

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

PIENTEN JA SUURTEN TUNTEI- DEN SEIKKAILUT

Tunnetaito-opas 4–6-vuotiaiden lasten huoltajille

TEKIJÄT Minna Kiiskinen
 Petra Nissinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Tutkinto-ohjelma Terveystieteiden tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Minna Kiiskinen & Petra Nissinen		
Työn nimi Pienten ja suurten tunteiden seikkailut Tunnetaito-opas 4–6-vuotiaiden lasten huoltajille		
Päiväys	10.4.2025	24/2
Yhteistyötaho Verkanappulat Oy, Nappulaportti		
<p>Opinnäytetyön aihe oli tunnetaito-opas 4–6-vuotiaiden leikki-ikäisten lasten huoltajille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas tunnetaitojen tukemiseen huoltajille päiväkotia Nappulaporttiin 4–6-vuotiaiden lasten ryhmään. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta lapsille.</p> <p>Opinnäytetyö tuotettiin kehittämistyönä, jonka tilaajana oli Verkanappulat Oy, Nappulaportti. Kehittämisen kohteena oli 4–6-vuotiaiden lasten huoltajien tietoisuus tunnetaidoista. Kehittämistyön suunnittelu, toteutus sekä arviointi tuotoksesta ja sen jatkokehittämistarpeet oli tuotettu raporttimuodossa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena tuotimme tunnetaito-oppaan leikki-ikäisten lasten huoltajille. Oppaaseen koottiin keskeiset asiat tunteista, tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, lapsen kehityksestä, huoltajan roolista ja kuinka huoltaja voi tukea lapsensa emotionaalista kehitystä. Opas oli vanhempien vapaassa käytössä ja he saivat sen lapsensa päiväkodilta. Opas tuotettiin käyttäen Canva-ohjelmaa. Oppaan hyödynnettävyys perustui sen käytönönläheisyyteen ja sovellettavuuteen arjessa. Suunnittelimme huoltajille konkreettisia ohjeita ja esimerkkejä, jotka tekivät tunnetaitojen opettamisesta helposti lähestyttävämpiä. Erityisesti kiinnitimme huomiota mahdolliseen kiireelliseen lapsiperhearkeen, johon helposti ymmärrettävä ja nopeasti käytettävä sisältö on avainasemassa. Oppaan käytettävyyttä tukee sen kohderyhmän tarkka määrittely. Oppaassa kerroimme juuri 4–6-vuotiaiden lasten kehitysvaiheeseen sovitettavat tavat harjoitella tunnetaitoja. Huomioimme oppaassa visuaaliset elementit, jotka houkuttavat myös lapsia katselemaan opasta yhdessä huoltajien kanssa. Kehittämiseksi koemme monikulttuurisuuden huomioimisen. Oppaan kehittämisessä olisimme voineet paremmin huomioida perheiden moninaisuuden, kuten eri kulttuuritaustat ja perherakenteet. Eri kulttuurien tarkastelu olisi voinut rikastuttaa sisältöä. Huomioimme tekstissä sekä oppaassa perheiden erilaisuuden käyttämällä termiä huoltaja, joka on neutraali ilmaisu.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta koostui tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, vuorovaikutuksen merkityksestä tunnetaitoihin ja oppimiseen, lapsen kehityksestä sekä huoltajan tuesta. Tunnetaidoissa on keskitytty avaamaan mitä tunteet ja tunnetaidot ovat sekä kuinka huoltaja voi tukea lapsen tunnetaitoja. Vuorovaikutuksessa on keskitytty avaamaan vuorovaikutuksen moninaisuutta ja sen eri vaiheita. Opinnäytetyössä on kuvattu leikki-ikäisen lapsen kehitystä ja kuinka huoltaja voi tukea leikki-ikäisen emotionaalista kehitystä.</p>		
Avainsanat tunnetaidot, tunteet, vuorovaikutus, lapset, huoltajat		

SISÄLTÖ

JOHDANTO	4
1 TUNTEIDEN JA TUNNETAITOJEN MERKITYS HYVINVOINNILLE JA KASVULLE	5
1.1 Tunteet	5
1.2 Tunnetaidot	5
1.3 Huoltaja tukemassa lapsen tunnetaitoja	6
2 VUOROVAIKUTUS JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KASVUN TUKENA	7
2.1 Vuorovaikutus	7
2.2 Vuorovaikutustaidot	7
2.3 Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus	8
3 4–6-VUOTIAAN KASVU JA KEHITYS	9
3.1 4–6-vuotias	9
3.2 Kasvun tukeminen	9
4 HUOLTAJAN TUKI JA KASVUN EDISTÄMINEN	10
4.1 Huoltaja	10
4.2 Huoltajan tukeminen	10
4.3 Huoltaja lapsen kasvun tukena	11
5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	13
6.1 Kehittämistyön suunnittelu	13
6.2 Kehittämistyön toteutus	14
6.3 Kehittämistyön arviointi	15
7 POHDINTA	17
7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	17
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	18
7.3 Ammatillinen kasvu	19
7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat	20
LÄHTEET	21
LIITE 1: PIENTEN JA SUURTEN TUNTEIDEN SEIKKAILUT- TUNNETAITO-OPAS 4-6-VUOTIAAN LAPSEN HUOLTAJALLA	25
LIITE 2: WEBROPOL-PALAUTEKYSELY	42

JOHDANTO

Tunnetaitoihin liittyy kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaidot ovat isossa osassa ihmisen hyvinvoinnin edistämisessä sekä ne ovat osa mielen terveyttä. (Peltokorpi & Saarela 2019.) Tunnetaidot ovat osa ihmisen sosio-emotionaalisia taitoja. Tunnetaidot liittyvät oleellisesti myös henkilön dialogitaitoihin. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon c.)

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön välistä kommunikaatiota. Vuorovaikutukseen kuuluvat osapuolet ovat aloitteellisia, reagoivat toistensa välittämiin viesteihin ja kokevat olevansa yhteydessä toinen toisiinsa. Vuorovaikutusta syntyy kaikissa päivittäisissä kohtaamisissa. (Mielen terveystalo julkaisuaika tuntematon b.)

4–6-vuotiaat ovat leikki-ikäisiä lapsia. Leikki-ikäinen lapsi on tyypillisesti utelias, vilkas ja aloitekykyinen. Lapsi kehittyy koko ajan omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi, mutta tarvitsee vielä paljon huoltajan tukea muun muassa sosiaaliseen ja moraaliseen kehittymiseen. (Terveyskirjasto 2021; MML 2024b.)

Suomessa lapsella on aina virallinen huoltaja tai huoltajat, jotka ovat yleensä lapsen vanhemmat, toinen vanhemmista tai huoltajaksi nimetty henkilö. Huoltajan tehtävä on valvoa lasta, pitää lapsesta huolta ja päättää lapsen asioista. Huoltajan tulee kertoa lapselle häntä koskevista asioista sekä tulee huomioida myös lapsen mielipide ja toivomukset päätöksiä tehdessä. (Lastensuojelu.info 2023.)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka aiheena oli lasten tunnetaitojen opettaminen ja tukeminen kotiympäristössä. Varhaiskasvatuksessa opetetaan omien materiaalien avulla tunnetaitoja, joten tuotimme kotiympäristöön oppaan, jotta jatkumo lapsen tunnetaitojen opettelussa säilyisi. Tunnetaitokasvatuksen hyödyt ovat suuret, koska tunteet ja tunnetaidot ovat läpi elämän mukana kulkevia. Huoltajien suhtautumisella lapsen tunteisiin on vaikutusta tunteiden säätelyn kehitykselle. Kun huoltajalla on tietoa tunteista ja niiden säätelystä, osaa huoltaja tulkita ja tukea lapsen tunteita. (Tao, Lau & Hong 2023; Kalland & Salo 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas tunnetaitojen tukemiseen päiväkotit Nappulaportin 4-6-vuotiaiden lasten ryhmän huoltajille. Tavoitteena oli vahvistaa huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta lapsille. Opinnäytetyön tilaaja on Kuopiossa sijaitseva yksityinen päiväkoti Nappulaportti, Verkanappulat Oy. Päiväkoti on englannin kielen kielirikaste päiväkoti, jonka varhaiskasvatuksen pääkielenä toimii suomi. Opinnäytetyön tilaaja tarjoaa varhaiskasvatusta 1-6-vuotiaille lapsille. Tuotimme opinnäytetyön kehittämistyönä päiväkodin 4-6-vuotiaiden lasten huoltajille, jonka tarkoituksena oli lisätä huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta lapsille.

Opinnäytetyötä varten kartoitimme kiinnostusta työtämme kohtaan. Tilajallamme oli kokemusnäyttöä siitä, että tunnetaito-oppaalle, joka on suunnattu huoltajille, olisi tarvetta.

Tulevina terveydenhoitajina pidimme aihetta kiinnostavana ja sen tukevan meidän tulevaa työtämme. Tuleva työkenttämme on laaja, ja voimme työskennellä niin lasten kuin huoltajienkin kanssa. Esimerkiksi neuvolatyössä huomioimme lapsen kasvua ja kehitystä sekä myös huoltajien voimavaroja. Tulevina ammattilaisina tietomme tunteista, tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, 4–6-vuotiaiden kehityksestä, huoltajista ja tunnetaitojen tukemisesta on merkityksellistä.

1 TUNTEIDEN JA TUNNETAITOJEN MERKITYS HYVINVOINNILLE JA KASVULLE

1.1 Tunteet

Tunne on usein ohimenevä lyhytaikainen reaktio, joka kuuluu ihmisen päivittäiseen elämään. (Pelto-korpi & Saarela 2019). Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat koko ajan läsnä olevia. Tunteet ohjaavat käyttäytymistä ja valmistavat elimistön kohtaamaan erilaisia ympäristön haasteita. (Nummenmaa julkaisuaika tuntematon). Tutkimukset ovat osoittaneet tapoja, kuinka tunteet valmistavat elimistöämme muuttuviin tilanteisiin. Mahdollisia kehon muutoksia ovat kardiovaskulaarisen, luuston, neuroendokriinisen ja autonomisen hermoston aktivaatiot. (Nummenmaa, Glearean, Hari & Hietanen 2013.)

Jokainen tuntee tunteensa yksilöllisesti, ne vaihtelevat ja muuntuvat. Tunteet myös tarttuvat herkästi henkilöiden välillä. Tunteita on vaikea tutkia ja määrittellä, koska niiden yksiselitteinen nimeäminen on mahdotonta. Vaikka yksiselitteinen nimeäminen ei ole mahdollista, tunteista puhuminen ja niiden kuvaileminen on erityisen tärkeää, jotta ihminen voi oppia ymmärtämään niin itseään kuin toisia. Tunteet perustavat taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon d.)

Monet tutkijat ovat määritelleet tunteita eri tavoin. Perustunteiksi on määritelty kuusi tunnetta, jotka ovat ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon d.) Nämä kuusi tunnetta ovat kaikille ihmisille kulttuurista huolimatta yhteisiä sekä niitä ilmaistaan samanlaisin ilmein ja elein. Tunteita on nimetty olevan 104 kappaletta. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a.)

1.2 Tunnetaidot

Tunnetaitoihin liittyy kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaidot ovat isossa osassa ihmisen hyvinvoinnin edistämässä sekä ne ovat osa mielenterveyttä. Omien tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Kun ihminen oppii tunnistamaan ja tulkitsemaan omia tunteitaan on myös toisen henkilön tunteiden ymmärtäminen helpompaa. (Pelto-korpi & Saarela 2019.) Tunnetaidot ovat osa ihmisen sosio-emotionaalisia taitoja. Tunnetaidot liittyvät oleellisesti myös henkilön dialogitaitoihin. Dialogisuudessa ihminen kuuntelee niin omia kuin toisten ihmistenkin tunteita. Dialogisessa keskustelussa ihminen pystyy sanoittamaan tunteitaan tarvittaessa myös ääneen. (Opetushallitus julkaisuaika 2021.)

Tunnetaidot voivat olla lapsuudesta saakka ominaisia, mutta niitä voi kuitenkin kehittää läpi elämän. (Mieli 2023 a). Tunnetaidot ovat kehitettävissä oleva taito ja niitä voi kehittää. Iästä riippumatta voi oppia lisää omista ja toisten tunteista. Tunnetaitojen kehittämiseen sisältyy tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden ja tunnereaktioiden säätely ja tunteiden taustalla vaikuttavien tekijöiden pohtiminen. (Mieli julkaisuaika tuntematon.)

Tunnetaitojen perustan yksi osista on tunteiden säätely. Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja oikeuttaminen ovat edellytyksiä tunteiden säätelylle. Kun aikuinen pystyy tunnistamaan ja oikeuttaa lapsen tunteita, lapsi saa kokemuksia tunteiden hyväksymisestä, joka taas lisää tunteiden tyyntymistä ja rauhoittumista. Hyvien kokemusten kautta lapsi oppii luottamaan omiin tunteisiinsa, joka lisää varmuutta oman identiteetin rakentamiseen. Tärkeä osa tunnesäätelyä on tunteiden salliminen, joka voi olla erinäisistä syistä ajoittain vaikeaa. Sallimista voidaan helpottaa tunteita tunnistamalla,

nimeämällä ja tunteita validisoimalla. Validisoinnissa ilmaistaan joko toiselle ihmiselle tai itselle myötätuntoisesti, että tunteet ovat osa ihmisyyttä ja kuka tahansa samassa tilanteessa oleva ihminen voisi tuntea samoin. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon c.)

1.3 Huoltaja tukemassa lapsen tunnetaitoja

Tunnetaitojen opetteleminen kuuluu jokapäiväiseen arkeen. Lapsi aloittaa tunnetaitojen harjoittelun havainnoimalla ympäristöään ja jäljittelemällä muun muassa huoltajien ja sisarusten toimintaa. Huoltajan tehtävä on auttaa lasta sanoittamalla tunteiden nimiä, käymällä läpi kokemusta ja antamalla tietoa lapselle tunteiden syistä. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon d.)

Huoltajien suhtautumisella lapsen tunteisiin on vaikutusta tunteiden säätelyn kehitykselle. Kun huoltajalla on tietoa tunteista ja niiden säätelystä, osaa huoltaja paremmin tulkita ja tukea lapsen tunteita. Esimerkiksi huoltajan ollessa liian salliva tai liian ankara kasvatuskäytännöissään muodostuu riski lapsen tunnesäätelyn kehittymiselle. Tunnesäätelyn haasteet ovat yhteydessä käyttäytymisen ja tunnesäätelyn ongelmiin tulevaisuudessa lapsuusiässä. (Tao, Lau & Hong 2023; Kalland & Salo 2020.)

Huoltajien tunneuskomuksilla on vaikutusta lapsen sosiaalisiin taitoihin. Erityisesti uskemukseen, jossa lapsen vihan tunnetta pidetään arvokkaana, todetaan sillä olevan yllättäen negatiivisia vaikutuksia lapsen sosiaaliintaitoihin. Tässä viitataan siihen, kun huoltaja ilmaisee negatiivisia tunteita, voi se kannustaa lasta käyttämään samanlaisia negatiivisia tunneilmaisuja. Lapsi näin ollen oppii ja mallintaa huoltajan tunteita. (Cenusa & Turliuc 2023.)

2 VUOROVAIKUTUS JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KASVUN TUKENA

2.1 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön välistä kommunikaatiota. Vuorovaikutukseen kuuluvat osapuolet ovat aloitteellisia, reagoivat toistensa välittämiin viesteihin ja kokevat olevansa yhteydessä toinen toisiinsa. Vuorovaikutusta syntyy kaikissa päivittäisissä kohtaamisissa. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.) Vuorovaikutuksen toimimiseksi henkilö tarvitsee sosiaalisia taitoja eli kykyä tulla toimeen toisen henkilön kanssa. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon b).

Sosiaalinen vuorovaikutus on moninainen. Keskustelun lisäksi vuorovaikutukseen kuuluu myös sanaton viestintä. (Fujiwara & Sonoyaman 2023.) Sanattomaan viestintään kuuluu äänensävy, eleet, ilmeet sekä kehonkieli. Sanaton vuorovaikutus täydentää kielellistä vuorovaikutusta ja voi myös korvata sen ajoittain kokonaan. Sanattomasta vuorovaikutuksesta pystyy tulkitsemaan, kuinka suhtautumme erilaisiin tilanteisiin ja toisiin ihmisiin. Toisten ihmisten eleiden ja ilmeiden tulkinta on myös jatkuvaa toimintaa vuorovaikutustilanteissa. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon b.)

Ryhmässä vuorovaikutus vaatii enemmän kuin kahdenkeskinen vuorovaikutus, koska ryhmässä tulkitaan useita henkilöitä samanaikaisesti. Ryhmän toimivan vuorovaikutus edellyttää jokaiselta osapuoliselta halua yhteistyöhön. Ryhmässä toimiessa jokaisen on tärkeä löytää oma tehtävä ja rooli. Roolit voivat vaihtua erinäisistä syistä esimerkiksi ryhmän tehtävän ja millaisia henkilöitä ryhmään sisältyy. Ryhmässä toimiessa tulee osata arvostaa niin itseään kuin jokaista ryhmän osapuolta. Jokaisen ryhmän jäsenen on tärkeä saada kokea, että saa hyväksyntää. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon b.)

Vuorovaikutus auttaa ymmärtämään, oppimaan asioita ja on oppimisen ydin. Elinikäisen oppimisen valmiuksiin kuuluu kyky käyttää ja jalostaa tietoa. Aktiiviseen tiedonkäsittelyyn ja tiedonkäsittelytaitojen kehittämiseen tarvitaan hyvin strukturoitua vuorovaikutusta. Nämä taidot kehittyvät luonnollisesti vuorovaikutuksen avulla. Taitojen kehittymistä edistää yhteistyö. (Opetushallitus 2011)

2.2 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaitoihin kuuluu kyky ja halu vaihtaa toisten ihmisten kanssa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä ja tekoja. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös yhdessä toimimisen taito. Keskiössä vuorovaikutustaidoissa on vastavuoroisuus. Riippuen vuorovaikutustilanteen osallistujien määrästä, joko molemmat tai kaikki osapuolet antavat oman panoksen keskusteluun tai tapahtumaan. (Mieli 2024.)

Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on esimerkiksi läsnäolo, kuuntelu, tuki, huomioiminen ja ilahduttaminen. Kannustava vuorovaikutusta tarvitaan niin toisten ihmisten kuin myös itsensä kanssa. Onnistuakseen myönteisessä vuorovaikutuksessa osallistujat käyttävät aktiivista kuuntelua. Tähän kuuluu konkreettiset minäviestit sekä empatia. (Mieli 2024.) Negatiivinen vuorovaikutus puolestaan on usein kielteisiä sinäviestejä. Tällaisessa vuorovaikutuksessa keskitytään toiseen osapuoleen negatiivisävytteisesti, jolloin toiselle osapuolelle ei jää tilaa. Kielteinen sinäviesti voi olla esimerkiksi ”etkö sinä koskaan opi”. (Mieli 2022.) Jokainen tarvitsee omaa kokemusta tullessaan kuuluksi ja aidosti kohdatuksi, joten oman vuorovaikutustaitojen huomioiminen tilanteissa on tärkeää. (Mieli 2022).

Vuorovaikutustaidot ovat kehitettävissä oleva taito, joita on hyvä harjoitella erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustaitoja voi kehittää pohtimalla, kuinka itse ottaa muut huomioon, millaisia omat ilmeet, eleet ja äänensävyt ovat eri vuorovaikutustilanteissa. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon b.)

2.3 Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus on osa lapsen koko kehitystä, sillä se on perusta lapsen psyykkiselle kehitykselle. Tämän takia on tärkeää luoda myös tietoisesti hyviä vuorovaikutushetkiä lapsen ja huoltajan välille. Lapsen iäistä riippuen, vastuu vuorovaikutuksesta on huoltajalla. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.) Kun huoltaja on herkkä lapsen viesteille, osaa tulkita niitä oikein ja vastata niihin lapsen kannalta oikein, se rakentaa lapselle positiivista mielikuvaa minusta, omien tarpeiden tärkeydestä ja luo turvaa lapselle. Näiden positiivisten tunteiden ja mielikuvien rakentuminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. (MLL 2021.)

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus syntyy päivittäisissä kohtaamisissa. Siihen kuuluu tavallinen lapsiperheen arki, jossa tutuissa rutiineissa huolehditaan perustarpeista, osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää. Vuorovaikutusta arjessa ovat esimerkiksi ruokailu, ulkoilu, lohduttaminen sekä kaikki muut arjessa toistuvat yhteiset hetket lapsen ja huoltajan välillä. Näissä hetkissä kohdataan, seurustellaan, jaetaan kokemuksia ja osoitetaan tunteita, jotka ovat kaikki osa vuorovaikutusta. (MLL 2021.)

Vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tukee yhdessä perinteisillä leluilla leikkiminen. Perinteisillä leluilla leikkiessä vuorovaikutus on keskustelevampaa ja vuorovaikutus laadukkaampaa. Mikäli lapsi leikkii digitaalisilla leluilla perinteisten lelujen sijaan, ottaa lapsi vähemmän kontaktia huoltajaan ja näin ollen vuorovaikutusta ei synny toivotulla tavalla. (Isteničin, Rosandan ja Gačnikin 2023.)

Vuorovaikutus voi olla ajoittain haastavaa, esimerkiksi arjessa voi olla kuormittavia tekijöitä, jotka vaikeuttavat vuorovaikutusta. Haasteita voi myös tuottaa vuorovaikutustapojen löytäminen. Huoltajan omat luontevat vuorovaikutustavat eivät välttämättä toimi yhteen lapsen tapojen kanssa. Lapsen tarpeet vaihtelevat paljon kasvun ja kehityksen aikana sekä persoonan mukaan. Tällöin on tärkeä löytää molemmille toimivat vuorovaikutustavat, jotka luovat yhteyden ja toimivan vuorovaikutussuhteen. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.)

Lapsen ja huoltajan välisen vuorovaikutuksen ei ole tarkoitus olla katkeamatonta ja täydellistä, vaan normaali vuorovaikutus muodostaa yhteyden lisäksi pieniä katkoksia. Vuorovaikutuksen normaalit lyhytaikaiset muutokset luovat pohjan hyvälle ja luotettavalle vuorovaikutussuhteelle huoltajan ja lapsen välillä. Vuorovaikutuksessa toimii kolmijako: 1/3 olemme yhteydessä, 2/3 yhteys on hetkellisesti poissa ja 3/3 haemme yhteyden takaisin. Tärkeää katkosten jälkeen on keskittyä yhteyden palauttamiseen huoltajan ja lapsen välille. Keinoja vuorovaikutukseen ja yhteyteen pääsemiseen ovat kosketus, ääni sekä katse. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.)

3 4–6-VUOTIAAN KASVU JA KEHITYS

3.1 4–6-vuotias

4–6-vuotiaat ovat vielä leikki-ikäisiä lapsia. Leikki-ikäinen lapsi on tyypillisesti utelias, vilkas ja aloitekykyinen. Lapsi tykkää esitellä omia taitojaan ja nauttii uusien asioiden oppimisesta. Leikki-ikäinen lapsi kehittyy koko ajan omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi, mutta tarvitsee tämä vielä paljon huoltajan tukea muun muassa sosiaaliseen ja moraaliseen kehittymiseen. (Terveyskirjasto 2021; MML 2024b.)

Leikki-ikäisen lapsen puheenkehitys on jo pitkällä ja kieliopillisesti melko oikeaa. Leikki-ikäisen lapsen neuvottelutaidot kehittyvät kovaa vauhtia ja lapsi osaa pukea tunteita jo sanoiksi. Riitatilanteissa leikki-ikäiset lapset pystyvät jo käymään keskustelua aiheesta, toisinkin pienemmän lapset käyvät riidat enemmän fyysisesti. (MML 2024b.)

Leikki-ikäinen lapsi alkaa monesti nauttimaan muiden lasten ja aikuisten seurasta. Lapset ovat kuitenkin yksilöitä. Sosiaalisia taitoja harjoittaessa jotkut lapset saattavat olla ujompia ja vetäytyvämpiä. Sosiaaliset taidot vaikuttavat myös leikkien laatuun, kun leikki-ikäisellä lapsella on kyky ottaa paremmin muut huomioon. (Terveyskirjasto 2021; MML 2024b.)

Leikki-ikäisen lapsen mielikuvitus on kehittynyt ja vilkas, joka vaikuttaa leikkien merkityksellisyyteen. Tässä iässä lapsella voi olla mielikuvitusystäviä. Mielikuvituksen vilkastuminen voi tuoda myös ikäviä puolia liittyen lapsen pelkoihin ja niistä johtuviin nukahtamisvaikeuksiin. Rajojen asettaminen tukee lapsen kasvua ja turvallisuuden tunnetta. Leikki-ikäinen lapsi alkaa tunnistaa jo oikean ja väärän eroa. Leikki-ikäiset lapset osaavat olla jo hyvin huomaavaisia ja toisen tunteita huomioon ottavia. (Terveyskirjasto 2021; MML 2024b.)

3.2 Kasvun tukeminen

Lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat geneettiset-, epigeneettiset- ja ympäristötekijät. Lapsen kehitys voi jopa häiriintyä, jos lapsen tarpeita kuten riittävää ravintoa, turvallisuuden tunnetta, virikkeitä tai hoivaa ei huomioida tarpeeksi kriittisinä kehitysvuosina. Lapsen kehitystä suojaa parhaiten hyvä vanhemmuus. (Heiskala 2020.)

Varhaiskasvatuksella on useita tehtäviä perheiden elämässä. Lapsi saa varhaiskasvatuksesta tukea muun muassa kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Varhaiskasvatuksen kasvattajat laativat yhteistyössä huoltajien kanssa lapselle varhaiskasvatussuunnitelman, jota muokataan lapsen tarpeiden mukaan. (Opetushallitus, julkaisuaika tuntematon a.)

Neuvolassa seurataan ja edistetään lapsen kasvua ja kehitystä terveystarkastuksissa. Lasta seurataan neuvolassa 0–6-vuoden iässä vähintään 15 terveystarkastuksen verran. Neuvolan tarjoama seuranta on perheille maksutonta. (THL 2023.)

4 HUOLTAJAN TUKI JA KASVUN EDISTÄMINEN

4.1 Huoltaja

Suomessa lapsella on aina virallinen huoltaja tai huoltajat, jotka ovat yleensä lapsen vanhemmat, toinen vanhemmista tai huoltajaksi nimetty henkilö. Huoltajan tehtävä on valvoa lasta, pitää lapsesta huolta ja päättää lapsen asioista. Huoltajan tulee kertoa lapselle häntä koskevista asioista sekä tulee huomioida myös lapsen mielipide ja toivomukset päätöksiä tehdessä. (Lastensuojelu.info 2023.)

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta säätelee lapsen huoltajan velvollisuuksista lasta kohtaan. Lapselle tulisi tarjota mm. hyvä hoito, kasvatus, turvallinen ja virikkeellinen kasvuympäristö, ikätasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito sekä lapselle tärkeitä ihmissuhteita on vaalittava. Laki estää myös väärinkäytöksiä lasta kohtaan kuten alistaminen, ruumiillinen kurittaminen ja loukkaava käytön on kiellettyä. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, 1§.)

Huoltajan on tärkeä pitää myös omasta jaksamisesta huolta. Kun vanhempi voi hyvin, vahvistuu tämän voimavarat kohdata lapsi. Mielenterveystalon lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito ohjelmassa kuvataan arjen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä kuten uni, ravinto, oma aika, liikunta, sosiaaliset suhteet ja mielihyvä. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.)

4.2 Huoltajan tukeminen

Huoltajien tukemisella on iso merkitys pikkulapsiperheissä. Perheiden tukimuodot voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan, jotka ovat universaali-, kohdennettu- ja intensiivinen tuki. Monelle tutuin on universaaliin tuki, johon kuuluu mm. neuvolapalvelut. Kohdennettu- ja intensiivinen tuki on tarkoitettu erityisesti niille, joilla on tarvetta lisätuelle esim. lapsen tai huoltajan sairauden takia. (Kalland & Salo 2020.)

Psykososiaalista tukea perheille voi tarkastella myös kolmeen pääluokkaan kautta, jotka ovat osallisuuden ja voimavarojen tuki, osa-aikainen tuki ja huolen tunnistaminen sekä tieto muutoksen tukena. Osallisuuden ja voimavarojen tukeen lukeutuu mm. vanhemmuuden tuki, parisuhteen tuki ja vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tuki. Osallisuuden tukemisella tarkoitetaan sitä, että kannustetaan huoltajia pyytämään apua. Työntekijät eri palvelujärjestelmän sektoreilla tarjoavat näitä tukimuotoja perheille ja pyrkivät saamaan myönteisen kokemuksen, joka lisää lapsiperheen selviytymistä arjessa. (Sorsa, Hopia, Heino-Tolonen & Raitakari 2022.)

Varhaiskasvatuksen tärkeä tehtävä lapsen kasvun tukemisen lisäksi tukea myös huoltajia kasvatustyössä sekä mahdollistaa heidän työelämänsä ja opintoihinsa osallistuminen. Varhaiskasvatuksen ja huoltajan yhteistyön onnistumista tukee luottamuksellinen ja arvostava kohtaaminen, tasavertainen keskustelu ja asioiden pohtiminen yhdessä. (Opetushallitus, julkaisuaika tuntematon a; Vanhempainliitto julkaisuaika tuntematon.)

Neuvolassa terveydenhoitajan tehtävä perheen elämässä on edistää lapsen ja perheen terveyttä ja hyvinvointia. Neuvolan tehtäviin kuuluu tukea myös huoltajia kasvatustyössä ja havaita perheen tuentarve mahdollisimman varhain. Neuvola on osa perhekeskustoimintaa, joka toimii yhteistyössä muun muassa kasvatusta- ja perheneuvolan, neuvolapsykologien sekä ravitsemus-, fysio- ja toimintaterapeuttien kanssa. (THL 2023.)

Lapsen asioissa voidaan järjestää moniammatillista verkostoyhteistyötä, jos lapsen tai perheen haasteet sitä tarvitsevat. Moniammatillisella verkostolla tavoitellaan apua perheille, joilla yksittäisen ammattilaisen apu ei ole riittävä. Moniammatillisen verkosto parhaimmassa tilanteessa tukee vanhempia ja antaa hyvän pohjan asiakassuhteelle. (Laitila, Lunkka & Suhonen 2020.)

4.3 Huoltaja lapsen kasvun tukena

Lapset ovat mallioppijia. Lapset havainnoivat koko ajan huoltajan käytöstä ja sen seurauksia. Huoltajan toimintamalli voi huomaamatta siirtyä myös lapselle. Huoltaja voi omalla toiminnallaan edistää lapsen positiivisia käytösmalleja. Huoltajien esimerkki omassa toiminnassaan, asenteissan ja siinä, kuinka puhuvat toisista ihmisistä ovat avainasemassa lapsen havainnoissa. (Vanhemmustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät: Käypähoito -suositus 2018; Terveyskylä.fi 2023.)

Sosiaalisten taitojen tukeminen on huoltajan tehtävä. Jos lapsi on ujo ja vetäytyvä, tulee huoltajan kannustaa ja mahdollistaa lapselle sosiaalisia tilanteita mm. leikin merkeissä. Huoltajan tulee kuitenkin kunnioittaa ja tukea lasta tilanteissa. Leikin merkitys lapsen kasvulle on merkittävä. Lapsi kehittää leikkiessään monia taitoja kuten suunnitelmallisuutta, muistia ja omatoimisuutta. Lapselle tulee antaa aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia leikille. (MML 2024b.)

Leikki-ikäisen lapsen mielikuvituksen ollessa vilkas tulee lasta tukea. Lapsen pelätessä mm. uhkailu, pelottelu ja yksin jättäminen vaikeiden tunteiden kanssa voi lisätä pelon tunteita. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee huoltajan lohtua ja syliä siihen, että tuntee olevansa hyvä ja arvokas kaikkine tunteineen. Lapsen mielikuvitustarinoita ei saa saattaa naurunalaiseksi. (MML 2024b.)

Huoltajan huomio on lapselle tärkeää. Lapsen tarvitsee saada vanhemmalta huomiota positiivisesta käytöksestä. Halutessa vahvistaa lapsen toivottua käytöstä tulee lasta kehua, kannustaa ja antaa positiivista palautetta. Tärkeää käytöksen muutokselle kuin myös vahvistukselle on jatkuvuus. Tehokas tapa käytöksen vahvistamiselle on esimerkiksi pienet palkinnot usein toivotusta käytöksestä. Lapsen onnistuessa ei tule ottaa esiin menneitä epäonnistumisia. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b.)

Rajat suojelevat ja tuovat turvallisuutta lapsen elämään. Huoltajan tulee asettaa terveet rajat ja huolehtia mm. lapsen sopivasta vaatetuksesta, terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä levosta ja puhtaudesta, koska lapsen elämänkokemus ja tiedot eivät siihen riitä. Lapsi voi harjoitella päätöksen tekoa ikätasoisesti esimerkiksi leikin suhteen. Johdonmukaisuus tukee lasta luottamaan huoltajan sanoihin. Lapsen pettymys voi herättää tunteita, mutta vanhemman tehtävä on suojella lasta ja sitä myöten tuottaa myös pettymyksiä. (MML 2023.)

Erimielisyydet kuuluvat jokaisen perheen elämään. Riitatilanteissa huoltajien on hyvä ottaa huomioon lapsen läsnäolo. Jos lapsi näkee huoltajien riitelevän, tulee lapsen nähdä, kun riidat käsitellään ja sovitaan. Näin lapsi saa mallia omaan käyttäytymiseen riitatilanteissa. Leikki-ikäisen lapsen voi olla vaikea vielä hallita tunteita. Lapsen tunteenpurkaukset voivat olla suuria ja niissä voidaan käyttää loukkaavia sanoja. Huoltajan tehtävä on rauhoitella lasta ja käsitellä yhdessä pahaa mieltä. Sanojen loukkaavuudesta voi keskustella jälkeenpäin. (MML 2024a; MML 2024b.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa helppolukuinen ja mielenkiintoinen opas, jossa tiivis katsaus tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, lapsen kehityksestä sekä tunnetaitojen opettamisen keinoista huoltajalle. Kehittämistyön tavoitteena oli vahvistaa huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta lapsille kotioloissa.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyön menetelmä prosessin mukaisesti suunnitelma vaiheeseen kuului kehittämistyön tarpeen tunnistaminen, ideointi ja suunnittelu (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017). Idean opinnäytetyöhön saimme pohtiessamme haasteita, joita olemme kohdanneet omilla työurillamme. Ideoimme yhdessä aihetta ja päätimme lähteä tarjoamaan ideaa mahdollisille tilaajille. Suunnittelimme mahdollisia toteutusmuotoja ja koimme oppaan mielekkäimmäksi toteutukseksi.

Opinnäytetyömme tilaaja oli Kuopiossa sijaitseva yksityinen päiväkoti Nappulaportti, Verkanappulat Oy. Opinnäytetyön tilaaja tarjoaa varhaiskasvatusta 1–6-vuotiaille lapsille. Päiväkoti on englannin kielen kielirikaste päiväkoti, jonka varhaiskasvatuksen pääkielenä toimii suomi. Otimme opinnäytetilaajaan yhteyttä aihe-ehdotuksemme kanssa, joka herätti heidän mielenkiintonsa. Tilaja tarjosi tiivistä yhteistyötä ja tukea opinnäytetyön toteutukseen.

Pidimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan päiväkoti Nappulaportin kanssa palaverin, jossa keskustelimme muun muassa kehittämistyöhön liittyvistä toiveista. Tilajalta löytyy materiaalia varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan tunnetaitokasvatukseen, mutta tilaajan toiveena kehittämistyölle oli saada jatkumoa tunnetaitokasvatuksesta lasten kotiin. Opinnäytetyön lopullinen aihe muuttui hieman tilaajan toiveesta ja rajasimme aiheenne vastaamaan tilaajan toivetta, joka oli 4–6-vuotiaat lapset ja heidän huoltajansa. Suunnittelimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että toteutamme tilaajan toivoman materiaalin huoltajille.

Kehittämistyön tavoitteena on muuttaa toimintaa tietyssä ympäristössä. Kehittämistoiminnassa hyödynnetään aiempaa teoretietoa ja tutkimusmenetelmänä kuten kyselyitä. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017.) Opinnäytetyömme tapauksessa tavoitteena on muuttaa huoltajien toimintaa kotiympäristössä. Kehittämistyö suunnitteluvaiheessa toteutuksen muodoksi valikoitui opas, jonka tuotimme kohderyhmälle. Suunnittelimme että haluamme oppaasta visuaalisesti miellyttävän, lukijaa houkuttelevan ja käytännöllisen.

Tekstin aiheisisältö rakentui syventämällä ja etsimällä lisää tietoa tunteista, tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, 4–6-vuotiaista lapsista, huoltajista sekä lasten tunnetaitojen ja kasvun tukemisesta opasta (Liite 1.) varten. Aiheeseen syventyessä saimme kokonaisuuden, jonka rajasimme vastaamaan kohderyhmämme tarpeita. Otsikointia suunniteltiin niin, että aiheet on jaoteltu selkeästi ja ymmärrettävästi. Tekstin oikeinkirjoitukseen haluttiin kiinnittää huomiota, tämä vähentää väärinymmärryksiä ja lisää lukijan luottamusta (Hyvärinen 2005).

Oppaan (Liite 1.) materiaalin tiedonhaussa hyödynsimme EBSCO-host kansainvälistä tietokantaa ja Medic- kotimaista tietokantaa. Etsimme aiheeseen liittyviä tutkimuksia erilaisilla hakusanoilla kuten ”emotional skills”, ”tunnetaidot”, ”vuorovaikutus”, ”vanhemmat” ja ”lapsi”. Hyödynsimme pääosin 2020 jälkeen julkaisuja tutkimuksia ja artikkeleita varmistaaksemme ajantasaisen tiedon. Käytimme teoretietoa karttaessa myös muita luotettavia tietolähteitä esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton-nettisivuja ja mielenterveystalon-nettisivuja.

6.2 Kehittämistyön toteutus

Aloitimme opinnäytetyön toteutusvaiheen jatkamalla työskentelyä suunnitelman pohjalta kehittämistyön prosessin mukaisesti. Tunnistimme, että prosessin edetessä suunnitelmamme syveni toteutusvaiheessa. Kehittämistyön vaiheet ovatkin yleensä samanaikaisia tai osittain päällekkäisiä. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017.) Tietopohjan karttuessa aloitimme kirjoittamamme raportin pohjalta reflektoida tekstiä opastamme varten. Opinnäytetyöhön on koottu vankka tietopohja, jonka tiivistimme oppaaseen.

Opas (Liite 1.) suunniteltiin yhteistyössä tilaajan kanssa, jonka toiveet huomioitiin valmiissa oppaassa. Oppaan rakenne ja sisältö oli tilaajan toiveiden mukainen sisältäen teoreettisen tiedon. Teimme oppaasta toimivan käyttäen eri luotettavien lähteiden ohjeita, kuinka oppaasta saa toimivan kirjoitusasultaan, visuaalisesti sekä teknisesti.

Teimme oppaan (Liite 1.) niin, että se toimii verkkojulkaisuna sekä myös fyysisenä opaslehtisenä, joten kiinnitimme paljon huomioita myös oppaan ulkoasuun. Opasta tehdessä hyödynsimme eri lähteitä, kuinka saamme oppaasta toimivan. Käytimme oppaan tekemisissä Canva-ohjelmaa. Canva-ohjelma on ilmainen suunnittelutyökalu, jolla voi luoda visuaalista sisältöä (Canva 2024). Canva-ohjelmalla teimme oppaasta visuaalisesti houkuttelevan ja näin tukemaan tuottamaamme oppaan tekstiä.

Opas (Liite 1) tehtiin informoivan tekstin periaatteiden mukaisesti. Tavoitteena oli tiedottaa lukijalle eli tässä tapauksessa 4–6-vuotiaiden lasten huoltajille tunnetaidoista, niiden opettamisesta ja tukemisesta. Oppaan toimivuuden vuoksi kiinnitimme huomioita tekstin suunnitteluun, selkeään rakenteeseen, kohteliaaseen kirjoitusasuun sekä tekstin tarkkuuteen, jotta teksti on selkeästi ymmärrettävissä. (Selkokeskus 2021.)

Opas (Liite 1.) kirjoitettiin suomen kielellä ja selkeällä kielellä. Oppaassa kiinnitimme huomiota tekstin suunnitteluun tutustumalla aihepiiriin laajemmin, määrittämällä tekstille kohdeyleisön eli huoltajat ja kiinnittämällä huomiota tekstin pituuteen. Tekstissä pyrimme kohteliaaseen sävyyn ilmaisussa ja viittaamaan lukijaan epäsuorasti, joka ehkäisee opettavan sävyn korostamista. (Selkokeskus 2021.)

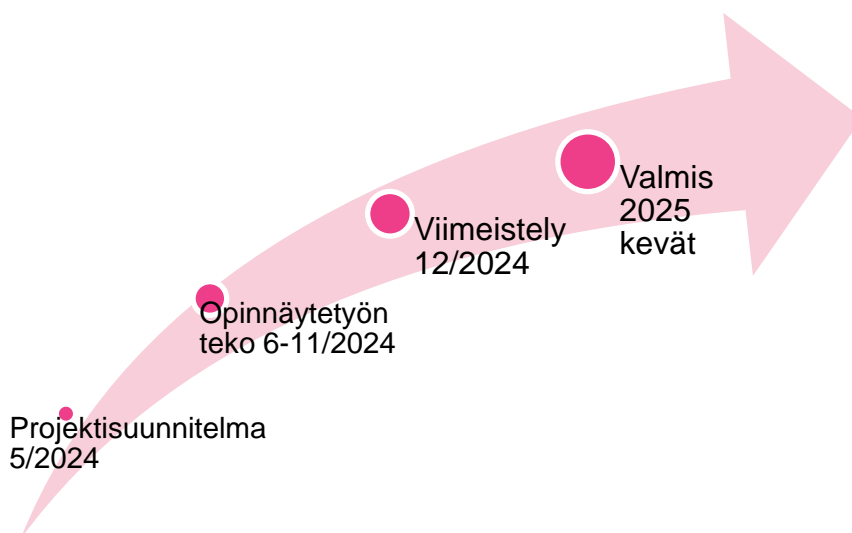
Hyvän oppaan kriteereihin kuuluu loogisuus, hyvä otsikointi ja kappalejako sekä selkeys. Loogisuudella tarkoitetaan, että oppaan juonirakenne on kunnossa eli tarina etenee loogisesti. Tällä tarkoitetaan sitä, että aiheessa ei ole yllättäviä hyppäyksiä vaan kerrotut asiat liittyvät luonnollisesti toisiinsa. Hyvässä otsikoinnissa pääotsikko ja väliotsikko kertovat, mitä asioita tekstissä käsitellään. Selkeässä tekstissä on lyhyitä kappaleita, jotka eivät ole pelkkiä luettelmia. Virkkeet ovat helposti hahmotuvia ja sanat yleiskielisiä tai selitetty yleiskielisenä auki. Oppaan ohjeiden ymmärtämistä edesauttaa oikeinkirjoituksen viimeistely ja asianmukainen ulkoasu. (Hyvärinen 2005.)

Oppaan (Liite 1.) rakenne muodostui loogiseen järjestykseen perustuen. Teimme oppaaseen sisällysluettelon ja väliotsikoita kertoaksemme mitä oppaassa käsitellään. Jaoimme oppaan tietoperustan aihepiireihin, jonka pohjalta lukija etenee loogisesti kohti ohjeita. Kirjoittaessa tiivistelmiä jaoimme

tekstin selkeisiin kappaleisiin, joissa kerrotaan selkeästi yhteen kuuluvia asioita. Perustelimme annetut ohjeet lukijalle. (Hyvärinen 2005.) Oppaan tietoperusta jäsentää oppaan tarkoitusta ja rajaa sen tehtävää. Tietoperusta muodostuu aiheeseen liittyvästä teoriasta. Oppaan sisältö ja laajuus riippuvat lähestymistavasta ja siitä, kuinka paljon ja miten ilmiöitä on tutkittu. (JAMK julkaisuaika tuntematon.)

Oppaan tekstin tulisi olla helposti ymmärrettävää, sisällöltään kattava ja kannustaa omaan toimintaan. Tärkeintä tekstissä on lukijalähtöisyys. (Hyvärinen 2005.) Lukijalähtöisyydellä, tarkoitetaan sitä, että teksti suuntautuu selkeästi lukijalle. Tältä pohjalta sitä muokataan sellaiseksi, että se huomioi lukijan mahdollisimman hyvin ja tekstin sanoma välittyy lukijalle. (WordPress.com 2020.)

Opinnäytetyön aikataulu muodostui aihekuvauksesta, projektisuunnitelmasta, toteutuksesta ja viimeistelystä. Kun aihekuvaus oli valmis, etenimme kohti tarkempaa projektisuunnitelmaa. Saatuamme tutkimusluvan toimeksiantajaltamme, aloimme syksyn aikana tekemään opinnäytetyötä. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö valmiiksi vuoden 2024 loppuun mennessä. Viimeistelyvaihe ja julkaisu sai elää keväälle 2025.



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.

6.3 Kehittämistyön arviointi

Esittelimme oppaan (Liite 1.) toimeksiantajalle käydessä paikan päällä toimipisteessä. Toimeksiantaja jakoi oppaan kohderyhmälle eli päiväkotiryhmän huoltajille käynnistämme seuraavalla viikolla. Toimeksiantaja antoi sanallista palautetta käynnin yhteydessä, he olivat tyytyväisiä oppaan visuaalisuuteen, sisältöön sekä toimineeseen yhteistyöhön.

Kohderyhmämme arvioi lopullista opasta (Liite 1.) keräämällä palautetta sähköisellä arviointikaavakkeella. Palaute kerättiin päiväkotiryhmän huoltajilta lyhyellä arviointikaavakkeella aikavälillä 3.2.2025-16.2.2025. Oppaan arvioinnissa palautekysymykset johdateltiin suunnittelulle ja toteutukselle merkittävistä kriteereistä. Arvioinnissa pyysimme huoltajia arvioimaan oppaan käytännöllisyyttä, visuaalisuutta, oppaan tiedon antoa sekä tyytyväisyyttä oppaan sisältöön. Arvioita kerättiin asteikolla 1-5: 1 ei lainkaan samaa mieltä, 2 jokseenkin samaa mieltä, 3 en osaa sanoa, 4 hyvin samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Arviointikaavake luotiin käyttäen Webropol-ohjelmaa (Liite 2.).

Opasta arvioitiin kyselylomakkeella (Liite 2.) ja vastaajien määrä oli kaksi. Visuaalisuutta arvioidessa toisen vastaajan vastaus oli 4 eli hyvin samaa mieltä ja toisella vastaajalla 5 eli täysin samaa mieltä. Oppaan uuden tiedonannoksi toinen vastaaja arvioi 2 eli jokseenkin samaa mieltä ja 4 eli hyvin samaa mieltä. Oppaan sisällön tyytyväisyys oli molemmilla vastaajilla 4 eli hyvin samaa mieltä. Oppaan käytännöllisyyteen liittyvässä kysymyksessä molemmat vastaajat arvioivat 4 eli hyvin samaa mieltä.

Oppaan (Liite 1.) tarkoituksena oli tarjota selkeä, käytännönläheinen ja helposti omaksuttava tietopaketti tunnetaitojen kehittämisestä. Tekijät ovat tyytyväisiä lopputulokseen, sillä opas vastaa sille asetettuja tavoitteita ja hyvän oppaan kriteereitä. Oppaan teon aikana tekijät oppivat paljon tunnetaitojen merkityksestä sekä kuinka monimutkaista tietoa voidaan esittää ymmärrettävässä muodossa.

Oppaan (Liite 1) suunnittelu- ja kirjoitus vaiheessa panostimme erityisesti selkeyteen ja helposti lähestyttävyyteen. Sisällön rakentamisessa hyödynsimme ajankohtaista tutkimustietoa ja käytännön esimerkkejä, jotka tukivat oppaan käytettävyyttä. Oppaan vahvuutena pidimme sen visuaalista ilmettä ja esimerkkejä, jotka tekivät oppaasta toimivan työkalun huoltajille arkeen.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Tuotimme kehittämistyön oppaan (Liite 1.) muodossa ja se suuntautui opinnäytetyön tilaajan 4–6-vuotiaden lasten varhaiskasvatusryhmän huoltajille. Opas muotoiltiin niin että sen pystyi julkaisemaan verkkojulkaisuna ja printtinä. Kehittämistyön tarkoitus oli tukea huoltajia lapsen tunnetaitokasvatuksessa kotiympäristössä. Kehitystyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta lapselle.

Aihe valikoitui opiskelijoiden mielenkiinnon kohteista ja muovautui lopulliseen muotoon työn tilaajan toiveesta. Aihe on mielestämme ajankohtainen, mutta ei uusin. Aihe koskee mielestämme terveydenhoitajan työtä, koska tunnetaidot ovat koskevat kaiken ikäisiä asiakkaita ja terveydenhoitajat työskentelevät mahdollisesti juuri tämän ikäisten lasten kanssa. Lapsi tarvitsee aikuista antamaan tunteille nimiä ja syitä sekä ymmärtämään niistä johtuvia seurauksia. (Neuvokas perhe 2022).

Työn merkityksellisyys perustuu tilaajan koettuun tarpeeseen ja aiheen tärkeyteen niin lapselle yksilönä kuin perheisiin yhteiskunnallisesti. Tunnetaidoista on viime vuosina alettu puhumaan enemmän ja niillä on osansa pedagogisessa opetuksessa niin varhaiskasvatuksessa kuin kouluissakin. Varhaiskasvatuksen kasvattajilla on aiheesta tietoa ja opetusmateriaalia, meidän tavoitteemme oli lisätä huoltajien tietoisuutta.

Tekemämme materiaali tukee varhaiskasvatuksessa opetettavia tunnetaitoja ja lisää jatkumoa tunnetaitokasvatuksesta varhaiskasvatuksesta kotiin. Tilaajamme kokemusnäytön perusteella huoltajille suunnattu opas tunnetaidoista oli tarpeellinen. Tunteet vaikuttavat mielialaan, toimintakykyyn sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ne ilmenevät muun muassa nonverbaalisessa viestinnässä, kuten eleissä, ilmeissä ja käyttäytymisessä. (Opetushallitus 2025.)

Mielestämme valitsimme oppaaseen (Liite 1.) tärkeimmät aiheet mistä tietoa tarvitaan kuten tunteet, tunnetaidot, vuorovaikutus, 4–6-vuotiaan kehitys sekä huoltajien velvollisuudet ja toiminta kasvun tukena. Oppaan sisältö pysyy mielestämme aiheessa sekä muotoilu on käytännönläheinen. Loppu tuloksena oppaasta tuli hieman alkuperäistä suunnitelmaa pidempi. Tämä johtuu siitä, että oppaaseen on sisällytetty paljon teorial tietoa, jotta lukija ymmärtäisi laaja-alaisesti aiheesta.

Opas (Liite 1.) oli mielestämme luontevin tapa jakaa tietoa. Huoltajien arki voi olla kiireistä, joten ajattelimme, että he pystyisivät oppaan avulla tutustumaan aiheeseen, kun heillä on siihen sopiva hetki. Opas julkaistiin verkkojulkaisuna ja printtinä, joka mielestämme helpotti jakelua. Huoltajat saivat informaatiota etukäteen oppaan saapumisesta, jotta aihe herättäisi jo mielenkiintoa etukäteen. Koemme, että tekisimme oppaan jatkossakin, koska opas osallisti vanhempia hyvin.

Oppaan (Liite 1.) rakenne on mielestämme selkeä, kun jaoimme aiheet selkeisiin otsikoihin. Oppaan visuaaliseen toteutukseen panostimme paljon, uskomme sen lisäävän lukijan mielenkiintoa. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä lopullinen versio tuotoksesta vastaa työn tarkoitukseen ja tavoitteeseen hyvin. Oppaan käyttökelpoisuutta paransi yhteistyö opinnäytetyöntilaajan kanssa, jonka toiveet toteutuksessa on huomioitu.

Oppaan (Liite 1.) arviointivaiheeseen kuului itsearviointi ja ulkoinen arviointi. Oppaan tekijät arvioivat jatkuvalla arvioinnilla omaa tuotostaan. Opinnäytetyön ohjaava opettaja antoi sanallista ja kirjallista ulkoista arviointia, jonka avulla saimme kehitettyä työtä ennen kuin se annettiin kohderyhmälle. Kohderyhmä arvioi toteutuksen kirjallisesti, jonka pohjalta oppaan tekijät pystyivät arvioimaan omaa lopullista tuotosta ja sen vaikutuksia. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017.) Opinnäytetyölle on määrätty ohjaava opettaja, joka arvioi tuotoksen. Arvioimme ohjaavan opettajan avustuksella oman tuotoksemme kriteerien täyttymistä käyttäen apuna Savonian arviointitaulukkoa.

Oppaan arviointilomake (Liite 2.) vahvasti käsitystämme siitä, että opas oli huoltajille hyödyllinen. Opas antoi uutta tietoa ja oli visuaalisesti houkutteleva. Oppaan sisällön tyytyväisyys oli molemmilla vastaajilla hyvin samaa mieltä, joka kertoo meille, että tieto on ollut tärkeää ja ajankohtaista. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että opas täytti hyvin sille asetetut tavoitteet ja se tarjosi konkreettista hyötyä käyttäjilleen. Vastaajien määrä oli pieni, mutta antoi tulos viitteitä siitä, että opas oli selkeä ja sovellettavissa käytäntöön.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Toteutimme opinnäytetyön kehittämistyönä, jonka tuotimme yksityiselle päiväkodille Nappulaportille. Opinnäytetyön tekoprosessissa emme käsitelleet henkilötietoja tai toteutettu kyselyä. Olemme tehneet opinnäytetyön toteuttamiselle välttämättömät sopimukset yhteistyötahon sekä ammattikorkeakoulun kanssa. Jokainen osapuoli on allekirjoittanut sähköisesti sopimuksen ja täten sitoutunut toimimaan sopimuksen mukaisesti. Kehittämistyön toimeksiantaja on Kuopiossa sijaitseva yksityinen päiväkotinäppulaportti.

Opinnäytetyömme perustuu hyvään tieteelliseen käytäntöön ja se toteutettiin tutkimuseettisesti oikein. Toimimme hyvän tieteellisen käytännön perusperiaattein koko opinnäytetyöprosessin ajan. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat, luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. (TENK 2023.)

Opinnäytetyö on tarkistettu plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen sen lähettämistä opinnäytetyön tarkastajalle. Opinnäytetyöprosessissa olemme noudattaneet toimintaa ohjaavaa lainsäädäntöä. (Arene 2020.) Teimme opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyötä sekä opinnäytetyö ohjaajamme sekä toimeksiantajamme kanssa.

Kehittämistyö on tuotettu luotettavasti. Arvioimme läpi opinnäytetyöprosessin lähdeartikkeleiden tieteellisyyttä ja luotettavuutta. Käytimme ajankohtaista tietoa rajaten tutkimusten julkaisuvuotta. Hyödynsimme arvioinnissa esimerkiksi eri yliopistoiden ohjeita tieteellisten lähteiden tarkastelusta. Käytimme tiedonhaussa tieteellisiä tietokantoja. Opinnäytetyön tulokset vastaavat todellisuutta, ovat oikeita ja yleistäviä. Työssä käytettävät menetelmät sopivat valitsemamme ilmiön tutkimiseen. (Diak 2024.)

Opinnäytetyö toteutettiin ilman tieteellistä vilppiä, johon kuuluu sepittäminen, vääristely ja plagiointi. Opinnäytetyössämme ei ole tekaistuja havaintoja, aineistoja tai tuloksia, emme muunnelleet perusteettomasti tutkimustietoa sekä opinnäytetyö on tarkistettu plagiaatintunnistusjärjestelmässä. (TENK 2023.)

7.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyö kokonaisuutena kehitti meitä ammatillisesti monella tavalla. Kehittämistyö prosessina oli meille uusi ja sen tekeminen antoi meille paljon tietoa ja ymmärrystä sen teosta. Erilaisia teemoja, jotka kehittyivät ovat muun muassa aiheeseen syventyminen ja aiheen reflektointi, moniammatillinen yhteistyö, tiimityötaidot, Kehittämistyöprosessi, raportin kirjoittaminen, hyvän oppaan teko ja tuotoksen ja tulosten arviointi. Työmme toteutus ja lopullinen arviointi perustuu Savonian opinnäytetyön arviointikriteereihin sekä terveydenhoitajan ammatillisiin osaamisvaatimuksiin.

Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelman suorittaneilla tulee olla laaja tietotaito ja teoreettiset perusteet toimiessaan työelämässä oman alansa asiantuntija tehtävissä. Lisäksi terveydenhoitajan tulee valmistuttuaan ammattikorkeakoulusta hallita työskennellessään muun muassa eettiset periaatteet, hyödyntää digitalisaatiota ja kehittää omaa alaa olemassa olevalla tutkimustiedolla. Opinnäytetyö on osa terveydenhoitajan ammatillisia osaamisvaatimuksia sisältäen myös opiskelijan tekemän kypsyysnäytteen. (Haarala Päivi 2022.)

Aiheeseen syventyminen kehitti meidän omaa teorianäyttöämme tunteista, tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta, 4–6-vuotiaiden kehityksestä, huoltajista ja tunnetaitojen tukemisesta käytännössä. Tietomme tästä aiheesta on merkityksellistä, koska saimme tietoa, kuinka tukea lasta tunnetaidoissa päivittäisissä tilanteissa. Opimme myös arvioimaan eri tietolähteiden luotettavuutta.

Moniammatillinen yhteistyö tapahtui varhaiskasvatuksen kasvattajien kanssa. Saimme heiltä tukea oppaan teossa ja ohjeita mitä oppaassa olisi hyvä olla. Moniammatillinen työnteko on alallamme tärkeää, sillä heillä on ajankohtainen tieto pedagogisesta näkökulmasta lapsen ohjaamisesta.

Kehittämistyö tehtiin yhdessä kahden opiskelija kesken, joka kehitti tiimityötaitoja ja vastuunjakoa. Perekymme aiheeseen yhdessä ja kiinnitimme huomiota myös siihen, että pystymme jakamaan vastuuta opinnäytetyön prosessin toteutuksessa tasapuolisesti. Tiimityö onnistui opiskelijoiden kesken luontevasti, koska olemme päässeet aikaisemmin koulutehtävien parissa tiimityötä tekemään ja tunsimme toistemme vahvuudet.

Kehittämistyöprosessissa ensimmäisenä oli aiheen valinta, joka tapahtui yhteisymmärryksessä ja herätti molempien mielenkiinnon. Tärkein mitä opimme käytännössä, oli kuitenkin suunnittelun merkitys. Suunnitelma ohjasi työskentelyämme ja toteutusta oli helpompi lähteä tekemään, kun meillä oli yhteinen suunta. Kehittämistyö vaati paljon aiheeseen syventymistä ennen toteutusta. Toteutusvaiheessa prosessi eteni luontevasti, pidimme yhteisiä suunnittelua ja kirjoittamishetkiä jotta pysyimme ajan tasalla raportin etenemisestä ja tekstin yhtenäisyydestä.

Raportin kirjoittaminen oli vaihdellen vaiheen mukaan jopa helppoa. Helppoa oli teoriaosuuden kirjoittaminen aiheestamme, sillä se herätti suurta mielenkiintoa syventyessä aiheeseen. Aiheestamme löytyi hyvin tietoa ja pyrimme saamaan kokonaisvaltaisen mutta selkeästi rajatun tekstin aiheesta. Käsitteiden avaus oli meille alusta asti päämäärä ja pyrimme välttämään ammattisanaston käyttöä, jos sitä ei erityisesti tarvittu.

Haasteita raporttia kirjoittaessa tuotti raporttipohjan muotoilu erityisesti menetelmäkohdissa. Haasteita selätettiin opettajan kommentoinnin avulla, joka ohjasi myös tutustumaan Savonian raporttipohjan rakenteeseen. Ymmärtäessämme mitä mihinkin kohti raporttipohjassa tavoitellaan kirjoitettavan, tekstin kirjoittaminen oli selkeämpää ja välttyttiin toistoilta.

Oppaan teko tapahtui raportin teoriatekstiä refleктоimalla. Keräsimme kirjoittamastamme teoriaosuudesta tiivistelmät, joissa oli muotoiltu asia asiakaslähtöisesti ja selkeitä otsikoita käyttäen. Oppaan teko oli selkeästi nopein vaihe opinnäytetyöprosessia, vaikka kiinnitimme huomiota erityisesti sen rakenteeseen ja houkuttelevaan ulkoasuun hyvän oppaan teon mukaisesti. Oppaan teko oli myös mieluisa vaihe siksi, että näki työn lopputuloksen. Olimme tyytyväisiä oppaaseen kokonaisuutena ja se vastasi myös teoriaosuutta.

7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Oppaan hyödynnettävyys perustui sen käytännönläheisyyteen ja sovellettavuuteen arjessa. Suunnitelimme huoltajille konkreettisia ohjeita ja esimerkkejä, jotka tekivät tunnetaitojen opettamisesta helposti lähestyttävempiä. Erityisesti kiinnitimme huomioita mahdolliseen kiireelliseen lapsiperhearkeen, johon helposti ymmärrettävä ja nopeasti käytettävä sisältö on avainasemassa. Oppaan käytettävyyttä tukee sen kohderyhmän tarkka määrittely. Oppaassa kerroimme juuri 4-6-vuotiaiden lasten kehitysvaiheeseen sovitettavat tavat harjoitella tunnetaitoja. Huomioimme oppaassa visuaaliset elementit, jotka houkuttavat myös lapsia katselemaan opasta yhdessä huoltajien kanssa.

Kehittämisideaksi koemme monikulttuurisuuden huomioimisen. Oppaan kehittämisessä olisimme voineet paremmin huomioida perheiden moninaisuuden, kuten eri kulttuuritaustat ja perherakenteet. Eri kulttuurien tarkastelu olisi voinut rikastuttaa sisältöä. Huomioimme tekstissä sekä oppaassa perheiden erilaisuuden käyttämällä termiä huoltaja, joka on neutraali ilmaisu.

LÄHTEET

- Arene Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. Viitattu 25.9.2024.
- Canva 2024. Verkkojulkaisu. https://www.canva.com/fi_fi/free/. Viitattu 14.10.2024.
- Cenusa, M. & Turluc, M. N. 2023. Parents' Beliefs about Children's Emotions and Children's Social Skills: The Mediating Role of Parents' Emotion Regulation. *Children* 10 (9), 1473. DOI: <https://doi.org/10.3390%2Fchildren10091473>. Viitattu 14.10.2024.
- Diak ammattikorkeakoulu 2024. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Verkkojulkaisu. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. Viitattu 25.9.2024.
- Fujiwara, A. & Sonoyama, S. 2023. Children's Social Interaction in Pre-school Education and Child-care Settings: A Systematic Review. *Child & Youth Care Forum* 52 (5), 1197–1223. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09721-w>. Viitattu 9.2.2024.
- Haarala P. 2022. Metropolia ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ammattilliset osaamisvaatimukset. Verkkojulkaisu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744761/2022%20TAITO%2092%20Terveystieteiden%20ammattilliset%20osaamisvaatimukset.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 25.9.2024.
- Heiskala H. 2020. Miten edistää lapsen kehitystä? *Lääkärilehti* 75 (12), 752–759. <https://www-laakari-lehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/>. Viitattu 14.10.2024.
- Hyvärinen R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim* 121 (16), 1769–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> Viitattu 13.11.2024.
- Istenič, A., Rosanda, V. & Gačnik, M. 2023. Surveying Parents of Preschool Children about Digital and Analogue Play and Parent–Child Interaction. *Children* 10 (2), 251. DOI: <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.3390/children10020251>. Viitattu 17.10.2024.
- JAMK julkaisuaika tuntematon. Tietoperusta. Verkkojulkaisu. <https://help.jamk.fi/raportointiohje/fi/4-opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-3-tietoperusta/>. Viitattu 17.12.2024.
- Kalland, M. & Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen. *Duodecim* 136 (8), 891–897. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf> Viitattu 17.10.2024.
- Laitila, H., Lunkka, N. & Suhonen, M. 2020. Asiakslähtöisyys lapsi- ja perhepalveluiden moniammatillisessa verkostoyhteistyössä vanhempien kokemana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 57 (1), 3–16 DOI: <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.23990/sa.75675> . Viitattu 6.11.2024.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983. <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1983/19830361#L1P3> Viitattu 17.10.2024.
- Lastensuojelu.info 2023. Lasten huoltajuus. Verkkojulkaisu. <https://www.lastensuojelu.info/vanhemmuus-ja-parisuhde/lasten-huoltajuus/> Viitattu: 6.11.2024.

- Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a. Huomioi ja kehu käyttäytymistä. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/3-huomioi-ja-kehu-kayttaytymista>. Viitattu 25.9.2024.
- Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma>. Viitattu 25.9.2024.
- Mieli 2023. Tunnetaidot arjessa. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 28.7.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa/>. Viitattu 14.12.2024.
- Mieli julkaisuaika tuntematon. Tunteet ja tunnetaidot. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>. Viitattu 14.12.2024.
- Mieli 2024. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 8.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>. Viitattu 17.10.2024.
- Mieli 2022. Vuorovaikutuksen kompastuskiviä voi tunnistaa. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 15.7.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutuksen-kompastuskivia-voi-tunnistaa/>. Viitattu 17.10.2024.
- MML 2024a. Jatkuva riitely perheessä. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 17.1.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/jatkuva-riitely-perheessa/>. Viitattu 22.4.2024
- MML 2024b. Lapsen kasvu ja kehitys. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 12.1.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Viitattu 22.10.2024.
- MML 2023. Rajojen asettaminen lapselle. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 29.11.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>. Viitattu 22.10.2024.
- MLL 2021. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 4.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>. Viitattu 25.9.2024.
- Neuvokas perhe 2022. Meidän perheen tunnetaidot. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.2.2024 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/> Viitattu 10.4.2025
- Nummenmaa, L. julkaisuaika tuntematon. Tutkitusti tunteista. Verkkojulkaisu. <https://users.utu.fi/latanu/tutkimus/>. Viitattu 25.9.2024.
- Nummenmaa, L., Glearean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. 2013. Bodily maps of emotions. DOI: <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1321664111>. Viitattu 25.9.2024.
- Opetushallitus julkaisuaika tuntematon a. Mitä on varhaiskasvatus? Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. Viitattu 29.9.2024.
- Opetushallitus julkaisuaika tuntematon b. Mun elämä – Ohjausmateriaalia erityisopetukseen. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/sosiaaliset-aidot/vuorovaikutus>. Viitattu 30.9.2024.

- Opetushallitus julkaisuaika tuntematon c. Tunnetaidot koulussa. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>. Viitattu 25.9.2024.
- Opetushallitus julkaisuaika tuntematon d. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>. Viitattu 25.9.2024.
- Opetushallitus 2025. Tunteiden merkitys. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-etsimassa-2> Viitattu 10.4.2025.
- Opetushallitus 2011. Vuorovaikutus ja viestintätaidot. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 2016. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vuorovaikutus-ja-viestintataidot>. Viitattu 17.10.2024
- Peltokorpi, J. & Saarela, I. 2019. Tunnetaidoista hyvinvointia. Opinnäytetyö. Sosionomi-diakoni. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/Tunnetaito-opas%20%28opaslehtinen%29%20.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 25.9.2024.
- Salonen, Kari, Eloranta Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4> Viitattu 16.1.2025.
- Savonia 2021. AMK-Tutkinnot: Opinnäytetyön arviointikriteerit. PDF-tiedosto <https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot%2FAMK%2FONT%5Farviointikriteerit%5FAMK%5F2021%2Epdf&parent=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot%2FAMK>. Viitattu 25.9.2024.
- Sorsa, M., Hopia, H., Heino-Tolonen, T. & Raitakari, S 2022. Lapsiperheiden psykososiaalinen tuki. <https://journal-fi.ezproxy.savonia.fi/sla/article/view/97265> Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59 (1) 83–103. Viitattu 17.10.2024.
- Selkokeskus 2021. Näin kirjoitat selkokieltä – Ohjeita informoivien tekstien tekijöille. Verkkojulkaisu. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/ohjeita-informoivien-tekstien-tekijoille/> Viitattu 13.11.2024.
- Tao, S., Lau, E. Y. H. & Hong, H. 2023. Parents' Orientation to Emotion, Children's Emotion Regulation and Internalizing Behavior: A Longitudinal Mediation Model. *Journal of Child & Family Studies* 32 (3), 812–23. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02319-9> Viitattu 17.10.2024. (Linkki?)
- Terveyskirjasto 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Verkkojulkaisu. Julkaistu 26.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. Viitattu 22.10.2024 .
- Terveysylä.fi 2023. Verkkojulkaisu. Tarkistettu 10.2.2023. <https://www.terveysyla.fi/lastentalo/tieto-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/lapsiperheen-elintavat-kuntoon/lapsiperheen-elintapamuutos-ja-malliopiminen>. Viitattu 18.12.2024
- THL 2023. Lastenneuvola. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 7.12.2023. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola> Viitattu: 6.11.2024.

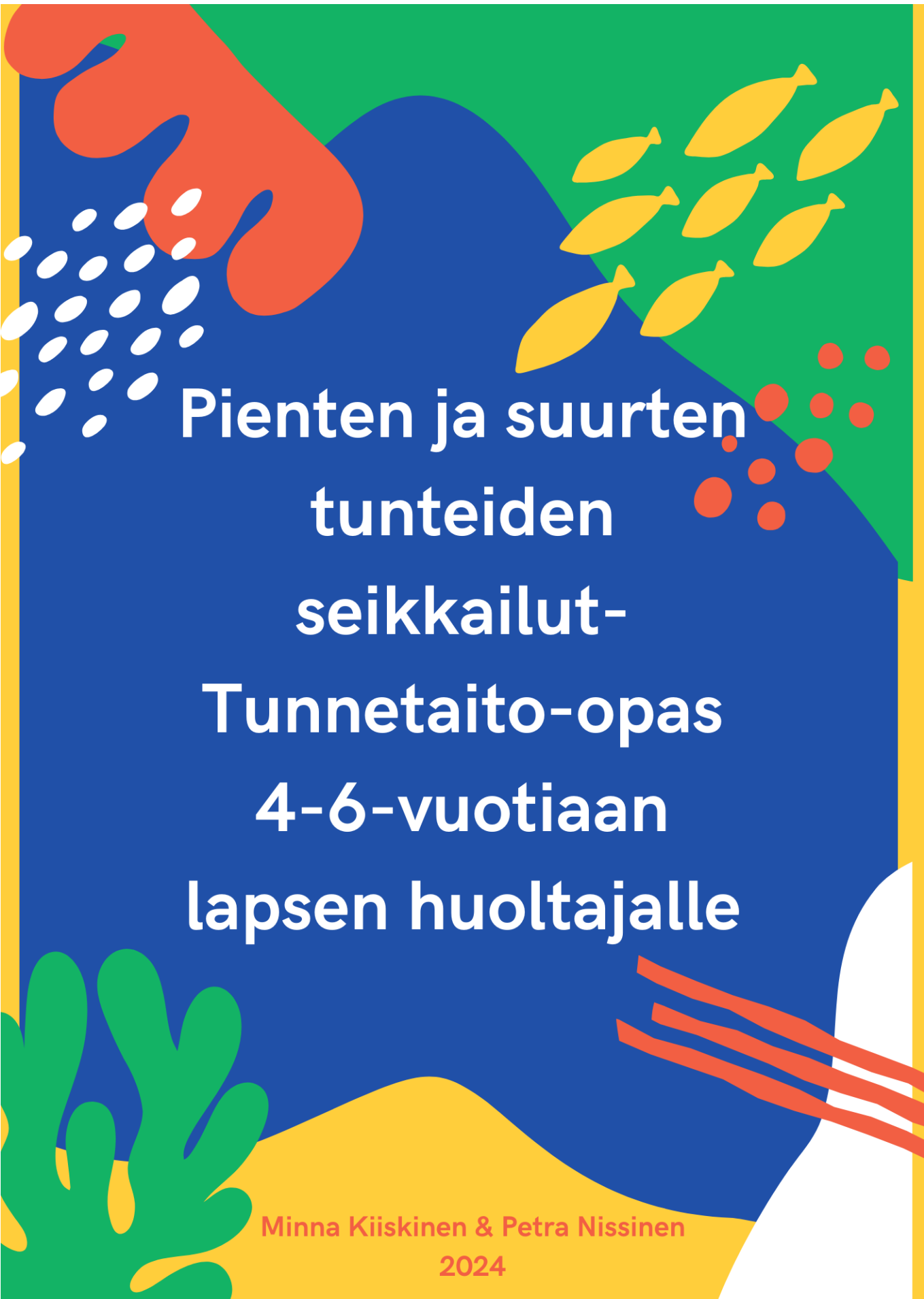
Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 25.9.2024.

Vanhempainliitto julkaisuaika tuntematon. Varhaiskasvatuksen hyvinvointityö. Verkkojulkaisu. <https://vanhempainliitto.fi/vanhempainliiton-toiminta/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen-hyvinvointityo/> Viitattu 17.10.2024

Vanhemmustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät. Käypähoito-suositus. Aronen E. & Sorsa J. 2018. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix02618>. Viitattu 22.10.2024.

WordPress.com 2020. Lyhyt johdanto lukijalähtöiseen kirjoittamiseen. Verkkojulkaisu. <https://punais-talankaa.wordpress.com/2020/04/29/lyhyt-johdanto-lukijalahtoiseen-kirjoittamiseen/>. Viitattu 17.12.2024.

LIITE 1: PIENTEN JA SUURTEN TUNTEIDEN SEIKKAILUT- TUNNETAITO-OPAS 4-6-VUOTIAAN
LAPSEN HUOLTAJALLA



**Pienten ja suurten
tunteiden
seikkailut-
Tunnetaito-opas
4-6-vuotiaan
lapsen huoltajalle**

Minna Kiiskinen & Petra Nissinen
2024

Sisällysluettelo:

2 - Lukijalle

3 - Tunteet

4 - Tunnetaidot

7 - Vuorovaikutus

10 - 4-6-vuotias

11 - Huoltaja ja kuka on huoltajan tukena

12 - Huoltaja kasvun tukena

14 - Lähteet



Lukijalle



Tämä opas on tarkoitettu sinulle 4-6-vuotiaan lapsen huoltajalle. Oppaassa käsitellään mitä tunteet, tunnetaidot ja vuorovaikutus tarkoittavat käsitteinä sekä kerromme lapsenne kasvusta ja kehityksestä. Oppaan pääpaino on tunnetaitojen opettamisessa ja antaa sinulle käytännön vinkkejä niiden opettamiseen. Oppaan tarkoituksena ja tavoitteena on vahvistaa huoltajien tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta. Varhaiskasvatuksessa lapsellesi opetetaan tunnetaitoja omilla materiaaleilla, joten tämä opas on tuotettu auttamaan tunnetaitokasvatuksen jatkumoa kotiin.

Opas on tuotettu osana Savonian terveydenhoitaja tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä.

Ystävällisesti Minna Kiiskinen & Petra Nissinen



Tunteet

Tunne on usein ohimenevä lyhytaikainen reaktio, joka kuuluu ihmisen päivittäiseen elämään. Tunteet ovat koko ajan läsnä olevia ja ne ohjaavat käyttäytymistämme ja valmistavat elimistöä kohtaamaan erilaisia ympäristön haasteita. Tunteet luovat perustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle.

Tunteita on vaikea tutkia ja määritellä, koska niiden yksiselitteinen nimeäminen on mahdotonta. Vaikka yksiselitteinen nimeäminen on mahdotonta, tunteista puhuminen ja niiden sanoittaminen on erityisen tärkeää, jotta ihminen voi oppia ymmärtämään niin itseään kuin toisiakin.

Perustunteita on määritelty kuusi tunnetta, jotka ovat ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho. Yhteensä tunteita on nimetty olevan 104 kappaletta.

Jokainen tuntee tunteensa yksilöllisesti, ne vaihtelevat ja muuttuvat. Tunteet tarttuvat herkästi henkilöiden välillä.

Tunnetaidot



Tunnetaitoihin liittyy kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaidot ovat perusta hyvälle mielenterveydelle ja edistävät osaltaan ihmisen kokonaishyvintia. Omien tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Kun ihminen oppii tunnistamaan ja tulkitsemaan omia tunteitaan, on myös toisen henkilön tunteiden ymmärtäminen helpompaa.



Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat kehitettävissä oleva taito, eivätkä tunnetaidot synny itsestään. Lapsuus on tärkeä osa tunnetaitojen opettelussa, koska se luo tunnetaidoille perustan. Kuinka lapsuudessa henkilö oppii tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään omia tunteitaan, vaikuttaa se pitkälle elämässä. Tunnetaidot ovat läpielämän mukana kulkevia, joita on mahdollista kehittää ja oppia jatkuvasti elämän eri vaiheissa. Tunnetaidot tuovat merkittävän voimavaran elämään.

Tunnetaidot liittyvät oleellisesti myös henkilön dialogitaitoihin.

Dialogisuudessa ihminen kuuntelee niin omia kuin toisten ihmistenkin tunteita. Dialogisessa keskustelussa ihminen pystyy sanoittamaan tunteitaan tarvittaessa myös ääneen.

Tunnetaidot

Tunnetaidoissa on tärkeää tunteiden säätely. Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja oikeuttaminen ovat edellytyksiä tunteiden säätelylle. Kun aikuinen pystyy tunnistamaan ja oikeuttamaan lapsen tunteita, lapsi saa kokemuksia tunteiden hyväksymisestä. Tämä lisää lapsen tunteiden tyyntymistä ja rauhoittumista. Hyvien kokemusten kautta lapsi oppii luottamaan omiin tunteisiinsa, mikä lisää varmuutta oman identiteetin rakentamiseen. Tärkeä osa tunnesäätelyä on tunteiden salliminen, joka voi olla erinäisistä syistä ajoittain vaikeaa. Sallimista voidaan helpottaa tunteita tunnistamalla, nimeämällä ja tunteita validisoimalla.

Validisoinnissa ilmaistaan joko toiselle ihmiselle tai itselle myötätuntoisesti, että tunteet ovat osa ihmisyyttä ja kuka tahansa samassa tilanteessa oleva ihminen voisi tuntea samoin.

Tunnetaitojen opetteleminen kuuluu jokapäiväiseen arkeen. Lapsi aloittaa tunnetaitojen harjoittelun havainnoimalla ympäristöään ja jäljittelemällä mm. vanhempien ja sisarusten toimintaa. Huoltajan tehtävä on auttaa lasta sanoittamalla tunteiden nimiä, käymällä läpi kokemuksia ja antaa tietoa lapselle tunteiden säätelystä.

Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön välistä kommunikaatiota. Vuorovaikutukseen kuuluvat osapuolet ovat aloitteellisia, reagoivat toistensa välittämiin viesteihin ja kokevat olevansa yhteydessä toinen toisiinsa. Vuorovaikutusta syntyy kaikissa päivittäisissä kohtaamisissa. Vuorovaikutuksen toimimiseksi henkilö tarvitsee sosiaalisia taitoja eli kykyä tulla toimeen toisen henkilön kanssa.

Vuorovaikutus on moninaista ja siihen kuuluu puheen lisäksi sanaton viestintä. Sanattomaan viestintään kuuluu äänensävy, eleet, ilmeet sekä kehonkieli. Sanaton vuorovaikutus täydentää kielellistä vuorovaikutusta ja voi myös korvata sen ajoittain kokonaan. Sanattomasta vuorovaikutuksesta pystyy tulkitsemaan, kuinka suhtaudumme erilaisiin tilanteisiin ja toisiin ihmisiin.

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus on osa lapsen koko kehitystä, sillä se on perusta lapsen psyykkiselle kehitykselle.

Tämän takia on tärkeää luoda myös tietoisesti hyviä vuorovaikutushetkiä lapsen ja huoltajan välille. Lapsen iästä riippuen, vastuu vuorovaikutuksesta on huoltajalla.

Vuorovaikutus

Kun huoltaja on herkkä lapsen viesteille, osaa tulkita niitä oikein ja vastata niihin lapsen kannalta oikein, se rakentaa lapselle positiivista mielikuvaa minuudesta, omien tarpeiden tärkeydestä ja luo turvaa lapselle. Näiden positiivisten tunteiden ja mielikuvien rakentuminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää.

Lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus syntyy päivittäisissä kohtaamisissa. Siihen kuuluu tavallinen lapsiperheen arki, jossa tutuissa rutiineissa huolehditaan perustarpeista, osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää. Vuorovaikutusta arjessa ovat esimerkiksi ruokailu, ulkoilu, lohduttaminen sekä kaikki muut arjessa toistuvat yhteiset hetket lapsen ja huoltajan välillä. Näissä hetkissä kohdataan, seurustellaan, jaetaan kokemuksia ja osoitetaan tunteita, jotka ovat kaikki osa vuorovaikutusta.

Vuorovaikutus

Vuorovaikutus voi olla ajoittain haastavaa, esimerkiksi arjessa voi olla kuormittavia tekijöitä, jotka vaikeuttavat vuorovaikutusta. Haasteita voi myös tuottaa vuorovaikutustapojen löytäminen. Huoltajan omat luontevat vuorovaikutustavat eivät välttämättä toimi yhteen lapsen tapojen kanssa.

Lapsen tarpeet vaihtelevat paljon kasvun ja kehityksen aikana sekä persoonan mukaan. Tällöin on tärkeää löytää molemmille toimivat vuorovaikutustavat, jotka luovat yhteyden ja toimivan vuorovaikutussuhteen.

Lapsen ja huoltajan välisen vuorovaikutuksen ei ole tarkoitus olla katkeamatonta ja täydellistä, vaan normaali vuorovaikutus muodostaa yhteyden lisäksi pieniä katkoksia. Vuorovaikutuksen normaalit lyhytaikaiset muutokset luovat pohjan hyvälle ja luotettavalle vuorovaikutussuhteelle huoltajan ja lapsen välillä. Vuorovaikutuksessa toimii kolmijako: 1/3 olemme yhteydessä, 2/3 yhteys on hetkellisesti poissa ja 3/3 haemme yhteyden takaisin. Tärkeää katkosten jälkeen on keskittyä yhteyden palauttamiseen huoltajan ja lapsen välille. Keinoja vuorovaikutukseen ja yhteyteen pääsemiseen ovat kosketus, ääni sekä katse.

4-6-vuotias

4-6-vuotiaat eli leikki-ikäiset lapset ovat uteliaita, vilkkaita ja aloitekykyisiä. Leikki-ikäinen lapsi tykkää esitellä omia taitojaan ja nauttii uusien asioiden oppimisesta. Leikki-ikäinen lapsi kehittyy koko ajan omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi. Lapset ovat yksilöitä, moni tarvitsee vielä huoltajan tukea sosiaalisissa suhteissa ja moraalisessa kehityksessä.

Leikki-ikäisen lapsen puheenkehitys on pitkällä ja neuvottelutaidot kehittyvät kovaa vauhtia sekä lapsi osaa puheella ilmaista tunteita jo sanoiksi.

Leikki-ikäiset lapset osaavat olla jo hyvin huomaavaisia ja toisen tunteita huomioon ottavia. Riitatilanteissa leikki-ikäiset lapset pystyvät käymään keskustelua aiheesta sekä lapsi alkaa tunnistaa jo oikean ja väärän eroa.

Leikki-ikäisen lapsen mielikuvitus on kehittynyt ja vilkas ja tässä iässä lapsella voi olla mielikuvitusystäviä. Mielikuvituksen vilkastuminen voi tuoda myös ikäviä puolia liittyen lapsen pelkoihin ja niistä johtuviin nukahtamisvaikeuksiin.



Rajojen asettaminen tukee lapsen kasvua ja turvallisuuden tunnetta.

Huoltaja ja kuka on huoltajan tukena

Kun huoltaja voi hyvin, vahvistuu tämän voimavarat kohdata lapsi arjessa.

Suomessa lapsella on aina virallinen huoltaja tai huoltajat, jotka ovat yleensä lapsen vanhemmat, toinen vanhemmista tai huoltajaksi nimetty henkilö. Huoltajan tehtävä on valvoa lasta, pitää lapsesta huolta ja päättää lapsen asioista. Huoltajan tulee kertoa lapselle häntä koskevista asioista sekä tulee huomioida myös lapsen mielipide ja toivomukset päätöksiä tehdessä.

Huoltajan on tärkeää pitää myös omasta jaksamisesta huolta arjen keskellä. Arjen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä on mm. riittävä uni, ravinto, oma aika, liikunta, sosiaaliset suhteet ja mielihyvä.

Varhaiskasvatuksella ja neuvolalla on tärkeä rooli lapsen ja huoltajien tukemisessa. Neuvolan tehtävä on tukea huoltajan ja lapsen hyvinvointia ja havaita lisätuen tarve. Varhaiskasvatuksen tehtävä on lapsen kasvun tukemisen lisäksi tukea myös huoltajia kasvatustyössä sekä mahdollistaa heidän työelämänsä ja opintoihinsa osallistuminen.

Vanhemmat voivat itse hakea tukea mm. vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Perheelle voidaan myös tarjota lisätukea esim. lapsen tai huoltajan sairauden takia.

Huoltaja kasvun tukena

Lapset ovat mallioppijia, huoltaja voi toiminnallaan edistää lapsen positiivisia käytösmalleja.

Näin tuet lasta:

1. Käsitelkää yhdessä tunteita ja anna tietoa lapselle tunteiden nimistä ja syistä.

2. Anna lohtua ja apua pahan mielen käsittelyyn. On tärkeää, että lapsi tuntee olevansa arvokas kaikkine tunteineen. Tunteenpurkauksen ollessa iso, voidaan sanojen loukkaamista käsitellä jälkikäteen.

3. Lapsen mielikuvitusta ei saa saattaa naurunalaiseksi. Vähättely ja yksin jättäminen voi lisätä pelon tunnetta.


4. Huoltajan antamat kehut, kannustaminen ja positiivinen palaute vahvistaa lapsen toivottua käytöstä.

5. Ole johdonmukaisuus, se tukee lasta luottamaan huoltajan sanoihin.

6. Rajat suojelevat ja tuovat turvallisuutta lapsen elämään. Pettymys voi herättää huoltajalle tunteita, mutta huoltajan tehtävä on suojella lasta ja sitä myöten tuottaa myös pettymyksiä.

7. Riitatilanteissa huoltajien on hyvä ottaa huomioon lapsen läsnäolo, tulee lapsen nähdä myös riidan käsittely ja sopiminen. Näin lapsi saa mallia käsitellä omia erimielisyyksiään.

8. Leikki on lapsen työ. Lapsi kehittää leikkiessään muistia, suunnitelmallisuutta ja omatoimisuutta. Arkisten tilanteiden lisäksi huoltajan ja lapsen leikki tukee heidän välistä vuorovaikutusta. Leikki on oiva tapa harjoitella päätöksentekoa ikätason mukaan.



Lapsen kehitystä suojaa
parhaiten hyvä vanhemmuus.

Lähteet:

Kalland M.& Salo S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf> *Duodecim* 136 (8), 891–897. Viitattu 17.10.2024

Lastensuojelu.info 2023. Lasten huoltajuus. Verkkojulkaisu. <https://www.lastensuojelu.info/vanhemmuus-ja-parisuhde/lasten-huoltajuus/> Viitattu: 6.11.2024

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a. Huomioi ja kehu käyttäytymistä. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/3-huomioi-ja-kehu-kayttaytymista>. Viitattu 7.11.2024 .

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma>. Viitattu 7.11.2024.

MML 2024 a. Lapsen kasvu ja kehitys. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 12.1.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Viitattu 7.11.2024

Mieli 2022 b. Vuorovaikutuksen kompastuskiviä voi tunnistaa. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 15.7.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutuksen-kompastuskivia-voi-tunnistaa/>. Viitattu 17.10.2024.

MML 2023. Rajojen asettaminen lapselle. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 29.11.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>. Viitattu 22.4.2024

Nummenmaa, Lauri julkaisuaika tuntematon. Tutkitusti tunteista. Verkkojulkaisu. <https://users.utu.fi/latanu/tutkimus/>. Viitattu 7.11.2024.

Opetushallitus julkaisuaika tuntematon c. Tunnetaidot koulussa. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>. Viitattu 7.11.2024.

Opetushallitus julkaisuaika tuntematon d. Tunteesta tunteeseen – ihmisielen tarina kuvin ja sanoin. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>. Viitattu 7.11.2024.

Opetushallitus 2011. Vuorovaikutus ja viestintätaidot. Verkkojulkaisu. Päivitetty: 2016. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vuorovaikutus-ja-viestintataidot>. Viitattu 7.11.2024.

Peltokorpi, Jenna & Saarela Iida 2019. Tunnetaidoista hyvinvointia. Opinnäytetyö. Sosionomi-diakoni. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/Tunnetaito-opas%20%28opaslehtinen%29%20.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 7.11.2024.

Sorsa, M., Hopia, H., Heino-Tolonen, T. & Raitakari, S 2022. Lapsiperheiden psykososiaalinen tuki. <https://journal-fi.ezproxy.savonia.fi/sla/article/view/97265> Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59 (1) 83–103. Viitattu 17.10.2024.

Tao, Sisi, Lau Eva Y. H. & Hong, Haocai. 2023. Parents' Orientation to Emotion, Children's Emotion Regulation and Internalizing Behavior: A Longitudinal Mediation Model. *Journal of Child & Family Studies* 32 (3), 812–23. Viitattu 7.11.2024.

Terveyskirjasto 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Verkkojulkaisu. Julkaistu 26.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. Viitattu 22.4.2024.

Vanhemmustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät. Käypähoitosuositus. Aronen Eeva & Sorsa Johanna 2018. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix02618>. Viitattu 22.4.2024.

YTHS julkaisuaika tuntematon. Tunnetaidot. Verkkojulkaisu. [Kappaleen teksti](#). Viitattu 7.11.2024.



LIITE 2: WEBROPOL-PALAUTEKYSELY

Palautelomake
Pienten ja suurten tunteiden seikkailut, tunnetaito-opas 4-6-
vuotiaan lapsen huoltajalle

Oppaan käytännöllisyys arvosanoin 1-5

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin samaa mieltä
- 3 Samaa mieltä
- 4 Hyvin samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

Opas antoi minulle uutta tietoa

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin samaa mieltä
- 3 Samaa mieltä
- 4 Hyvin samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

Oppaan visuaalisuus arvosanoin 1-5

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin samaa mieltä
- 3 Samaa mieltä
- 4 Hyvin samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

Olen tyytyväinen oppaan sisältöön

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Jokseenkin samaa mieltä

- 3 Samaa mieltä
- 4 Hyvin samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä