

LAPSEN KAVERI- JA TUNNETAITOJEN TUKEMINEN

OPAS VANHEMMILLE,
HUOLTAJILLE JA
VARHAISKASVATTAJILLE

2023

Hei lukija!

LAPSUUS ON OPPIMISEN AIKAA. MEIDÄN AIKUISTEN
TEHTÄVÄNÄ ON TURVATA LAPSELLE AIKAA, TILAA JA
TYÖKALUJA ELÄMÄN KANNALTA TÄRKEIDEN TAITOJEN
OPETTELEMISEEN.



KAVERI- JA TUNNETAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKEMINEN
LAPSUUDESSA LUO POHJAA TAIDOILLE, JOITA JOKAINEN
TARVIKSEE PÄRJÄTÄKSEEN ELÄMÄSSÄ. IHMINEN ON LÄPI
ELÄMÄNSÄ SOSIAALINEN OLENTO, JOTEN TUNNE- JA
KAVERITAITOT KULKEVAT MATKASSAMME MUKANA LÄPI
ELÄMÄN.

TÄMÄ OPAS ON TOTEUTETTU OSANA AMK-OPINNÄYTETYÖTÄ.
OPAS PITÄÄ SISÄLLÄÄN TIETOA, VINKKEJÄ SEKÄ ERILAISIA
HARJOITTEITA LASTEN KAVERI- JA TUNNETAITOJEN TUEKSI.

OPAS SOPII HYÖDYNNETTÄVÄKSI ARKEEN NIIN
VARHAISKASVATUKSESSA KUIN KOTONAKIN!

OPAS ON LUOTU KÄYTETTÄVÄKSI VANHEMMILLE,
HUOLTAJILLE JA VARHAISKASVATTAJILLE TOTEUTTAMANI
KYSelyn PEUSTEELLA. OPPAAN SISÄLTÖ ON LAADITTU
KYSELYISSÄ NOUSSEIDEN TARPEIDEN MUKAISESTI.

OPAS JA KUVAT TOTEUTETTU CANVASSA.

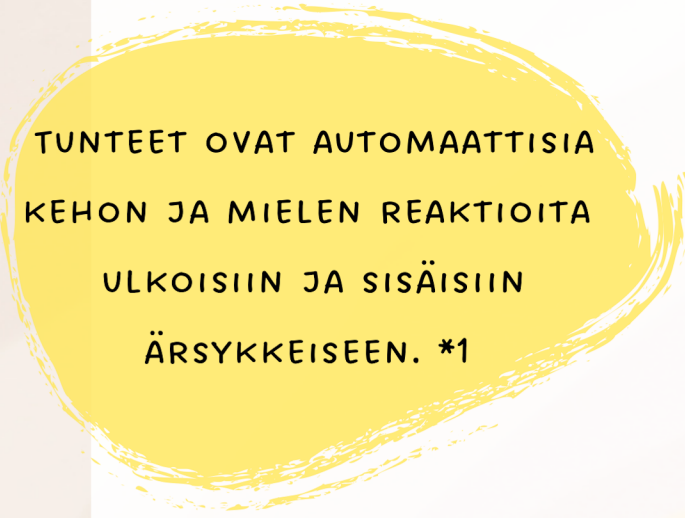


Saana Rantala, Sosionomi (AMK)

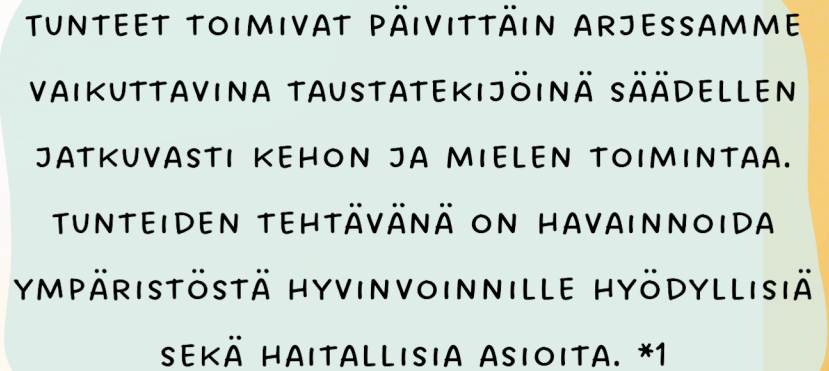
SISÄLYSLUETTELO

SAATESANAT -----	1
SISÄLYSLUETTELO -----	2
TUNTEET JA TUNNETAIDOT -----	3
TUNTEIDEN KÄSITTELY -----	4
TEHTÄVÄ 1: HENGITYSHARJOITUS -----	5
TEHTÄVÄ 2: TUNTEIDEN LIIKENNEVALOT -----	6
TUNTEIDEN ILMAISU -----	7
TEHTÄVÄ 3: TUNNETAULU -----	8
KAVERITAIIDOT JA NIIDEN HARJOITTELEMINEN -----	9
KAVERITAITOJEN OSA-ALUEET: MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA TARKASTELLESSA LAPSEN KAVERITAITOJA -----	10
TEHTÄVÄ 4: MINÄ JA KAVERINI -----	11
LAPSEN TUKEMINEN KAVERI- JA TUNNETAITOJEN OPETTELUN POLULLA -----	12
ITSEMYÖTÄTUNTO -----	13
MATERIAALIVINKKEJÄ -----	14
LOPPUSANAT -----	15

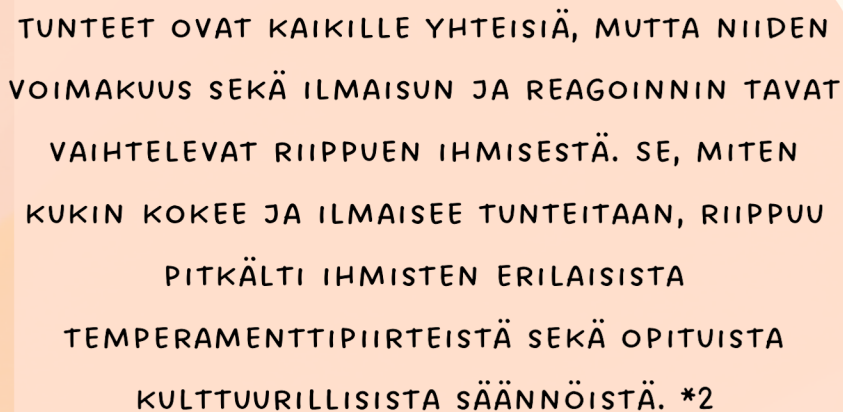
TUNTEET JA TUNNETAIDOT



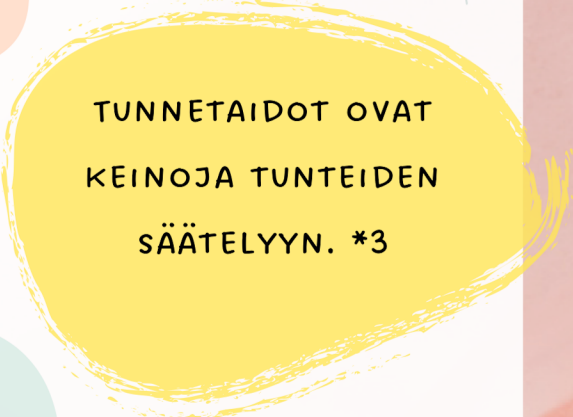
TUNTEET OVAT AUTOMAATTISIA KEHON JA MIELEN REAKTIOITA ULKOISIIN JA SISÄISIIN ÄRSYKKEISEEN. *1



TUNTEET TOIMIVAT PÄIVITTÄIN ARJESSAMME VAIKUTTAVINA TAUSTATEKIJÖINÄ SÄÄDELLEN JATKUVASTI KEHON JA MIELEN TOIMINTAA. TUNTEIDEN TEHTÄVÄNÄ ON HAVAINNOIDA YMPÄRISTÖSTÄ HYVINVOINNILLE HYÖDYLLISIÄ SEKÄ HAITALLISIA ASIOITA. *1



TUNTEET OVAT KAIKILLE YHTEISIÄ, MUTTA NIIDEN VOIMAKUUS SEKÄ ILMAISUN JA REAGOINNIN TAVAT VAIHTELEVAT RIIPPUEN IHMISESTÄ. SE, MITEN KUKIN KOKEE JA ILMAISEE TUNTEITAAN, RIIPPUU PITKÄLTI IHMISTEN ERILAISISTA TEMPERAMENTTIPIIRTEISTÄ SEKÄ OPITUISTA KULTTUURILLISISTA SÄÄNNÖISTÄ. *2



TUNNETAIDOT OVAT KEINOJA TUNTEIDEN SÄÄTELYYN. *3

TUNNETAITOIHIN KUULUU

- TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN
- TUNTEIDEN VAIKUTTAVUUS, ELI TUNTEIDEN MERKITYS PÄÄTÖKSENTEON TUKENA
- TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN
- TUNTEIDEN SÄÄTELEMINEN

*4

*1) Sainio ym. 2020

*2) Hannukkala ym. 2019

*3) Sandberg. 2021

*4) Köngäs. 2019

TUNTEIDEN KÄSITTELY

TUNNEREAKTIOT OVAT AUTOMAATTISIA. SIKSI IHMINEN TARVITSEEKIN KYKYÄ SÄÄDELLÄ JA KÄSITELLÄ OMIA TUNTEITAN, JOTTA ESIMERKIKSI HALLITSEMATTOMIA TUNNEKAAPPAUKSIA OLISI MAHDOLLISTA EHKÄISTÄ. *1

JOTTA TUNTEITA ON MAHDOLLISTA KÄSITELLÄ, TULEE ENSIN TUNNISTAA JA NIMETÄ KÄSILLÄ OLEVAT TUNNETILAT!

LAPSI SAATTA JOSKUS AJAUTUA TUNNEKAAPPAUKSEN VALTAAN. TÄMÄ JOHTUU SIITÄ, ETTÄ LAPSI EI VIELÄ OSAA KÄSITELLÄ KOKEMAANSA TUNNETILAA. TÄLLÖIN LAPSI SAATTA KÄYTTÄYTYÄ KONRTOLLOIMATTOMALTA TUNTUVALLA TAVALLA. TUNNEKUOHU KERTOO LAPSEN VOIMATTOMUUDESTA JA NEUVOTTOMUUDESTA UUDEN TILANTEEN EDESSÄ *2

TUNTEIDEN KÄSITTELYN KANNALTA TÄRKEÄÄ ON MYÖS TUNNETILAN ÄÄRELLE PYSÄHTYMINEN, LAPSET TARVITSEVAT ETENKIN HANKALIIEN TAI ISOJEN TUNTEIDEN KOHDALLA TÄSSÄ AIKUISEN APUA.

Hyvänä keinona suurien tunteiden äärelle pysähtymiseen ja niiden käsittelyyn voi olla esimerkiksi hengitykseen keskittyminen. Ne autavat tunteiden äärelle rauhoittumisessa sekä siten myös luo tunteiden käsittelylle rauhallisen hetken.

*1) Sainio, 2020

*2) Köngäs. 2019

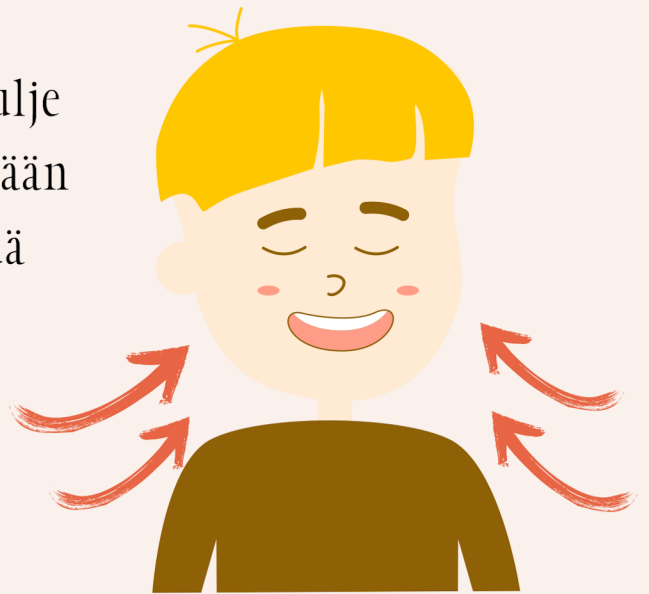
TEHTÄVÄ:

HENGITYSHARJOITUS- TUNTEIDEN ILMAPALLO

Pysähdytään tunteiden äärelle. Nyt on aika
puhaltaa tunteiden ilmapallo!

Toimi näin:

- 1** Istu mukavasti, selkä suorana. Sulje silmät. Hengitä nenän kautta sisään niin, että rintakehä kohoaa. Vedä keuhkot täyteen ilmaa. Pidätä hengitystäsi hetken aikaa.



- 2** Puhalla suun kautta ulos rauhallisesti. Kuvittele, että puhallat ilmapallon aivan täyteen ilmaa yhdellä puhalluksella. Puhalla keuhkot tyhjäksi ilmasta, ja yritä saada ilmapallosta mahdollisimman suuri. Rauhoittumisen jälkeen on hyvä hetki pysähtyä vielä keskustelemaan tunteesta ja sen aiheuttaneesta tilanteesta.



TEHTÄVÄ: TUNTEIDEN LIIKENNEVALOT

Mukaiillen: Riihonen & Koskinen (2022)

OHJE: Käykää lapsen kanssa läpi tämän hetken tunnetilaa liikennevalomallin avulla. Onko tunne vihreä, keltainen vai punainen?

Tunteita on hyvä oppia tunnistamaan ja käsittelemään, harjoittelu onnistuukin hyvin rauhallisissa tilanteissa, esimerkiksi edellisen sivun hengitysharjoituksen päätteeksi. Kun tämä keino on tullut tutuksi, voi sitä käyttää myös tilanteissa, joissa tunteet alkavat kuohua, vaikka tilanne ei olisikaan rauhallisimmasta päästä.



Vihreä:

Tunne on rauhallinen ja neutraali. Tunne ei vielä aiheuta kehossa esimerkiksi sydämentykytyksiä tai käsien hikoilua

Keltainen:

Tunne on vahvistunut tai vahvistumassa. Sydän saattaa jo hakata kovempaa ja kädetkin hikoilla.

Punainen:

Tunne on paisunut huomattavan voimakkaaksi, Nyt jo kehokin reagoi ja sydän hakkaa lujaa. Tunteesta riippuen suututtaa, itkettää tai vaikka naurattaa kovasti.

TUNTEIDEN ILMAISU

TUNTEITA ON MAHDOLLISTA ILMAISTA USEALLA TAVALLA. PIENEN LAPSEN TAVAT ILMAISTA KULLOISTAKIN TUNNETILAA OVAT AUTOMAATTISIA. PIENI LAPSI EI SIIS OSAA VALITA AINA TILANTEESEEN SOPIVAA TUNTEEN ILMAISUN TAPAA. TÄTÄ ONKIN HYVÄ HARJOITELLA ARJESSA.



FYYSISESTI ESIMERKIKSI HYMYILEMÄLLÄ, NAURAMALLA, ITKEMÄLLÄ, HUUTAMALLA, POTKIMALLA, RAIVOAMALLA. FYYSISET KEINOT TUNTEIDEN ILMAISUSSA OVAT SYNNYNNÄISIÄ JA TAITTUVAT LAPSELTA USEIN AUTOMAATTISESTI. *1

TAPOJA ILMAISTA TUNTEITA ON MONIA JA MEIDÄN AIKUISTEN TEHTÄVÄNÄ ONKIN TUKEA LASTA TILANTEESEEN SOPIVAN ILMAISUKEINON LÖYTÄMISESSÄ.



OLI TUNNE SITTEN NEGATIIVINEN TAI POSITIIVINEN, ON NIIDEN ILMAISUA HYVÄ HARJOITELLA. *1 HANKALAT JA KIELTEISET TUNTEET OVAT YHTÄ TÄRKEITÄ KUIN NE POSITIIVISET JA ILOISETKIN. KAIKENLAISET TUNTEET OVAT SALLITTUJA!

TUNTEIDEN ILMAISU VOI TAPAHTUA MYÖS VERBAALISESTI, ELI SANOILLA. *1 SE VAATII TUNNETILAN TIEDOSTAMISTA SEKÄ KYKYÄ SANOITTA A OMIA TUNTEITAAN, MYÖS TÄSSÄ LAPSET TARVITSEVAT MEIDÄN AIKUISTEN APUA.

*1) Mieli ry. (i.a.)

TEHTÄVÄ: TUNNETAULU

OHJE: Keskustelkaa yhdessä lapsen kanssa siitä, minkälaisia tunteita olette tänään kokeneet. Alla oleva tunnetaulu pitää sisällään perustunteet ja sitä voi hyödyntää keskustelun apuna tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä.



Pysähtykää käymään keskustelua tunteista sopivissa tilanteissa, vaikka päivittäin! Usein lapset saattavat innostua kertomaan tällaisessa tilanteessa päivänsä tapahtumia enemmänkin.



ILO



VIHA



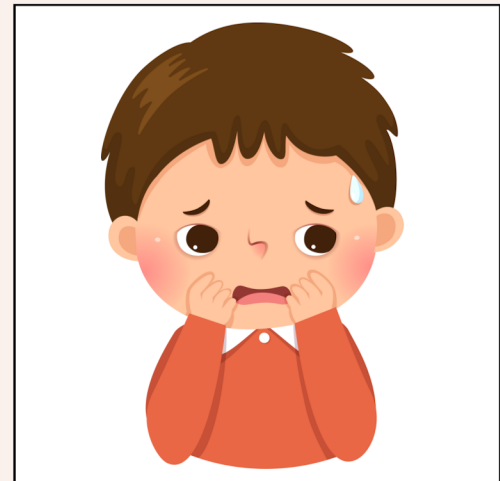
SURU



HÄMMÄSTYS



INHO



PELKO

KAVERITAIIDOT - ja niiden harjoittelu

KAVERITAIIDOT OVAT OPETELTAVISSA OLEVIA SOSIAALISIA TAIIDTOJA, JOITA TARVITAAN VUOROVAIKUTUKSESSA MUIDEN IHMISTEN KANSSA. *1 . KAVERITAIIDTOJA TARVITAAN UUSIIN IHMISIIN TUTUSTUMISESSA JA JO OLEMASSA OLEVIEI IHMISSUHITEIDEN YLLÄPITÄMISESSÄ. *3

KAVERITAIIDTO, EIVÄT SYNNY TAI VAHVISTU ITSESTÄÄN, VAAN NE VAATIVAT AKTIIVISTA HARJOITTELUA. *2
KAVERITAIIDTOJA OVAT MUUN MUASSA KYKY KESKUSTELLA JA ILMAISTA ITSEÄÄN JA OMIA AJATUKSIAAN, KYKY KUUNNELLA TOISIA, KYKY SAMAISTUA JA OTTAA MUUT HUOMIOON, KYKY PYYTÄÄ JA ANTAA APUA TARVITTAESSA. *3

LAPSI OPPII KAVERITAIIDTOJA NIIN KOTONA KUIN VARHAISKASVATUKSESSAKIN. KOTONA MUODOSTETUT VUOROVAIKUTUSSUHITEET LAPSEN JA VANHEMPIEN VÄLILLÄ LUOVAT POHJAA LAPSEN SOSIAALISILLE TAIIDTOILLE, JOTKA AITTAVAT VARHAISKASVATUKSESSA KAVERITAIIDTOJEN HARJOITTELUA RYHMÄSSÄ MUIDEN LASTEN KANSSA. *4

HAVAINNOIMALLA LAPSEN TOIMINTAA MUIDEN LASTEN SEURASSA, ON MAHDOLLISTA SEURATA LAPSEN KAVERITAIIDTOJEN KEHITTUMISTÄ. ON KUITENKI TÄRKEÄÄ MUISTAA, ETTÄ LASTEN TAIIDTOISSA VOI OLLA ISOJAKIN EROAVAISSUUKSIA, EIKÄ LIIALLINEN VERTAILU JA LEIMAAMINEN OLE TARPEELLISTA. JOKAINEN LAPSI OPPII UUSIA TAIIDTOJA OMAAN TAHTIIN. *5

*1) Opetushallitus (i.a.)

*2) Novick, B. (2018)

*3) Salmenrinne ym. (i.a.)

4) MLL (2022)

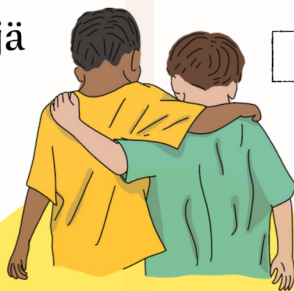
*5) Laaksonen, V. (2022)

Ryhmässä toimimisen taidot

- lapsi osaa viestiä muiden kanssa tilanteeseen sopivalla tavalla
- lapsi osaa viestiä tarkoituksenmukaisella tavalla, ottaen huomioon muiden viestintätavat ja tunteet
- lapsi ymmärtää ja osaa noudattaa yhteisiä pelisääntöjä
- lapsi osaa sitoutua ryhmän toimintaan, esimerkiksi leikkiin pitkäjänteisesti

Vuorovaikutuksen ylläpitämisen taidot

- lapsi osaa antaa palautetta muille
- lapsi osaa vastaanottaa palautetta
- lapsi osaa hallita konflikteja ja sovittelua niitä oma-aloitteisesti
- lapsi osaa antaa tukea ja lohduttaa esimerkiksi muita lapsia oma-aloitteisesti



KAVERITAITOJEN OSA-ALUEET

Mukaiillen:
Laaksonen, V. (2022). Kaveritaidot
varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus

Vuorovaikutukseen liittymisen taidot

- lapsi osaa lähestyä muita ja mennä mukaan ryhmän toimintaan
- lapsi osaa lähestyä myös muita kuin omia parhaista kavereistaan
- lapsi suhtautuu muiden osallistumiseen myönteisellä tavalla

Toisen huomioon ottamisen taidot

- lapsi ottaa muut ihmiset huomioon, etenkin muut lapset
- lapsi kykynee tekemään kompromisseja muiden, kuten toisten lasten kanssa

TEHTÄVÄ: MINÄ JA KAVERINI

OHJE: Kaverin kanssa toimiminen vaatii esimerkiksi tietoisuutta omasta itsestään sekä omista vahvuuksista ja mielenkiinnon kohteista. Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa alla olevia kysymyksiä. Halutessanne voitte esimerkiksi piirtää paperille lapsen kuvan ja vastata kuvan ympärille kysymyksiin lapsesta itsestään sekä kaveruudesta.



MILLAINEN MINÄ OLEN?

MISTÄ ASIOISTA MINÄ PIDÄN?

MISTÄ ASIOISTA MINÄ EN PIDÄ?

KUKA ON MINUN KAVERINI?

MILLAINEN ON HYVÄ KAVERI?

MITÄ KAVERIN KANSSA VOI TEHDÄ?

MISSÄ VOIN TAVATA KAVEREITA?

Kaveritaidot osaamisalueena ovat laaja kokonaisuus, jonka eri osa-alueita on mahdollista harjoitella tarkastikin eritellen. Osaaminen pohjautuu kuitenkin pitkälti lapsen itsetuntemukseen, eli lapsen ymmärrykseen itsestään sekä siten lapsen rooliin vertaisryhmissä.



Oppimista tapahtuu ennenkaikkia arkisissa sosiaalisissa tilanteissa esim. muiden lasten seurassa.

LAPSEN TUNNEREAKTIOIDEN TUKEMINEN



ARJESSA SAATTAAP TULLA VASTAAN TILANTEITA, JOSSA LAPSEN VOIMAKKAAT TUNNEREAKTIOT KOETTELEVAT MYÖS AIKUISTEN HERMOJA, SE ON AIVAN NORMAALIA.

NÄISSÄ TILANTEISSA ON HYVÄ MUISTAA, ETTÄ LAPSI EI TEE TIETOISTA VALINTAA KÄYTTÄYTYÄ "HUONOSTI", VAAN LAPSI TOIMII TILANTEISSA OMIEN TAITOJENSA MUKAISESTI. YKSIKÄÄN LAPSI EI OLE KIUSSALLAAN "HANKALA", HÄNEN TAITONSA TOIMIA TILANTEESSA VAATIVAT VAIN HARJOITUSTA.



JOTTA AIKUISEN OLISI SILTI MAHDOLLISTA OLLA LAPSEN TUKENA VOIMAKKAIDEN TUNNEREAKTIOIDEN HETKELLÄ, ON HYVÄ KIINNITTÄÄ HUOMIOTA ESIMERKIKSI ENNAKONTIIN - MILLAISISSA TILANTEISSA LAPSELLA YLEENSÄ ESIINTYY VOIMAKKAITA TUNNEREAKTIOITA? ENTÄ MITEN ITSE AIKUISENA REAGOIN NÄISSÄ TILANTEISSA? TURHAUDUNKO JA ONKO ESIMERKIKSI HERMOJEN MENETTÄMINEN TODENNÄKÖISTÄ VAI ONKO MINUN HELPPO PYSYÄ RAUHALLISENA?

JOS PYSTYY ITSE PYSYMÄÄN RAUHALLISENA ON TILANNE MYÖS LAPSELLE SELKEÄMPI, JA NÄIN OLLEN MYÖS LAPSI RAUHOITTUU USEIN NOPEAMMIN. TILANTEEN RAUHALLISUUTTA VOI EDISTÄÄ ESIMERKIKSI VARAAMALLA MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN YLIMÄÄRÄISTÄ AIKAA ESIM. SIIRTYMÄTILANTEISIIN, JOTKA PERINTEISESTI OVAT HETKIÄ, JOISSA TUNTEET PÄÄSEVÄT HELPOSTI YLIKUUMENEMAAN.



AIKUINEN,

YRITÄ TUNTEA MYÖTÄTUNTOA MYÖS ITSEÄSI KOHTAAN.



KUN AIKUISELLA ON KIIREITÄ TAI PAINEITA, ON AIVAN YMMÄRRETTÄVÄÄ, JOS ESIMERKIKSI LAPSEN VOIMAKKAIDEN TUNNEREAKTIOIDEN TUKEMINEN TUNTUU HAASTAVALTA. *1

LAPSI EI MENE RIKKI, VAIKKA AIKUINEN EI JOKA KERTA JAKSAISI SUHTAUTUA HÄNEN REAKTIOIHINSA MYÖTÄTUNTOISESTI.*1



OTA AIKALISÄ!

Jos tuntuu, että omat hermot ovat menemässä, voi olla fiksua poistua hetkeksi tilanteesta. Omien tunteiden viilentämisen jälkeen on hyvä sanoittaa lapselle tilannetta ja tilanteessa molemminpuolin vallitsevia tunteita. Näin lapsi oppii myös säätelemään ja sanoittamaan omia tunteitaan aikuisen mallin kautta.



MYÖS AIKUISEN ON MAHDOLLISTA OPETELLA OMIEN TUNTEIDENSA TUNNISTAMISTA, ILMAISUA JA SÄÄTELYÄ YHDESSÄ LAPSENKIN KANSSA..



.. ESIMERKIKSI HAASTAVISSA KASVATUSTILANTEISSA OMIEN TUNTEIDEN SANOIKSI PUKEMINEN JA TILANTEESSA OMAN KÄYTÖKSEN HAVAINNOINTI OVAT HYVIÄ KEINOJA OMAN TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN RAKENTAVAMPAAN SUUNTAAN VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA.

*1) Riihonen & Koskinen (2020)

MATERIAALIVINKKEJÄ KAVERI- JA TUNNETAITOJEN TUKEMISEEN LIITTYEN!



Suomen Punainen Risti - Kaveritaitoja
muumien tapaan:

<https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojggircytr/front-page>



Video "Mitä kaveruus on?"

https://youtu.be/ohEwsoiBz_I



Suojellaan lapsia ry (2022) - Isot tunteet tulevat ja menevät
kirja: <https://www.suojellaanlapsia.fi/post/isot-tunteet-tulevat-ja-menevat-kirja>

sekä Isot tunteet tulevat ja menevät -kirjaan pohjautuva neliosainen videosarja:

osa 1: <https://youtu.be/vvKICIVGMno>

osa 2: <https://youtu.be/oTqi-SQCUrY>

osa 3: <https://youtu.be/HdndYT2S2ik>

osa 4: <https://youtu.be/Zs9ABdtwmT4>



KIRJAVINKKEJÄ:



Kuinka kiukku kesytetään? - Riikka Riihonen & Minna Koskinen
(2020)

Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa - Vilja Laaksonen (2022)

Näin tuet lapsen itsesäätelyä - Taina Sainio, Riikka Pajulahti &
Nina Sajaniemi (2020)



Positiivinen kasvatus - Tiia Trogen (2020)

LOPUKSI



KAVERI- JA TUNNETAITOJEN OPETTELUA JA OPPIMISTA TAPAHTUU SIIS
JATKUVASTI ARJESSA. SIKSI JUURI NE ARKISET TILANTEET JA ETENKIN
AIKUISEN ESIMERKKI OVAT SUURESSA ROOLISSA NÄIDEN TAITOJEN
OPPIMISEN KANNALTA.

PIDETÄÄN ME AIKUISET HUOLI SIITÄ, ETTÄ MAHDOLLISTAMME OMALLA
TOIMINNALLAMME LAPSILLE TARVITTAVAT EVÄÄT SEKÄ TURVALLISEN
YMPÄRISTÖN JA ILMAPIIRIN KAVERI- JA TUNNETAITOJEN HARJOITTELUUN.



*Antoigia hetkiä lasten
kaveri- ja
tunnetaitojen
tukemisen äärellä,*

KIITOS 