaikutus sekä osallistuminen. Sosiaalinen prosessi on käyttäjä- ja toimijalähtöinen eli suunnitteluprosessi on mukautettu käyttäjien tarpeisiin. Näin mahdollistetaan toimijoiden ja käyttäjien osallisuus kehittämisessä. (Toikko & Rantanen 2009, 89, 95.)

5.4 Kehittämistyön kokeileva toiminta

Lapsi on oppiva, hyvinvoiva, sosiaalinen, ajatteleva, tunteva ja aktiivisesti toimiva. Lapsi on kokonaisuus, jonka keskiössä on hänen persoonallisuutensa, muokkautuva minäkäsityksensä ja kehittyvä itsetuntonsa. Lapsi toimii erilaisten kognitiivisten, fyysisten, emotionaalisten ja sosiaalistointimintojen kautta. Toiminnot kietoutuvat toisiinsa kokonaisuudeksi ja reagoivat vuorovaikutuksellisen ympäristön kanssa, missä lapsi elää yhdessä aikuisten ja muiden lasten kanssa. Vuorovaikutus kasvattajan ja lasten välillä on aktiivista, lasta kuulevaa ja pedagogista toimintaa suunnitellaan yhdessä. Pedagogisen toiminnan tavoitteena on vahvistaa lapsen oppimista, monipuolista osaamista, edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia ottamalla huomioon lapsen omat mielenkiinnon kohteet ja tarpeet kasvu ympäristössä. (Opetushallitus 2022, 36–37.) Kehittämistyöhön liittyviä tunnetuokioita kokeiltiin lapsiryhmässä

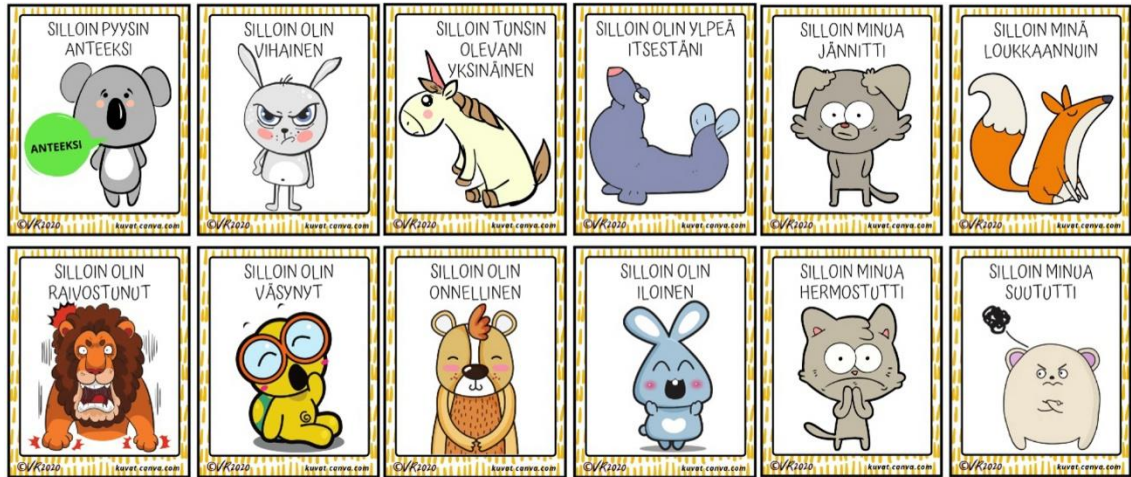
helmikuusta kesäkuuhun 2023, jolloin yksi kehittämistyötä tekevä teki syventävää harjoittelua päiväkodissa.

Päiväkodin lasten ja varhaiskasvattajien osallisuus on kehittämistyössä tärkeää, jotta lopulliseen tunnekasvatusmateriaaliin tulee sellaista materiaalia, jolla on jatkossa käyttöä. (Salonen ym. 2017, 17.) Tämän kehittämistyön asiakkaana ovat varhaiskasvatuksen 4–5-vuotiaat ja heidän varhaiskasvattajansa eli heidän antama palaute ja muutostoiveet on huomioitava kehittämistyön edetessä. Varhaiskasvatuksen kasvattajat arvioivat tunnetaitotuokioita sen perusteella, saavatko he konkreettisia toimintatapoja ja tunnemateriaalia arkeen lasten kanssa työskennellessään. Lapset arvioivat tunnetuokion houkuttelevuutta. Arviointia on mahdollista tehdä erilaisilla menetelmillä ja välineillä (Salonen ym. 2017, 65). Lapsilta kerätään palautetta juttelemalla ja tunnekortteja käyttämällä. Kutsumme tunnekortteja lasten kanssa fiiliskorteiksi.



Kuva 3. Fiiliskortit (Katri Keeninen 2023).

1. Kokeilevaa toimintaa: tunnemuistokortit

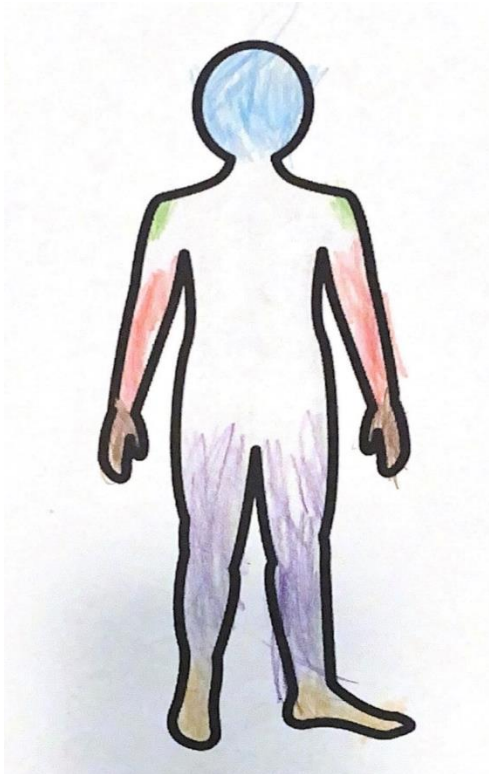


Kuva 4. Tunnemuistokortit (Viitottu rakkaus 2023).

Mukana toiminnassa koko lapsiryhmä.

Tutustuimme tunnemuistokorttien avulla lapsiryhmään, sillä lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen tuovat tunnetaito-osaamista. Valitsimme materiaalin Viitottu rakkaus sivuston kautta. Sivustolle on kerätty materiaaleja varhaiskasvatukseen, joilla voi motivoida ja vahvistaa lasten oppimista. (Viitottu rakkaus 2023.) Tunnemuistokorteissa oli lapsille tunnistettavia tunteita, joiden kautta pohdittiin millaisessa tilanteessa kortissa näkyvä, tunne on joskus tuntunut. Lapsiryhmä oli innokas, rohkea ja osallistuvainen. Lapset osasivat nimetä tunteita kuvista, ja osasivat yhdistää tunteen konkreettisesti omaan elämäänsä.

2. Kokeilevaa toimintaa: kehotunnekartta



Kuva 5. Kehokuva (Papunet 2023).

Mukana toiminnassa koko lapsiryhmä.

Monelle lapselle voi olla haastavaa tunnistaa tunteiden ja kehon yhteys. Harjoittelimme lasten kanssa keho-tunneyhteyttä kehotunnekartan avulla (Ympäristöahdistus 2022).

Harjoitteen teimme lasten kanssa kolmessa pienryhmässä. Lapset värittivät valmiiseen kehon ääriviiva kuvaan neljä tunnetta ilo, suru, pelko ja viha. Valitsimme tunteista vain ne, mitkä ajattelimme, että lapset osaavat nimetä ja tunnistaa keskustelun ja värittämistehtävän kautta. Tunteet merkittiin paperille eri värein, värit eivät olleet valittu minkään perustelun mukaan, vaan niistä mitä päiväkodin kynäkopasta löytyi.

Lapset saivat pohtia missä tuntuu ilo, suru, pelko ja viha. Jokainen sai kertoa vuorotellen, miten keho reagoi eri tunteeseen. Harjoite tuntui olevan lapsille mieleinen, sillä he saivat pohdintoja ja keskustelua aikaan. Moni lapsi oli aluksi

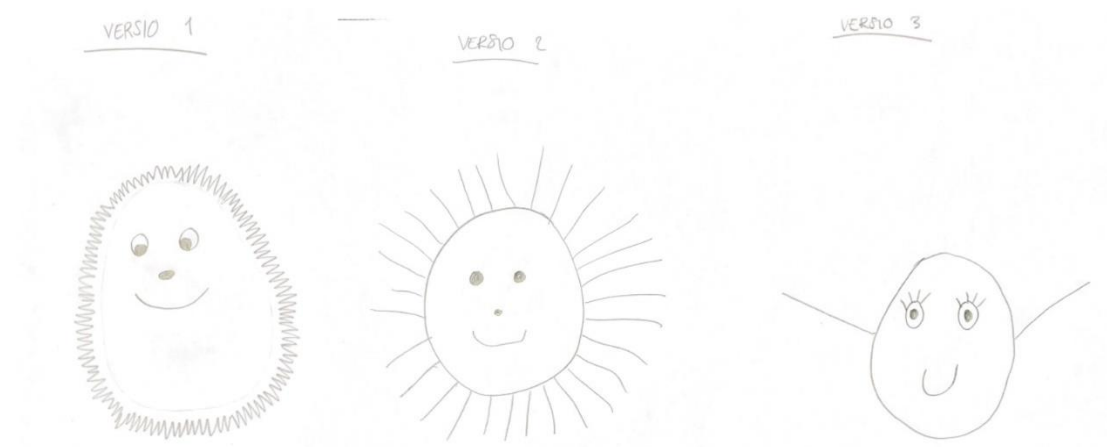
sitä mieltä, että häntä ei pelota mikään, mutta keskustellessamme asioista tulikin esiin monia erilaisia pelkoja, kuten pimeä, lelun katoaminen ja lelun rikkoutuminen sekä päiväkotiin yksin jääminen. Osa lapsista rinnasti omia tunteitaan omiin leluihinsa, koska he eivät halunnut sanoa, että itseä pelottaa. Esimerkiksi unilelu pelkäsi pimeää ja hassuja ääniä mennessään nukkumaan.

Huomioimme lasten työssä kynän jäljen voimakkuuden, tunteen liittymisen johonkin tiettyyn kohtaan kehon kuvassa, lasten pohdintojen syvyyden sekä huomioimme, että oliko lapsista hankalaa vai helppoa löytää missä tunteet tuntuvat kehossa. Huomasimme, että juuri pelko on tunteista sellainen, jota lapsen on vaikea käsitellä tai sanoa ääneen, että ”minä pelkään”. Tuntui, että jokainen halusi kokea olevansa todella rohkea.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on hetki, jolloin tunne on kehossa ja mielessä ja lapsi pysähtyy kuuntelemaan ja havainnoimaan itseään. (Niemi 2021, 63). Ryhmän lapset ymmärtävät hyvin erilaisten tunteiden nimiä ja osaavat nimetä erilaisia tilanteita, joissa tunne voi tulla esille. Oman kehon hahmottaminen paperilla olevan hahmon avulla tuntui lisäävän lasten kehotietoisuutta ja auttoi hahmottamaan erilaisia tunnetiloja niistä keskusteltaessa. Huomasimme lasten kanssa, että jokainen voi tuntea kehonsa avulla tunteita todella monella eri tavalla, mutta mikään tapa ei ole väärä.

Kehotunnepartti 4-vuotiaan lapsen värittämänä: ilo (vihreä) olkapäät, suru (pää) sininen, pelko (kädet ja jalat) ruskea ja viha (käsivarret) punainen. Lila väri on housut.

3. Kokeilevaa tunnetoimintaa: tunnehahmo



Kuva 6. Versiot (Maria Auranen 2023).

Mukana toiminnassa koko lapsiryhmä.

Kehittämistyöhön kuuluu itse kirjoitettuja tunnesatuja. Haluamme osallistaa lapsia tunnemateriaalin työstämisessä mahdollisimman paljon.

Tutustuimme ensimmäisen sadun kautta hahmoon, joka tunnesatujen päähahmo. Lapsia ohjeistettiin kuuntelemaan satu silmät kiinni ja miettimään millaisesta hahmosta on kyse.

Hei,

Olen Piikki ja vaikka ette tienneet, olen teille jokaiselle ennestään tuttu! Asun jokaisen ihmisen sisällä ja teistä osa on varmaan tuntenut minut joskus! Minua ei tarvitse pelätä, sillä olen teidän kaikkien oma tunne-Piikki! Yritän auttaa teitä tuntemaan ja pohtimaan omia tunteitanne. Tavallaan me harjoitellaan yhdessä omien tunteiden tuntemista koko elämämme. Voi olla, että tunnun möyökkynä rinnassa, kun on paha mieli tai vapinana käsissä, kun jotain uutta tai jännittävää tapahtuu. Voi myös olla, että olet tavannut minut usein nauruna kasvoillasi ja ilona sydämessäsi, kun sinulla on ollut oikein hauskaa.

Olen teille jokaiselle aivan omanlainen eli te kaikki voitte kuvitella minut minkä näköiseksi vain! Jokainen myös tuntee minut eri tavalla, mutta ei tiennyt olemassaolostani aiemmin. Nyt voimme kuitenkin tutustua, tervetuloa yhteiselle matkalle!

Lapset saivat satua kuunnellessaan ajatuksen siitä, miltä tämä hahmo voisi näyttää. Lapset piirsivät hahmot. Piirustusten mukaan hahmo oli suhteellisen samantyylinen, mutta jokaisella oli kuitenkin pieni eroavaisuus muiden työhön.

Lasten piirtämistä hahmoista koostettiin kolme erilaista hahmoa.

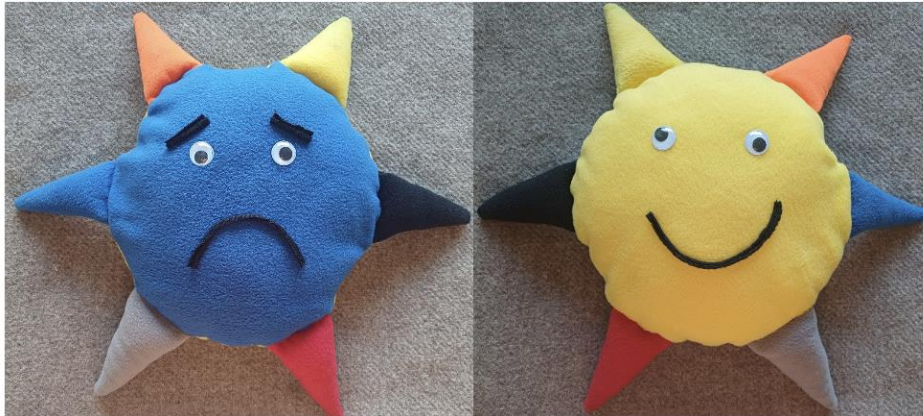
4. Osallistavaa toimintaa: hahmo äänestys, -väritys



Kuva 7. Äänestys (Katri Keeninen 2023).

Mukana toiminnassa koko lapsiryhmä.

Hahmoäänestyksestä tehtiin leikki, johon lapset osallistuivat suunnitteluun ja toteutukseen sekä äänten laskentaan. Äänestys oli tasainen. Voiton vei nro. 2, piikikäs hahmo. Lapset olivat tyytyväisiä hahmon muotoon, mutta miettivät, että hahmossa pitäisi olla myös surullinen puoli.



Kuva 8. Piikki-pehmolelu (Katri Keeninen 2023).

5. Osallistavaa toimintaa: Tunnevärit ja hahmon tunneilmeet



Kuva 9. Tunnekortit (Katri Keeninen 2023).

Mukana toiminnassa kaksi eri pienryhmää.

Kävimme lasten kanssa perustunteet tunteet läpi ja värit, jotka oli valittu etukäteen kehittämistyön tekijän toimesta. Värillisten Lego-palikoiden avulla lapsi sai merkitä tunteita. Esimerkiksi punaisella palikalla sen tunteen, joka vastasi hänen mielestään juuri kyseistä väriä. Usean tunteen kohdalle tuli monta eriväristä palikkaa. Yhdessä keskustellen ja pohtien lapset saivat päättää mitkä väri kyseiselle tunteelle valitaan. Lasten valitsemat tunnevärit perusteluineen:

Ilo-keltainen: yksimielinen päätös, sillä tunteelle ei tullut muuta väriä.

Pelko-musta: yksimielinen päätös, sillä tunteelle ei tullut muuta väriä.

Suru-sininen: muita väriehdotuksina oli musta ja harmaa, mutta siniseen väriin lapset päätyivät siksi, koska eräs lapsista mietti sinisen sopivan surun väriksi, koska se on kyyneleen väri.

Inho-harmaa: toinen väriehdotus oli vihreä. Mietimme yhdessä sanontaa ja sanonnan tarkoitusta ”kateudesta vihreä”. Päätimme, että jos kateudelle olisi oma värinsä, niin se olisi vihreä. Harmaa sopikin lasten mielestä hyvin inhoksi, koska mielsivät inhon liejumaiseksi, missä on kaikki maailman värit.

Viha-punainen: toinen väriehdotus oli musta. Lapset vertailivat pelon ja vihan välillä mustaa väriä, mutta päätyivät nopeasti punaiseen, sillä pelon väri oli heidän mielestään selkeästi musta. Yksi lapsista ajatteli, että punaisen sopivan hyvin vihan väriksi, sillä vihastuessa kasvot muuttuvat punaiseksi.

Hämmästyks-oranssi: yksimielinen päätös, sillä tunteelle ei tullut muuta väriä.

Kuusi eri lasta piirsi tunnehahmoille kasvoilmeen. Tutkimme yhdessä kaverin ilmeen, oman peilikuvailmeen ja piirrettyjen kuvien kautta.

Palaute: Mahdollisimman yksinkertaiset kortit toimivat lapsilla parhaiten. Ei liikaa eri värejä.

6. Tunnetuokio: ilo



Kuva 10. Leikekuvat (Katri Keeninen 2023).

Tuokiossa mukana koko lapsiryhmä, toiminnallinen osuus pienryhmittäin.

Luettu tunnetarina ilosta:

Tänään on vihdoin lauantai ja se tarkoittaa sitä, että Piikillä on tänään karkkipäivä! Äiti ja Piikki menevät yhdessä kauppaan ostoksille. Piikki auttaa äitiä työntämään kauppakärryjä, jonka takia äiti on iloinen. Piikkikin on iloinen, kun saa auttaa äitiä! Seuraavaksi Piikki huomaa, kun vanha nainen tiputtaa maitotölkin maahan. Piikki auttaa naista ja nostaa tölkin ylös maasta ja antaa sen naiselle. Vanha nainen on todella iloinen ja kiittää Piikkiä. Tämän jälkeen Piikki suuntaa karkkihyllylle. Hän ostaa sieltä ison aarrearkku-karkkipussin, joka on Piikin lempipari. Tällä tavalla Piikki pohtii: Onpa tänään kiva päivä, koska sain auttaa äitiä ja vanhaa naista, jonka lisäksi sain vielä lempikarkkia, tänään olen todella iloinen!

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten ilo tuntuu kehossa sekä näkyy kasvoilla. Lapset tunnistivat ilon kuplivana kehossa ja kuvasivat, että ilo laittaa kehon hyppimään ja ilo näkyy hymynä kasvoilla. Lapset saivat kertoa mitkä asiat tuottavat heille iloa. Kertomisen aloittaminen oli lapsille vaikeaa. Ryhmän varhaiskasvattajat kertoivat ensi esimerkit, joista osa lapsista sai ajatuksen siitä mikä tuottaa iloa hänelle.

pitäisi mennä metsään mustikoille. Tämä pelotti Piikkiä kovasti, sillä metsä oli niin iso ja siellä voisi olla villieläimiä. Piikki pelkäsi, että hän eksyisi metsään ja ehtisi tulla pimeää ennen, kuin hänet löydettäisiin. Piikki pelkäsi myös pimeää erittäin paljon. Onneksi hänellä olisi kumminkin mummi mukanaan, mummi tuntee koko metsän!

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten pelko tuntuu kehossa sekä näkyy kasvoilla. Lapset kokivat, että pelko tuntuu koko kehossa. Jalat ja kädet voi täristä. Silmät voi olla suuret ja avonaiset tai tiukasti kiinni. Lasten kanssa pohdittu mikä on jännittämisen ja pelon ero. Mietittiin jännitystä, joka tuo perhosia vastaan ja jännitystä, joka laittaa kädet tärisemään. Lapset kertoivat omia kokemuksia mitä pelkäävät. Lasten oli erittäin helppo ryhtyä keskusteluun. Jokaisella lapsella oli jokin pelottava kokemus mielessä. Keskustelun edetessä teimme ajatuskarttaa asioista, jotka tuntuvat lapsista pelottavilta. Kuvat olivat etukäteen Papunet kuvatyökalulla tehtyjä ja muutama kortti tehtiin tunnetuokion jälkeen ja lisättiin ajatuskarttaan.

Toiminnallisessa osuudessa lapset askartelivat itselleen selviytymisreppun tilanteisiin, joissa pelottaa. Reppuun kirjoitettiin lapsen kertomat konkreettiset keinot päästä pelosta yli. Jokaisella lapsella oli 1–3 keinoa ja kaikki osasivat nimetä ainakin yhden asian. Jokaisella oli tiedossa aikuinen, jonka koki turvalliseksi, jolle voi kertoa kaikki pelot.



Kuva 12. Seliytymisreput (Katri Keeninen 2023).

Palaute: Varhaiskasvattajat kokevat pelkojen ajankohtaiseksi aiheeksi ja toivovat tunnemateriaalia sen käsittelyyn. Aihe puhututti lapsia ja he olisivat halunneet jakaa tunnemuistojaan pidempään, kuin aika riitti.

8. Tunnetuokio: viha

Tuokiossa mukana koko lapsiryhmä.

Luettu tunnetarina vihasta:

Piikki herää aamulla aikaisin, kun äiti tulee herättämään. On aika lähteä päiväkotiin, sanoo äiti. Piikki on vielä todella väsynyt ja silmät eivät meinaa pysyä auki. Piikki haluaisi syödä aamiaiseksi suklaamuroja, mutta äiti tekeekin puuroa eikä suostu antamaan Piikille muroja. Seuraavaksi Piikki menee pesemään hampaita, mutta hammastahna on loppu ja Piikki joutuu käyttämään äidin ja isän pahalta maistuvaa hammastahnaa. YÖK, Piikki toteaa maistaessaan hammastahnan maun. Seuraavaksi Piikki menee vaihtamaan vaatteita. Hän katsoo vihreitä upeita housuja, joissa on auton kuvia ja alkaa laittaa housuja päälle. Äiti kuitenkin on laittanut Piikille toiset housut jo valmiiksi, jotka Piikin pitää laittaa päälleen. Piikkiä kiukuttaa, koska mikään ei onnistu. Tänään hän on todella vihainen. Tyhmä aamu, sanoo Piikki!

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten viha tuntuu kehossa sekä

näkyä kasvoilla. Lapset tunnistivat, että vihasena keho on jäykkä ja jähmettynyt. Vihasena hampaat ovat yhdessä ja kädet tiukasti nyrkissä. Muutama lapsi kertoo omien vanhempiensa vihastuneen joskus ja osaavat kertoa miksi luulevat, että vanhemmille on käynyt niin. Jutellaan yhdessä ryhmän varhaiskasvattajien kanssa, miten heidän ryhmässään voi näyttää vihan tunnetta. Kokeillaan yhdessä muun muassa työntää seinää ja nyrkkeillään isojen tyynyjen kanssa.

Toiminnallisessa hetkessä musiikkia kuunnellessaan maalataan vihan tunnetta. Myöhemmin päivällä pidetään vihanäyttely, jossa käydään kaikkien maalaukset läpi vuorotellen.

Palaute: Varhaiskasvattajat kokevat, että vihan ”eri tasoja” pitää käsitellä lasten kanssa usein ja kaipaavat uusia vinkkejä siihen. Lapset kokivat musiikkimaalaamisen erittäin mielekkääksi tavaksi tehdä vihan konkreettiseksi.

9. Tunnetuokio: inho



Kuva 13. Tunnetuokio (Sini Pohjavirta 2023).

Tuokiossa mukana koko lapsiryhmä, toiminnallinen osuus pienryhmittäin.

Luettu tunnetarina inhosta:

Piikki oli innoissaan, sillä tänään isä hakisi hänet aikaisin päiväkodista ja hän ehtisi vielä kotona katsomaan omaa lempiohjelmanansa telkkarista. Päivä olisi siis mahtava! Vihdoin isä tuli hakemaan autollaan ja pian oltiinkin jo kotona. Piikki laittoi telkkarin päälle, josta oli juuri alkamassa hänen lempiohjelmansa, jota hän oli tänään kovasti odottanut. Hetken kuluttua isä huuteli jo keittiöstä, jossa oli valmistumassa ruoka. Ohjelman jälkeen Piikki tuli syömään, mutta huomasi pöydässä olevan lautasellinen kesäkeittoa. Kesäkeitto oli Piikin inhokki, sillä hän ei pitänyt ollenkaan vihanneksista. Sitä oli kuitenkin maistettava, mutta Piikkiä inhotti edelleen.

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten inho tuntuu kehossa sekä

näky kasvoilla. Keskustellaan tarinan pohjalta ällötyksestä ja inhosta. Mistä voi tulla? Muun muassa pilaantunut ruoka voi ällöttää. Keskustellaan moraalisesta inhosta muutaman esimerkin kautta. Esimerkiksi kaverista, joka aina huijaa pelissä sekä lapsesta, joka aina kiusaa jotakuta.

Toiminnallisessa osuudessa otettu lasten kaikki aistit käyttöön kolmessa erilaisessa puuhapisteessä. Pisteet olivat lapsille konkreettisia ja niiden avulla lapsille avautui mitä kaikkea tunne inho voi pitää sisällään.

1. Kerätty etukäteen papunetin kuvatyökalun avulla inhokuvia. Joukossa lapsille tuttuja asioita, joita inhoavat tai aikuinen inhoaa kuten käärme, nenän kaivaminen, mutta myös asioita, joita lapsen on ehkä vaikea erotta kuten simpukka ruokana-simpukka rannalla sekä moraalisia inhoja kuten kiusaaminen, huijaaminen. Kuvista lasten piti jaotella inho ja ihan ok asioita erikseen.
2. ”Onnenpyörä”, jota pyöräyttämällä voi halutessaan pyöräyttää ja halutessaan saa maistaa jotain inhottavaa. Onnenpyörässä on 4 eri vaihtoehtoa: chilipähkinä, hillospuli, purkkitonnikalaa tai homejuusto.
3. Kierrätyspiste, jossa on kolme erilaista pistettä. Jokaisessa pisteessä oli oma lukumäärä tehtävä. BIOJÄTTEEN joukosta piti löytää Lego-palikka. SEKAJÄTTEEN joukosta piti löytää 6 Lego-palikka. MAKAROONIMÖSSÖN yms. seasta piti löytää Lego-palikka.

10. Tunnetuokio: suru



Kuva 14. Lohtupeitto (Katri Keeninen 2023).

Tuokiossa mukana koko lapsiryhmä,

Luettu tunnetarina surusta:

Ilta oli jo pitkällä ja seuraavaksi vuorossa olisi iltaulkoilu, jonka jälkeen mentäisiin jo iltapalalle. Piikki haki aina oman Taavi dinonsa mukaan iltapalalle. Taavi oli Piikin oma unilelu. Piikki ryntäsi huoneeseensa etsimään Taavia, mutta tuli surulliseksi, kun Taavia ei löytynyt mistään. Piikki haki äidin apuun etsimään Taavi dinoa, mutta he eivät löytäneet sitä mistään. Piikki oli ollut edellisenä yönä mummin luona yökylässä, joten Taavi oli voinut jäädä sinne. Äiti soitti mummille, joka onneksi löysi Taavin. Piikki oli kuitenkin surullinen siitä, että hän ei tänä yönä saisi nukkua Taavin kanssa, sillä hänellä oli aina öisin dino kainalossaan.

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten ilo tuntuu kehossa sekä näkyy kasvoilla. Lapset tunnistivat surun itkun kyyneleistä ja puhuimme siitä, että olo on surullisena väsynyt ja painava. Mietimme yhdessä mitä eroa on

suru- ja kiukkuitkulla. Osa lapsista osasi kertoa, että surullinen itku voi johtua siitä, jos menettää jonkun tärkeän, kuten kotieläimen. Kiukkuitku voi tulla silloin, kun ei saa sitä mitä haluaa!

Toiminnallisessa hetkessä ryhmän aikuiset ja yksi kehittämistyöntekijöistä esitti lapsille näytelmän keinoin tarinan surusta. Tarina oli Suomen Mielenterveys ry:n julkaisemassa kirjassa Eläinlasten elämää. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. Draaman avulla lapset oppivat empatian eli lohduttamisen taidon sekä sen, että lohtupeitto voi lohduttaa silloinkin, kun ei ole toista ihmistä lähellä. Lohtupeitot painettiin myöhemmin jokaiselle.

Palaute: Lapset pitivät siitä, että aikuiset esittivät heille tarinaa. He jaksoivat seurata esitystä ja osasivat asettua empaattisesti tarinan eläinten rooliin sekä miettiä miten tarina päättyy.

11. Tunnetuokio: hämmästyks



Kuva 15. Pomenia (Petronella Grahm 2020).

Itse tekemä tunnetarina puuttui. Tunnehetki pidetty kirjahetkenä.

Tunnekortti: Lapsille puhuttu tunteiden fyysisyydestä, psyykkisyydestä ja sosiaalisuudesta eli tunteet tuntuvat kehossa, mielessä ja tunteet tarttuvat

lapsesta toiseen. Mietitty ja kokeiltu yhdessä, miten ilo tuntuu kehossa sekä näkyy kasvoilla. Lapset tunnistivat hämmästyksen avonaisesta, ”ihmettelevästä” suusta. Lapset eivät osanneet kertoa, milloin tai millaisista asioista ovat hämmästyneet.

Luettu tunnetarina hämmästyksestä kirjasta Pomenia Taikapölyn salaisuus. Petronella Grahn. Tutkittu tarinan sisältöä Pomenia tunnuseikkailukorttien kautta. Lapsille annettiin tehtäväksi saada kirjasta selville mitä kirjan hahmot hämmästelivät. Lapset seurasivat tarinaa tarkasti ja osasivat vastata tunnuseikkailukorttien avulla tehtyihin kysymyksiin.

Myöhemmin toiminnallisesti tehty pihaliikuntana satujoogamatka Pomenia satujoogakorttien avulla kirjan tunnemaailmaan. Lapset innostuivat satujoogamatkasta.

Palaute: Rauhallinen ja erilainen liikuntahetki lapselle mielikuvitusmaailmaan ja tunteisiin liittyen. Muutamalle lapselle hidastempoinen liikuntahetki oli haasteellinen, mutta opetti rauhallisuutta ja kuuntelemisen taitoa.

5.5 Tuotoksen esittely

Mikään materiaalia ei korva tunneälykästä ja sensitiivistä varhaiskasvattajaa, joka luo pedagogisesti laadukasta arkea lapselle. Jos tämä on kunnossa, niin lasten ja varhaiskasvattajien kanssa luomamme materiaali on hyvä lisä päiväkodin arkeen.

Kehittämisen tuloksena syntyy usein jotain konkreettista, kuten opas, esite tai toimintapäivä. Materiaalinen tuotos tuo konkreettisesti näkyville kehittämistyön kautta saatu muutos tai tulos. (Salonen ym. 2017, 63.) Kehittämistyön alkuvaiheessa tuntui selkeältä, että kehittämistyön päättyessä koossa on selkeä materiaali. Kehittämistyön tuotoksena syntyi tunnekasvatusmateriaali tunnehahmo-Piikki satujen ympärille. Tunnesadut kirjoitti yksi kehittämistyön tekijöistä, joka keksi ja kirjoitti ne, mutta satujen ideat ja tarpeet olivat lasten tarpeista lähtöisin.

Materiaalissa on kuusi mukaansa tempaavaa tunnetarinaa ja kuusi tarinaa, johon lapset voivat keksiä itse tarinanlopun. Jokainen tunnetarina on omanlaisensa ja jokainen tarina rakentuu aina yhden perustunteen ympärille. Tarinaa kuunnellessa lapsen on helppo samaistua tunteeseen, koska hän tietää, että tarina on fiktiota, siksi tunnetarinoita voi käyttää vaikeidenkin tunteiden käsittelyyn. Tunnetarinan avulla lapsella on turvallista käsitellä ja kokea eri tunteita. Oman tarinan kertomisessa lapsi oppii, että jokainen tunne, ajatus ja tarina ovat ainutlaatuisia. Tarinointi auttaa lasta kertomaan ja kuulemaan omia ja muiden ajatuksia ja tunteita. (Marjamäki ym. 2019, 15–16.) Tunnemateriaali pohjautuu varhaiskasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksellisuuteen.

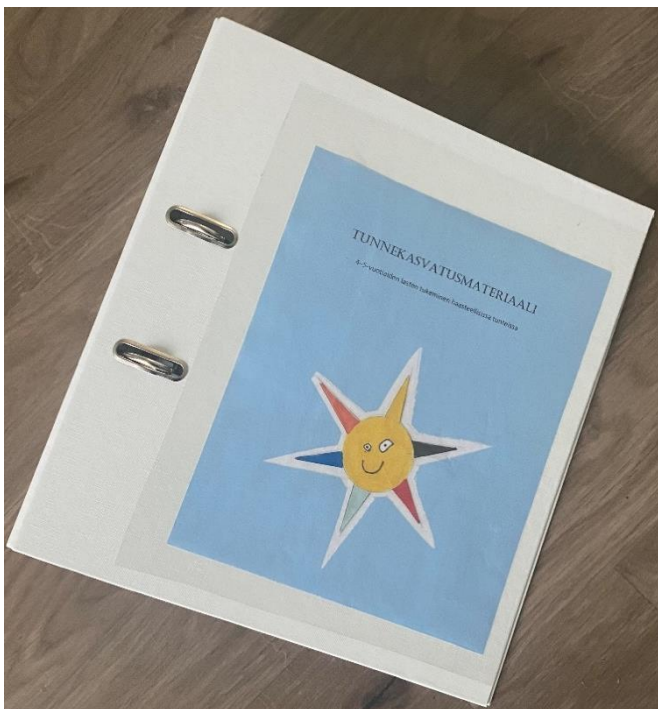
Tunnekasvatusmateriaalia hyödyntämällä varhaiskasvattajat pystyvät tukemaan paremmin lasta haasteellisten ja epämiellyttävien tunteiden tunnistamisessa ja mahdollistavat huolen kertomisen erilaisten toiminnallisten tapojen kautta. Materiaalin on tarkoitus helpottaa varhaiskasvattajia tarttumaan aiheeseen, kiireisen arjen keskellä, sillä valmiiksi koottu materiaalia helpottaa varhaiskasvatuksen pedagogista suunnittelua. Kehittämistyössämme pidimme tärkeänä lapsen äänen ja ajatusten kuuluville saamisen ja se näkyy etenkin materiaalien kuvituksessa ja värityksessä. Kokeilevalla toiminnalla saimme paljon tietoa siitä millaisista toimintatavoista lapset innostuvat ja minkä tyyppiset jo olemassa olevat materiaalit kiinnostivat lapsia tunneharjoittelutehtävien aikana. Yhdessä kehittelemässämme tunnekasvatusmateriaalista voi ottaa käyttöön erikseen tunnetarinoita, -kortteja ja -pelejä. Ehdottomaksi lasten suosikiksi näyttäytyi kokeilevassa toiminnassa Piikki. Piikki on lasten nimeämä konkreettinen tunnehahmo, jonka tunteet näkyvät niin ilmeissä, kuin myös väreissä. Tunnekasvatusmateriaalin avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, havainnoidaan tunteiden tuntumista kehossa erilaisin leikein, sillä tuntuvathan tunteet kehossamme sekä lisätään arkeen tunnepuhetta.

Tunnekasvatusmateriaali on koostettu fyysiseksi kansiksi ja se koostuu kokonaisuudessaan kuudesta eri perustunteesta, joita voidaan käsitellä lasten kanssa Piikki-hahmon opastuksella. Materiaalissa jokaisella tunteella on oma

osuutensa, jossa käsitellään tunnetta kolmen osion kautta, joita ovat teoria kasvattajille, tarinat lapsille sekä harjoitteet lasten kanssa tehtäviksi. Lisäksi materiaalikansion loppupuolella on kaksi tunnepelin ohjetta, jotka ovat suunniteltu yhdessä lasten kanssa. Nämä pelit ovat nimeltään tunnebingo ja tunneristinolla. Lopuksi kansioon on liitettynä tunnekortit, värityskuvat sekä tunnebingon- ja ristinollan pelilaudat sekä pelihahmot. Nämä kaikki aineistot ovat mahdollista tulostaa konkreettisiksi materiaaleiksi käytettäväksi lasten kanssa.

Varhaiskasvattajat voivat tunnekasvatuksen avulla luoda lasten kanssa eri tunteita käsitteleviä tunnehetkiä, joissa käydään läpi yhtä tiettyä tunnetta tai valinnaisesti monia eri tunteita. Materiaalikansio on suunniteltu siten, että aineisto on helposti löydettävissä tunteiden erittelyn takia. Lopussa tulostettavia materiaaleja, joita voidaan käyttää joko materiaalikansion harjoitteiden mukaan tai aivan omana tuokionaan. Materiaalikansiosta löytyviä tunnetarinoita voidaan käyttää käsittelemään jokaista tunnetta. Tarinoita on jokaisessa osiossa kaksi. Toinen sisältää lopun ja toiseen tarinoista lapsilla on mahdollisuus keksiä oma loppunsa. Sivun lopusta löytyy apukysymyksiä tarinassa esiintyvien tapahtumien ja käsiteltävän tunteen pohdintaan. Materiaaleissa on otettu huomioon myös uusien tunteiden käsittelyn mahdollisuus Piikin avulla, joista esimerkkinä värityskuva liitteissä ilman minkäänlaista tunteisiin perustuvaa ilmettä.

Tunnekasvatusmateriaali toimitetaan päiväkotiin sähköisesti ja konkreettisena kansiona Piikki-hahmon kera. Materiaalia on mahdollisuus käyttää ja tulostaa myös muille ryhmille käytettäväksi. Toimeksiantajan mukaan, lasten kehittämä tunnekasvatusmateriaali on enemmän lapsia koskettava, kun se on heidän itse kehittämä. Veikeän värikäs tunnehahmo Piikki tulee varmasti jokapäiväiseen käyttöön. Tunnekasvatusmateriaali sopii alalla vähän aikaa olleelle ja kokeneelle ammattilaiselle.



Kuva 16. Tunnekasvatusmateriaali (Maria Auranen 2023)

6 Kehittämistyön arviointi

6.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön viimeiseen vaiheeseen kuuluu arviointi. Arviointia on toki koko ajan tehty kehittämistyön edetessä, mutta väliarvioinnin tarkoituksena on ollut toimia palauttavana arviona ja suunnata kehittämistä oikeaan suuntaan.

Loppuarvioinnilla reflektoidaan sitä, miten onnistuimme kehittämistyössä.

(Ojasalo ym. 2018, 47.) Tässä kehittämistyössä näkyy ja kuuluu lapsen ääni, ajatukset ja kokemukset. Lapset ovat olleet aktiivisia toimijoita ja tavoitteena ollut osallistava yhteinen suunnittelu ja kokeileva toiminta onnistuivat yli odotusten. Lapset osallistuivat kokeilevaan toimintaan mielellään ja antoivat aktiivisesti palautetta. Onnistumiselle oli hyvät edellytykset, sillä monen viikon yhteistyö, syventävän varhaiskasvatusharjoittelun ajan, antoi aikaa tutustua lapsiin havainnoinnin ja yhteyden luomisen kautta. (Ojasalo ym. 2018, 42.)

Tavoitteena on auttaa lapsiryhmän varhaiskasvattajia havaitsemaan paremmin lasten mieltä painavia asioita ja huolia, jotta varhaiskasvattajan ammattitaitoa lapsen tunnetaitojen tukijana kehittyä lapsen hankalien tunteiden kohtaamisessa. Syventävän harjoittelun aikana huomasimme, että Perhosten ryhmässä oli varhaiskasvattajien ja lasten välillä hyvä yhteys, mutta tällainen yhteinen kehittäminen sitoi ryhmää vielä enemmän yhteen ja antoi ryhmän varhaiskasvattajille uutta pohdittavaa sekä uutta näkökulmaa tunnekasvatusasioihin kehittäen näin heitä varhaiskasvatuksen ammattilaisina.

Luomamme tunnekasvatusmateriaalin välityksellä varhaiskasvattajalla on mahdollista luoda vuorovaikutuksellinen ja sensitiivisen kohtaaminen lapsen kanssa käyttäen tukenaan materiaalia. Kokeilevan toiminta osoitti, että lapset kiinnostuivat aiheesta ja olivat innokkaasti mukana materiaalin kehittämisessä. Tämän mahdollisti yhden kehittämistyöryhmäläisen syventävän harjoittelun suorittaminen Perhosten ryhmässä. Lasten havainnointi, osallistava ja kokeileva toiminta oli kehittämisen kannalta arvokasta aikaa, sillä saimme tutusta lapsiin ja saimme tietoa heistä. (Ojasalo 2018, 42, 68.) Huomioimme miten yksittäisen

lapsen tunteet ja tunnereaktiot vaikuttivat koko lapsiryhmän ilmapiiriin sekä miten varhaiskasvattajan tunteet, ja energia taso vaikutti ryhmän tunnetasoon. Kyse on siis sosiaalisesta tapahtumasta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Wiman 2022, 118–119.)

Lähdimme kehittämään tunnemateriaalipakettia lasten tarpeista. Teoriatieto osoitti, että arjen tilanteet aiheuttavat lapsille erilaisia tunteita (Kanninen & Sigfrids 2012, 177.) Tähän pohjautuen lähdimme kehittämään tunnekasvatusmateriaalia, jossa perustunteiden kautta varhaiskasvattaja voi auttaa lasta havaitsemaan ja huomioimaan miltä jokin tunne tuntuu. Tunteiden ymmärtämisen taidolla, tavoitellaan kykyä tulkita mitä jokin tunne saa aikaan kehossa. Varhaiskasvattajan tehtävä on ohjata lasta kuuntelemaan, kysymään ja kuvailemaan miltä hänestä tuntuu. Näin vältetään monelta väärinymmärryksiltä, kun lasta autetaan nimeämään tunteita ja tunnetiloja, kuvaillaan toisten lasten ajatuksia ja aikomuksia. Varhaiskasvattajan tehtäviin kuuluu tämän taidon välittäminen, sillä tunnetaitojen opettelusta on hyötyä myöhemmissä elämäntilanteissa. (Wiman 2022, 120–121.)

Kehittämistyön tuotosta voidaan arvioida miettimällä tunnekasvatusmateriaalin selkeyttä, soveltuvuutta ja toistettavuutta. (Ojasalo ym. 2018, 47.) Saimme palautetta tunnemateriaalikansiosta (Liite 3). Varhaiskasvattajat toivoivat tunnekasvatusmateriaalista selkeää ja helposti käyttöön otettavaa sekä kopioitavaa materiaalia. Nämä toiveet on otettu huomioon teoriaosuuden pitämisessä lyhyenä ja huomioimalla, että ulkoasu on mahdollisimman selkeä, esimerkiksi sopiva kirjainkoko ja sopiva tekstin määrä tuo lukuselkeyden. Iloiset Piikki-kuvat auttavat hahmottamaan, mistä minkäkin tunteen sisältöä löytyy tunnekasvatusmateriaalista. Piikki-tunnehahmopehmo on lasten näköinen ja siksi heille samaistuttava yhdessä tarinoiden kanssa. Tunnemateriaali on helppo ottaa käyttöön ja materiaalin tullessa tutuksi niin lapsille kuin varhaiskasvattajillekin, se on helppo ottaa osaksi arjen pedagogiikkaa. Vaikka kehittämistyö suuntautuikin tiettyyn ikäryhmään, niin silti kehittämistyöstä syntyvä tunnekasvatusmateriaali on siirrettävissä mihin tahansa lapsiryhmään tai perheiden kotiin vanhempien ja lasten väliseksi työvälineeksi.

Mielestämme kehittämistyö onnistui hyvin ja toteutus on onnistunut kokonaisuus. Haasteena oli tehokas työskentely, sillä aikatauluttaminen työn, opintojen ja kehittämistyön välillä oli haasteellista kolmen opiskelijan ryhmässä. Haastavaksi koimme myös oikeanlaisen kehittämistehtävän ja työn tavoitteen löytämisen. Työn kokoaminen helpottui, kun saimme ”punaisesta langasta kiinni”. Jatkuva reflektointi ohjaavan opettajan kanssa, sinnikkyys ja suunnitelmallisuus ohjasivat kehittämistyön oikeaan suuntaan

Kehittämistyössämme dialoginen keskustelu, yhdessä osallistavan havainnoin kanssa olivat oikeita kehittämismenetelmiä. Nämä antoivat hyvän pohjan kokeilevalle toiminnalle, joka oli kolmas kehittämismenetelmämme. Kaikkia näitä menetelmiä hyödynsimme kehittämistyössä alusta loppuun saakka. Menetelmät vaativat avointa ja vuorovaikutteista kohtaamista kaikkien aikuisten ja lasten kanssa, joiden kanssa teimme yhteistyötä. Kokeileva toiminta onnistui loistavasti syventävän harjoittelun aikana. Yhteistyö Kukonharjan päiväkodin kanssa oli joustavaa ja antoisaa. Saimme aina helposti yhteyttä yhteyshenkilöömme ja päiväkodin koko henkilöstä oli kiinnostuneita kehittämistyön etenemisestä.

Näin jälkikäteen mietittynä, kehittämisprosessi olisi saattanut olla helpompi, jos kehittämistyön aihe olisi ollut alkujaan selkeä. Kehittämistyön tekemiseen on kulunut aikaa ja siksi koemme, että opinnäytetyön kurssi voisi olla tiivistetympi kokonaisuus, sillä silloin oma ajankäyttö olisi strukturoitu tehokkaammin.

6.2 Ammatillinen kasvu ja kehittämisen etiikka

Prosessin aikana tietomme ja taitomme ovat karttuneet. Tutkimme, ohjaavan opettajan kanssa, tarvitsemme tutkimuslupia ja solmimme kehittämistyötahon kanssa tarvittavat sopimukset (Arene 2019, 12.) Perehdyimme moniin teorialähteisiin, kehittämisen vaiheisiin ja erilaisten menetelmien käyttöön. Ohjaavan opettajan palaute oli välillä tiukkasanaistakin ja se koetteli

sinnikkyyttämme, mutta ryhmän päättäväisyys vei kohti tavoitetta. Pitkä opinnäytetyö projekti on vaatinut joustavuutta ja neuvottelukykä sekä näkökulmanottotaitoa. Nämä ovat taitoja, joita sosionomi tarvitsee työelämässäänkin. Olemme oppineet kehittämistyön aikana huomaamaan toistemme vahvuuksia ja niiden kautta yhteistyössä, neuvotellen, päässeet aina jatkamaan prosessia eteenpäin.

Ammatillinen tietämyksemme on kasvanut kehittämisprosessin aikana ja koemme, että varhaiskasvatuksen sosionomin yksi tärkeistä tehtävistä on jokaisen yksilön tunteiden ja tarpeiden kuuleminen ja arvostaminen. Kehittämistyömme aikana myös osaamisemme ja tietämyksemme sosionomin kompetensseista ja etenkin eettinen osaaminen ja kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen kasvoi. Ne näkyvät oman ammattiosaamisen kasvuna esimerkiksi kykyinä perustella ja reflektoida omaa toimintaansa sekä toimia alalla lapsen äänen esilletuomisen edistäjänä.

Kehittämisen aikana tehty yhteistyö opetti meitä ymmärtämään osallisuuden tukemisen tärkeyden kaikenlaisessa ihmisten, lasten ja aikuisten, kanssa tehtävässä työssä. (Arene 2017, 10.) Kehittämistyömme aikana työskentelimme lasten ja varhaiskasvattajien kanssa kehittäen omaa osaamistamme vuorovaikutustaidoissa. Halusimme alusta asti osallistaa lapsia mahdollisimman paljon kehittämistyön edetessä ja varsinkin kokeilevan toiminnan aikana tämä tuli konkreettisesti esille.

Olemme koko kehittämisen ajan toimineet ammattieettisesti ja kohdanneet toimeksiantajan ja varhaiskasvattajat sekä lapset arvostavalla työskentelytavalla. Olemme tutustuneet tietosuojaan liittyviin periaatteisiin. (Arene 2019, 12.) Dialoginen keskustelu oli vastavuoroista ja toista kunnioittavaa. Olemme olleet koko kehittämistyön ajan kohteliaita ja pidimme yhteyshenkilön ajan tasalla työmme edistymisessä. Olemme ymmärtäneet, että kehittämistyömme teoriaosuuksien tulee olla varmaa tietoa, mutta emme ole kopioineet sitä mistään suoraan, sillä tiedostamme, että opinnäytetyö tarkastetaan mahdollisen plagioinnin varalta. Olemmekin perehtyneet kehittämistyön aiheeseen ja punninneet aihetta yhdessä ohjaavan opettajamme

kanssa monta kertaa. (Arene 2019, 12.) Olemme siis pyrkineet olemaan mahdollisimman tarkkoja ja huolellisia ja mielestämme erittäin rehellisiä (Ojasalo, 2018, 49).

Kehittämistyön aiheen, lasten tunnetaitojen tukemisen, voi asettaa suurempaan kokonaisuuteen eli lasten hyvinvointiin. Tämän kehittämistyön tarkoituksena on omalta osaltaan tukea ja antaa keinoja ehkäistä lasten syrjäytymistä. Lapsen huolen tunnistaminen, pedagogisesti suunniteltu toiminta, lapsen osallisuuden ja vuorovaikutuksen vahvistaminen ovat keinoja, joita varhaiskasvatuksen ammattilainen voi toteuttaa joka päivä. (Talentia 2022, 16.) Tällä kehittämistyöllä olemme halunneet auttaa Kukonharjan päiväkodin ammattilaisia tässä vaativassa tehtävässä.

Pidämme hienona asiana sitä, että olemme kehittämistyössämme saaneet aikaiseksi konkreettisen tuotoksen yhteistyönä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa. Toivomme, että tunnekasvatusmateriaali löytää paikkansa Kukonharjan päiväkodin arjessa vielä senkin jälkeen, kun Perhosten ryhmän lapset kasvavat. Toivomme, että päiväkodin varhaiskasvatuksen ammattilaiset innostuvat jatkojalostamaan tunnemateriaalikansiota ja ottamaan siihen jatkossakin mukaan päiväkodin lapset.

Lähteet

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

Ahonen, L. 2017b. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arene 2017. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Arene: Helsinki. Viitattu 26.8.2023.
arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf

Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.
Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.8.2023.
AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET
SUOSITUKSET 2020.pdf (arene.fi)

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Teoksessa V. Hurme (toim.) Väestöliitto. Helsinki: Priimuspaino Oy, 46–61.

Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gerhardt, S. 2008. Rakkaus ratkaisee: Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Persona Grata. 2. painos. Helsinki: Edita

Helenius, A & Lummelahti, L. 2018. Varhaiskasvatus – Perusteita. Helsinki: BoD.

Helin, E. Kola-Torvinen, P. & Tarjja, K. 2018. Osallisuus ja osallistuminen varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteissa. Teoksessa Kangas, J. Vlasov, E.

Fonsén, E. & Heikka, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka
varhaiskasvatuksessa 2. Helsinki: Suomen varhaiskasvatus ry.

Hyvinvoiva perhe 2023. Mitä ovat sosiaaliset taidot ja tunnetaidot? Oulun
seudun omaishoitajat. Viitattu 3.5.2023.

<https://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/mita-ovat-sosiaaliset-taidot-ja-tunnetaidot/>

Iso-Seppälä, H. 2021. Varhaiskasvatuksen vaikutus lapsen kiintymyssuhteisiin.
Kandidaattitutkielma. Varhaiskasvatus. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulu:
Oulun yliopisto. Viitattu 4.8.2023.

Juusola, A. 2021. Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita.
Helsinki: Kirjapaja.

Jääskinen, A-M., & Pelliccioni S. 2022. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren
tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Mentalisaatio
perheiden kohtaamisessa. Toim. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tampere:
Hämeen kirjapaino Oy. s. 26–34.

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

Kauppi, A. & Takatalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret.
Teoksessa Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. (toim.) Mannerheimin
lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy. s. 17–20.

Kirmanen, T. 2000. Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-
vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopio:
Kuopion yliopiston painatuskeskus. Viitattu 5.5.2023.
<http://urn.fi/URN:ISBN:951-781-837-8>

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajalle. Juva: Bookwell Oy.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koulukino 2023. Tunteet. Oppimateriaalit. Koulukinoyhdistys – Skolbioförening ry. Viitattu 13.5.2023. <https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/inside-out-mielen-sopukoissa/tunteet/>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2019. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaisvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: PunaMusta Oy.

Mattila, K. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mellenius, N. Otan lapsen syliin ja lohdutan, ja toivon että vanhempi luottaa minuun” – Mentalisaatio lapsen kehitystä suojaavana tekijänä siirtymävaiheessa kotihoidosta varhaiskasvatukseen. Dialogiblogi. Sote-Akatemian monialainen blogi 19.1.2021. Turun yliopisto. OPPI-tohtorikoulutusohjelma. Viitattu 2.8.2023. <https://blogit.utu.fi/soteakatemia/otan-lapsen-syliin-ja-lohdutan-ja-toivon-etta-vanhempi-luottaa-minuun-mentalisaatio-lapsen-kehitysta-suojaavana-tekijana-siirtymavaiheessa-kotihoidosta-varhaiskasvatukseen/>

Mylyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Riika: Duodecim.

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

Núñez Pereira, C. & Valcárcel R. R. 2018 Tunnehetket. Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2013. Bodily maps of emotions.

Bodily maps of emotions (pnas.org)

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelma 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Turenki: Hansaprint Oy. Viitattu 21.10.2022.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf

Opetushallitus 2023a. Luupin alla: Mitä tilastot kertovat varhaiskasvatukseen osallistumisesta ja sen järjestämisestä Suomessa? Viitattu 2.5.2023.

<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/luupin-alla-mita-tilastot-kertovat-varhaiskasvatukseen-osallistumisesta-ja-sen>

Opetushallitus 2023b. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 13.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N., 2015. Mentalisaatio ihmistä suoavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 11/2015. Viitattu 11.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Mäkelä Oy.

Rantavuori, K. 2008. Aspects and determinants of children's dental fear. Oulun yliopisto. Oulu. Viitattu 5.5.2023.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514289439.pdf>

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

Rosenberg, M. B. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus Nonviolent Communication NVC. Helsinki: Viisas.

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

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., ja Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim. Viitattu 4.8.2023.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lasten ja nuorten hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Talentia 2022. Sosionomit varhaiskasvatuksessa. Opas työntekijöille ja työnantajille. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Helsinki: Punamusta Oy

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

Varhaiskasvatuslaki. 2018. 540/2018. L.1.9.2018/540 muutoksineen saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vartiainen, E. 2019. Mentalisaation mahdollisuudet sosiaalityössä. Integroiva kirjallisuuskatsaus mentalisaation sovelluksista sosiaalityössä. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden laitos. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 11.3.2023.

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22163/urn_nbn_fi_uef-20191210.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viitottu rakkaus 2023. Viitattu 15.3.2023.

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemuistokortit-pienille/>

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Oppimismateriaalit. Helsinki: WSOY

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wiman, A. 2022. Hyvinvoiva lapsi oppii. Tunnetaitoja ja toiminnanohjauksen taitoja varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja alkuopetukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ympäristöahdistus 2022. Kehon tunnekartta. Viitattu 2.5.2023

<https://www.ymparistoahdistus.fi/harjoitukset/kehon-tunnekartta/>

Viesti vanhemmille

Perhosten vanhemmat!



Olemme sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Viimeistelemme opintoja ja teemme opinnäytetyötä. Valmistuttuamme saamme varhaiskasvatuksen sosionomin pätevyyden.

Suoritamme opinnäytetyön Perhosten ryhmässä kevään ja syksyn 2023 aikana. Alkuvuodesta teemme kaksi tutustumiskäyntiä ryhmään ja yksi meistä on harjoittelussa ryhmässä ajalla 17.4-22.6.2023. Tällöin olemme suunnitelleet toteuttavan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kymmenen viikon ajan.

Opinnäytetyön aiheena on selvittää, miten varhaiskasvattaja voi tukea lasta huolien kuulemisessa. Alkuvuoden tutustumiskäynneillä on tarkoitus selvittää lapsilta mitä he ymmärtävät sanalla huoli ja missä huoli saattaa tuntua. Keskustelu käydään sadutuksen keinoin. Toisella tapaamisella lapset saavat askartelun ja /tai piirtämisen keinoin muotoilla oman huolimöykynsä.

Emme käytä opinnäytetyössä kenenkään lapsen henkilötietoja, vaan kehitämme ryhmän varhaiskasvattajien ja lasten välistä toimintaa siten, että kasvattajan on helppo kuulla ja tarttua lapsen huoliin.

Meiltä voi tarvittaessa kysyä sähköpostitse lisätietoja, jos jokin asia mietityttää.

Yhteistyöterveisin,

Sosionomiopiskelijat Maria Auranen, Katri Keeninen ja Jonna Lipponen

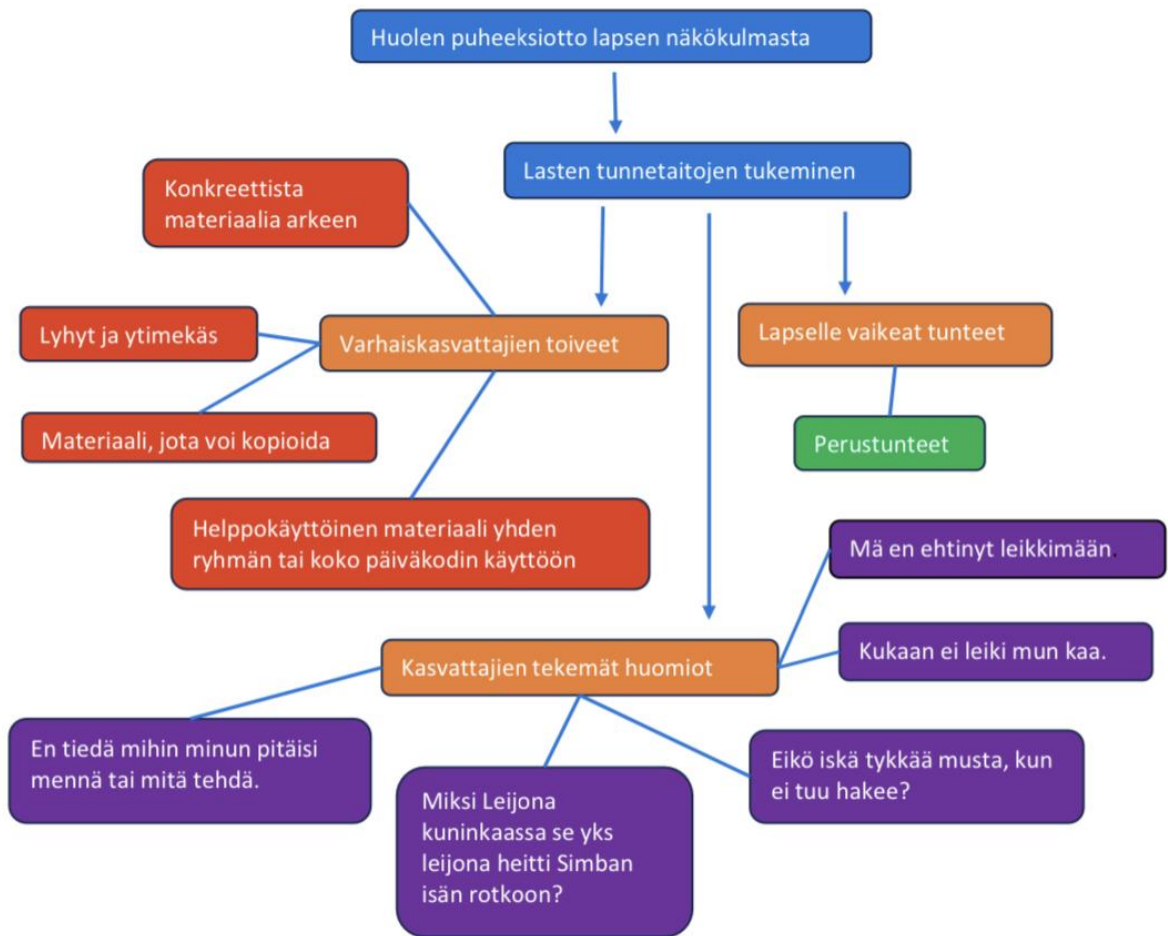
maria.auranen@edu.turkuamk.fi

katri.keeninen@edu.turkuamk.fi

jonna.lipponen@edu.turkuamk.fi



Mindmap



Palautekysely

Hei, tässä liitteenä tunnekasvatusmateriaali sähköisenä versiona. Konkreettinen tunnemateriaalikansio esitellään teille syksy 2023 aikana, sovittuna ajankohtana. Kansiossa seikkailee lasten ideoima tunnehahmo-Piikki. Materiaalikansio koottiin toiveittenne mukaan selkeäksi käyttää ja kopioida.

Tunnekasvatusmateriaali on koostettu fyysiseksi kansioksi ja se koostuu kokonaisuudessaan kuudesta eri perustunteesta, joita voidaan käsitellä lasten kanssa Piikki-hahmon opastuksella. Materiaalissa jokaisella tunteella on oma osuutensa, jossa käsitellään tunnetta kolmen osion kautta, joita ovat teoria kasvattajille, tarinat lapsille sekä harjoitteet lasten kanssa tehtäviksi. Lisäksi materiaalikansion loppupuolella on kaksi tunnepelin ohjetta, jotka ovat suunniteltu yhdessä lasten kanssa. Nämä pelit ovat nimeltään tunnebingo ja tunneristinolla. Lopuksi kansioon on liitettyä tunnekortit, värityskuvat sekä tunnebingo- ja ristinollan pelilaudat sekä pelihahmot. Nämä kaikki aineistot ovat mahdollista tulostaa konkreettisiksi materiaaleiksi käytettäväksi lasten kanssa.

Varhaiskasvattajat voivat tunnekasvatuksen avulla luoda lasten kanssa eri tunteita käsitteleviä tunnehetkiä, joissa käydään läpi yhtä tiettyä tunnetta tai valinnaisesti monia eri tunteita. Tunnekasvatusmateriaalikansio on suunniteltu siten, että aineisto on helposti löydettävissä tunteiden erittelyn takia. Lopussa tulostettavia materiaaleja, joita voidaan käyttää joko materiaalikansion harjoitteiden mukaan tai aivan omana tukena.

Tunnekasvatusmateriaalikansiosta löytyviä tunnetarinoita voidaan käyttää käsittelemään jokaista tunnetta. Tarinoita on jokaisessa osiossa kaksi. Toinen sisältää lopun ja toiseen tarinoista lapsilla on mahdollisuus keksiä oma loppunsa. Sivun lopusta löytyy apukysymyksiä tarinassa esiintyvien tapahtumien ja käsiteltävän tunteen pohdintaan. Materiaaleissa on otettu huomioon myös uusien tunteiden käsittelyn mahdollisuus Piikin avulla, joista esimerkkinä värityskuva liitteissä ilman minkäänlaista tunteisiin perustuvaa ilmettä.

Toivottavasti ehditte kommentoida 15.9. mennessä sähköpostilla yhteistyötämme kehittämistyön äärellä ja tunnekasvatusmateriaalia.

Palautekysely

Palaute tunnekasvatusmateriaalista varhaisvatukseen, 4–5-vuotiaiden lasten tukeminen haasteellisissa tunteissa.

Arvioi materiaalin ulkoasua:

Arvioi materiaalin sisältöä:

Arvioi materiaalin hyödynnettävyyttä:

Muita ajatuksia liittyen kehittämistyöhön:

Iso kiitos vastauksista ja yhteistyöstä!