



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Minttu Lehtimäki

TUNNETAITOREPUT

Sosiaali- ja terveysala

2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Minttu Lehtimäki
Opinnäytetyön nimi	Tunnetaitoreput
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	45 + 23 liitettä
Ohjaaja	Tiina Järvelä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli koostaa konkreettinen ja helppokäyttöinen tunnekasvatuksen materiaalipaketti varhaiskasvatuksen asiakasperheiden käyttöön. Yhteistyökumppanina projektissa toimi Isonkyrön kunnan varhaiskasvatuksen hanke.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, tunnetaidoista, vuorovaikutuksesta sekä tietoisuustaidoista. Punaisena lankana toimi tunnetaidoilla saavutettava hyvinvointi. Varhaiskasvattajille suunnatulla kyselyllä valittiin viisi teemaa, joiden ympärille Tunnetaitoreput koottiin. Tunnekasvatusmateriaalien valinnassa tavoiteltiin monipuolista kokonaisuutta ja aikuiselle kirjoitettujen ohjeiden tarkoitus oli helpottaa materiaalien käyttöönottoa.

Käyttäjiltä saadun palautteen perusteella Tunnetaitoreput saavuttivat tavoitteensa. Jatkossa Tunnetaitoreppuja voitaisiin huoltajia ja lapsia osallistamalla kehittää vastaamaan vielä paremmin perheiden tarpeisiin. Tämän kaltaisten ennalta ehkäisevien palveluiden tarjoaminen osana varhaiskasvatusta voisi vähentää ylikuormitetun sosiaalihuollon paineita.

ABSTRACT

Author	Minttu Lehtimäki
Title	The Backpacks of Emotional Skills
Year	2024
Language	Finnish
Pages	45 + 23 Appendices
Name of Supervisor	Tiina Järvelä

The aim of this practice-based bachelor's thesis was to develop a concrete and user-friendly material package for emotional education for the client families of early childhood education. The process was co-operated with a project run by the early childhood education in Isokyrö.

The theoretical background of the bachelor's thesis is formed from the National Core Curriculum for ECEC, emotional skills, interaction, and mindfulness. The common thread is the wellbeing achieved through emotional skills. A survey addressed to the daycare staff was used to define five themes that guided the contents of the Backpacks of Emotional Skills. The aim was to select a versatile combination and to help the adult to an easy start with written instructions for using the materials for emotional education.

According to the feedback from the users the Backpacks of Emotional Skills successfully achieved the goal. In the future, The Backpacks of Emotional Skills could be developed further through the families' suggestions to meet the needs even better. This kind of preventive service offered as a part of early childhood education could reduce some pressure from the strained social services.

Keywords National Core Curriculum for ECEC, emotional skills, interaction, mindfulness

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
	2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	9
	2.2 Isonkyrön varhaiskasvatus	9
	2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö projektina	10
	2.4 Aikaisempia toiminnallisia opinnäytetöitä tunnetaidoista varhaiskasvatuksen viitekehyksessä.....	12
	2.5 Eteiskirjasto ja vuorovaikutteisen lukemisen SAGA-malli	14
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	15
	3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	15
	3.2 Tunnetaidot.....	17
	3.3 Vuorovaikutus	20
	3.4 Tietoisuustaidot	21
4	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	23
	4.1 Suunnitteluvaihe	23
	4.2 Toteutusvaihe	24
5	YHTEENVETO JA POHDINTA	36
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	46

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen, s. 67)	12
Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (OPH, s. 40).	16
Kuvio 3. Tunteet, ajatukset ja toiminta vaikuttavat toisiinsa (mielenterveystalo.fi)	19
Kuvio 4. SWOT-analyysi omalle projektille.	23
Kuvio 5. Kyselyyn vastanneiden työkokemus (Google Forms-kuvakaappaus)	26
Kuvio 6. Varhaiskasvattajien vastaukset harjoitusta vaativista tunteista (Google Forms-kuvakaappaus)	26
Kuvio 7. Varhaiskasvattajien vastaukset lapsille haasteellisista taidoista (Google Forms-kuvakaappaus)	27
Kuvio 8. Viha -teema	28
Kuvio 9. Suru -teema	29
Kuvio 10. Pelko -teema	30
Kuvio 11. Itsesäätely -teema	31
Kuvio 12. Rauhoittuminen -teema	32

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kysely Isonkyrön kunnan varhaiskasvattajille

LIITE 2. Saatekirje varhaiskasvattajille kyselyä koskien

LIITE 3. Kysely Tunnetaitorepun käyttäjälle

LIITE 4. Tunnetaitoreppujen teemamerkit

LIITE 5. Tunnetaitoreppujen materiaalit

LIITE 6. Saatekirje Tunnetaitorepuissa

LIITE 7. Aikuiselle suunnatun ohjeen kansilehti

LIITE 8. Aikuiselle suunnatun ohjeen teoria

LIITE 9. Ohje Etsimispullolle

LIITE 10. Ohje Hengitys sateenkaari -harjoitukselle

LIITE 11. Ohje Iso murhe vai pikku juttu? -korteille

LIITE 12. Ohje Kehotunnepokerteille

LIITE 13. Ohje Lasten Mindfulness -korteille

LIITE 14. Ohje Lohikäärme -hengitysharjoitukselle

LIITE 15. Ohje Olen vihainen -korteille

LIITE 16. Ohje Pelko -julisteelle

LIITE 17. Ohje Rauhoittuminen -julisteelle

LIITE 18. Ohje Reima Räiske -korteille

LIITE 19. Ohje Suru-julisteelle

LIITE 20. Ohje Taikapuu -satuhieronnalle

LIITE 21. Ohje Tatu ja Patu -tunnekorteille

LIITE 22. Ohje Tunteiden aallot -satuhieronnalle

LIITE 23. Ohje Vuorikiipeilijä -hengitysharjoitukselle

LIITE 24. Ohje Yoga Body Shapes -korteille

1 JOHDANTO

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Isonkyrön varhaiskasvatuksen kanssa. Opinnäytetyöni lopputuote on Tunnetaitoreput, joita Isonkyrön varhaiskasvatuksen asiakasperheet saavat lainata kotiin. Tunnetaidot sinänsä ovat olleet ajankohtaisia jo hyvän tovin, mutta huoltajien osallistaminen varhaiskasvatuksen tunnekasvatukseen on tuoreempi näkökulma.

Tässä raportissa esittelen projektini lähtökohdat, teoreettisen viitekehyksen sekä opinnäytetyön prosessin. Yhteenvedossa arvioin projektin tuloksia ja sen jatkomahdollisuuksia sekä omaa ammatillista kehittymistä, peilaten myös eettisiä näkökulmia sekä varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseja. Kun käytän tekstissäni termiä kasvattaja, tarkoitan niin varhaiskasvattajia kuin huoltajiaakin.

Opinnäytetyöni asiasanoina ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, tunnetaidot, vuorovaikutus sekä tietoisuustaidot. Osaamiseni syventyessä olen havainnut, miten nämä kaikki nivoutuvat yhteen. Esimerkiksi vuorovaikutus (eri taivutusmuodoissa) mainitaan 62 kertaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, [OPH] 2022). Vuorovaikutus ja tunteet kulkevat mukamme aina. Tunnetaidot edistävät hyvinvointia ja varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehyksen keskiössä on hyvinvoiva, oppiva lapsi. Tietoisuustaitojen avulla voimme oppia helpommin hyväksymään vallitsevan hetken tekijöineen sekä säädellä omaa toimintaamme.

Tunnetaitoja voi opetella missä iässä tahansa, pienet lapset oppivat niitä vuorovaikutuksessa kasvattajien kanssa (Mieli ry, 2021). Siksi koen arvokkaana tunnetaitoihin tutustumisen myös kodeissa: tunnetaitoreput madaltavat huoltajien kynnystä tunnetaitoharjoitteluun lapsensa kanssa, kun materiaali on valmiiksi valittua ja sen mukana saa käyttöohjeet. Tunnetaitoreput ovat mahdollisuus myös huoltajalle oppia hyvinvointia edistäviä tunnetaitoja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni taustaa, tarkoitusta ja tavoitteita. Esittelen lyhyesti yhteistyökumppaniani, Isonkyrön varhaiskasvatusta ja hanketta, jonka puitteissa olen opinnäytetyötä toteuttanut. Käyn läpi tiiviisti toiminnallisen opinnäytetyön ja projektin perusteita ja SWOT-analyysin. Tuon myös esille aikaisempia toiminnallisia opinnäytetöitä tunnetaidoista varhaiskasvatuksen viitekehyksessä, sekä esittelen eteiskirjaston ja SAGA-mallin toimintaperiaatteita, joita voisi soveltaa opinnäytetyöhöni.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli edistää Isonkyrön lasten ja lapsiperheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tunnetaitojen kautta. Tunnetaidoilla on laajoja vaikutuksia niin yksilöön, kuin yhteisöön. Lapsille haasteellisimpia tunteita ja taitoja kartoitettiin varhaiskasvattajille osoitetun kyselyn avulla, jotta Tunnetaitoreppujen materiaalit vastaisivat parhaiten tarpeeseen. Tarkoituksena oli myös vahvistaa perheiden vuorovaikutusta ja sen laatua.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda konkreettinen, matalan kynnyksen tunnekasvatuksen materiaalipaketti Isonkyrön varhaiskasvatuksen asiakasperheiden käyttöön. Samalla tavoiteltiin varhaiskasvatuksen ja asiakasperheiden välisen toimintakulttuurin rikastamista uudella tavalla, joka tukee perheiden kasvatustyötä. Tunnetaitoreppujen tunnekasvatusmateriaalit ovat myös varhaiskasvattajien käytössä luoden jatkuvuutta ja turvaa lapselle.

2.2 Isonkyrön varhaiskasvatus

Isonkyrö on reilun 4000 asukkaan kunta Etelä-Pohjanmaalla. Vuoden 2024 alussa kunnassa oli kaksi omaa ja yksi yksityinen päiväkotia, yksi perhepäiväkotia sekä kaksi perhepäivähoitajaa. Vuonna 2020 kunnassa oli 180 1–5-vuotiasta lasta. Isonkyrön varhaiskasvatus toimii kunnan sivistustoimen alaisena. (Isonkyrön kunta, n.d.a)

Isonkyrön Varhaiskasvatussuunnitelma on laadittu varhaiskasvatukseen ja valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin pohjaten moniammatillisessa yhteistyössä, osallistaen myös lapsia, huoltajia sekä varhaiskasvatuksen henkilökuntaa. Se on Sivistyslautakunnan hyväksymä asiakirja ja ohjaa kaikkea varhaiskasvatustoimintaa kunnan alueella. Isonkyrön Vasu on jatkuvan arvioinnin alaisena ja sitä päivitetään tarvittaessa, kuitenkin vähintään vuosittain. (Isonkyrön kunta, 2023.)

Isonkyrön Kuntastrategia 2030 (n.d.b) antaa paikallista ulottuvuutta Isonkyrön vasaan. Kuntastrategian arvoja ovat avoimuus, vastuullisuus, ketteruus sekä yhteisöllisyys ja pääpainopisteinä eläminen, isokyröläisyys sekä yrittäminen. Paikallishistoria, kotiseudun ja talkoo-, eli kökkä-kulttuurin arvostaminen sekä monimuotoinen kannustaminen yrittäjyyteen ilmenevät myös paikallisessa vasussa. Yhteisöllisyydellä on suuri merkitys pienelle kunnalle.

Isonkyrön kunta on saanut Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän valtion erityisavustuksen varhaiskasvatukseen mukaisen tuen uudistumisen toimeenpanoon ja uusien toimintamallien, rakenteiden ja toimintakulttuurin kehittämiseen vuosina 2022–2023 (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022). Avustusta on käytetty mm. varhaiskasvatuksen perhetyöntekijän palkkaamiseen, joka toimi opinnäytetyöni yhteyshenkilönä kunnassa.

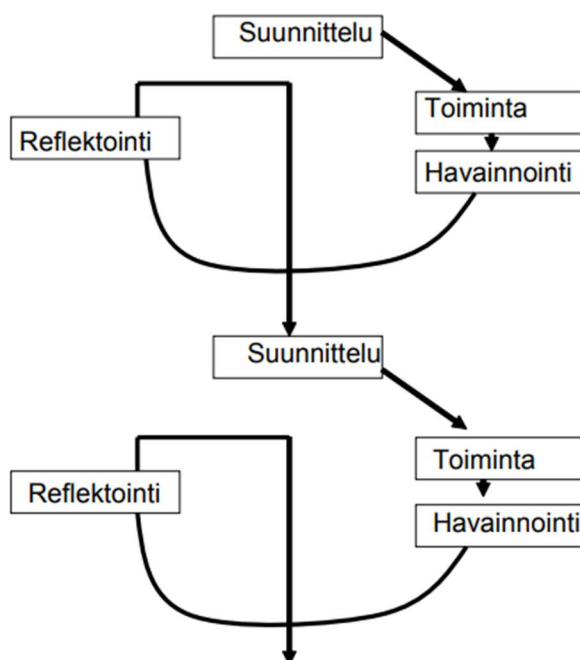
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö projektina

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on ilmentää tekijänsä ammatillista asiantuntijuutta tuotoksella, joka on luotu kehittäen ja tutkimuksiin perustuen. Raportoinnissa tuodaan ilmi tuotoksen lähtökohdat sekä perustellaan siihen liittyvät ratkaisut. Opinnäytetyöni tuotos on konkreettinen työväline tunnekasvatukseen, mutta toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi yhtä hyvin olla esimerkiksi tapahtuma tai esite. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 2022, s. 11.)

Projektilla on määritelty kesto ja tavoite. Projekti vaatii onnistuakseen tarkkaa suunnittelua, organisointia, toteutusta, valvontaa, seuranta ja arviointia. Loppuraportista ilmenevät projektin etenemisen vaiheet ja tietojen keruun ja analysoinnin menetelmät. Raporttiin kirjataan myös ongelmanratkaisua sekä arvio projektista. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 48–49.)

Projekti koostuu kolmesta vaiheesta, jotka kukin koostuvat omista vaiheistaan. Projekti alkaa suunnitteluvaiheella, joka sisältää esitutkimusta ja kartoitusta projektin tarpeellisuudesta. Suunnitteluvaiheessa valmistellaan tarkka projektisuunnitelma. Rakennusvaiheeseen kuuluvat projektin tarkka määrittely ja suunnittelu sekä varsinainen toteutus, testaus ja käyttöönotto. Projektin päätösvaiheessa projektista valmistellaan loppuraportti ja kirjataan mahdolliset kehittämistarpeet sekä jatkokehitysideat. (Ruuska, 2007, s. 33–40.)

Toikko ja Rantanen (2009, s. 64–72) esittelevät teoksessaan Tutkimuksellinen kehittämistoiminta kehittämissuunnitelmien eri malleja. Lineaarinen malli on yksinkertaisin, selkein vaiheittain etenevä malli. Harvat projektit kuitenkaan etenevät tavoitteen määrittelystä suunnitelman kautta toteutukseen sekä päättämiseen ja arviointiin. Kuvion 1. spiraalimalli ottaa huomioon toiminnan arvioinnin ja sen aiheuttamat korjausliikkeet, jolloin jokainen käyty kehittämissuunnitelma vahvistaa lopputulosta. Tämäkään malli ei kuvaa täydellisesti kehittämistoiminnan luonnetta. Todellisuudessa kehittäminen tapahtuu usein spagettimaisena prosessina, koska toiminta ei ole ulkopuolisten tekijöiden tavoittamattomissa. Varsinaisesta kehittämissuunnitelmasta erkanevat havaintojen ja arvioinnin myötä muita kehityskohteita, jotka kuitenkin kuuluvat projektiin.



Kuvio 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen, s. 67)

SWOT-analyysi on strategiatyökalu, jolla voidaan tarkastella analysoitavan kohteen sisäisiä vahvuuksia (Strengths S) ja heikkouksia (Weaknesses W) sekä ulkoja tulevia mahdollisuuksia (Opportunities O) ja uhkia (Threats T) nelikentässä. Kohteen nykytilaa kuvaavat sisäiset asiat, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat potentiaalisia tulevaisuuden näkymiä. Päästäkseen syvälliseen yhteenvetoon, SWOT-analyysin tekijän tulee tuntea analysoitava kohde ja sen toimintaympäristö hyvin. Analyysissä nousee yleensä pari merkityksellistä aihetta esille, jotka ohjaavat strategista päätöksentekoa. Joskus sama teema voidaan tulkita vahvuudeksi ja heikkoudeksi. (Vuorinen, 2013, s. 64.)

2.4 Aikaisempia toiminnallisia opinnäytetöitä tunnetaidoista varhaiskasvatuksen viitekehyksessä

Aiemmin julkaistujen, varhaiskasvatuksen ja tunnetaidot yhdistävien toiminnallisten opinnäytetöiden määrä on runsas, johtuen aiheen ajankohtaisuudesta. Pääasiassa töiden lopputuotokset ovat varhaiskasvattajien käyttöön tarkoitettuja.

Huoltajille suunnatut tuotokset ovat enemmänkin oppaita esimerkiksi varhaiskasvatusasiakkuuden alkuun, kuten Knuutilan ja Wallinin (2023) tuottama ”Tervetuloa Pikku Kasarmin päiväkotiin -opas huoltajille”. Joissain opinnäytetöissä on huoltajille osoitettu kysely tunnetaito- tai tietoisuusharjoitusjakson vaikutuksista, kuten Rahkon (2017) opinnäytteessä.

Al Zind (2022) on tehnyt opinnäytetyön otsikolla Varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaidot- opas vanhemmille. Opas laadittiin toimeksiantaja päiväkoti Simpuukan tarpeisiin. Oppaan sisältöä ajatellen on kuultu niin toimeksiantajan kuin huoltajien näkemyksiä ja se on saatavilla sähköisesti lisälmen kaupungin käyttämän varhaiskasvatuksen asiointijärjestelmä Muksunetin kautta sekä opinnäytetyön liitteenä. Oppaassa annettu ohjaus keskittyy pitkälti vanhemman läsnäolon ja vuorovaikutuksen tärkeyteen. Suurin osa opasta kommentoineista vanhemmista kokivat sen hyödyllisenä.

Purho, Timonen ja Rätty (2018) ovat koostaneet tunnekasvatusmateriaaleja Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan päiväkotiyksiköille kansioksi, josta varhaiskasvattajien on helppo hakea vaihtoehtoja lasten tunnekasvatuksen tarpeisiin. Tämän kaltaiset päiväkoteihin koostetut materiaalikansiot koulutuksen lisäksi voisivat helpottaa varhaiskasvattajien tunnekasvatustyötä, kuten myös Uusihauta (2021) toteaa opinnäytetyössään.

Banach ja Mäkinen (2022) suunnittelivat, toteuttivat sekä arvioivat opinnäytetyössään tunnetaitotuokioita Tiedonjyvän päiväkotiin. Työhön sisältyi myös esite tuokioista henkilöstölle jatkoehdyntämistä varten. Toimeksiantajalla oli erityisiä tarpeita johtuen lasten tuen tarpeesta sekä erilaisista kulttuuritaustoista. Tuokioissa on käytetty hyväksi erilaisia materiaaleja, kuten tunnenalleja, musiikkia ja kirjoja. Esitteessä käydään lyhyesti läpi tunnetaitoihin liittyvää teoriaa lähdetietoineen ja annetaan myös vaihtoehtoja tuokioiden toteuttamiseen. Linkki esitteeseen löytyy opinnäytetyön lopusta.

2.5 Eteiskirjasto ja vuorovaikutteisen lukemisen SAGA-malli

Lehmuslinnan päiväkodissa Sipoossa on käynnistynyt keväällä 2023 eteiskirjastopilotointi, joka liittyy Opetushallituksen Lukutaito-ohjelmaan. Sipoon kirjastopedagogit ylläpitävät eteiskirjastojen valikoimaa ja Opetushallitus hyödyntää pilotista saamaansa tietoa esimerkiksi eteiskirjastojen perustamiseen liittyvässä viestinnässä. (Pihapiirin lapset ry, 2023) Tunnetaitoreput ovat tunnekasvatusmateriaalien eteiskirjaston tapainen: tarvepohjaisesti valikoidut tunnekasvatusmateriaalit ovat helposti saatavilla oman arkisen reitin varrella päiväkodin eteisessä.

Lehmuslinnan päiväkodin eteiskirjaston nykytilasta päiväkodin johtaja Tiina Vasenius-Simola (2024) kertoo lainauskertojen vähentyneen alkuinnostuksen jälkeen, mutta toiminta on edelleen aktiivista. Parhaillaan eteiskirjastossa on lainattavana neljäs valikoima, ja kirjat vaihtuvat noin kahden kuukauden välein. Vasenius-Simolan sähköpostiviestistä välittyy tyytyväisyys eteiskirjastoon. Kirjastopedagogi on onnistunut valitsemaan mielenkiintoista tarjontaa eri ikäkausiin sopivasti ja laajentamaan myös päiväkodin ryhmissä luettujen kirjojen valikoimaa.

Kirjojen tarinoissa on myös paljon tunteita ja oikeastaan mitä tahansa kirjaa voi käyttää myös tunnekasvatuksen tukena. SAGA-malli on vuorovaikutteiseen lukemiseen perustuva menetelmä, jonka tarkoituksena on edistää lukuhetkien avulla 3–5-vuotiaiden lasten sosioemotionaalista ja kielen kehitystä. Menetelmässä voi hyödyntää valmiiksi valittuja kirjoja dialogikortteineen, tärkeintä on lukea yhdessä ja kannustaa lapsia pohdintaan tunteista, ajatuksista ja aikomuksista, joita sadun hahmoilla saattaa olla. (Helsingin Yliopisto, 2023.)

Helsingissä varhaiskasvatuksen henkilökuntaa on koulutettu SAGA-mallin käyttöön, ja kirjasuositukset dialogikortteineen ovat kenen tahansa saatavilla projektin verkkosivuilla (Helsingin yliopisto). Eteiskirjaston ja SAGA-mallin yhdistäminen olisi kiinnostava tapa viedä koteihin tunnekasvatusta myös vuorovaikutteisen lukemisen avulla.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Seuraavassa syvennyn opinnäytetyöni keskeisten käsitteiden teoriaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös tukea huoltajia kasvatustehtävässään. Tunnetaidot edistävät hyvinvointia moninaisesti ja Tunnetaitoreput ovat matalan kynnyksen tuki huoltajille tunnekasvatuksen maailmaan. Vuorovaikutus on merkittävässä roolissa tunnetaitojen oppimisessa, jossa myös tietoisuustaidoilla on oma osansa.

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, eli vasu, on Opetushallituksen Varhaiskasvatuslain mukaisesti laatima varhaiskasvatusta valtakunnallisesti määrittävä asiakirja. Sen tarkoituksena on varmistaa varhaiskasvatuksen tasalaatuisuutta koko maassa ja sen antamassa kehyksessä laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset vasut voivat sisältää omia alueellisia painotuksiaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet koskevat myös yksityisiä varhaiskasvatuspalveluntuottajia. (OPH.)

Jokaiselle varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle laaditaan oma lapsikohtainen vasu yhteistyönä varhaiskasvattajien, huoltajien sekä lapsen kanssa. Vasu-keskusteluun voi osallistua tarvittaessa myös varhaiskasvatuksen erityisopettaja, sosiaalihuollon perhetyöntekijä tai muu asiantuntija. Lapsikohtaisen vasun tarkoituksena on luoda käsitys lapsen vahvuuksista, mielenkiinnonkohteista sekä tukea vaativista kehityskohteista ja keinoista, joilla lasta voidaan tukea. Näistä lapsikohtaisista vasuista koostetaan ryhmävasu, jossa näkyvät lapsiryhmän yhteiset tavoitteet. (OPH.)

Vasun tarkoitus on toimia varhaiskasvattajan työkaluna pedagogisen toiminnan suunnittelussa, dokumentoinnissa ja arvioinnissa. Ryhmävasuun kootut lasten yksilölliset tavoitteet ja lasten toiveet ovat se lähde, josta toiminnan sisältöä tulisi

ammentaa. Toiminta tulee suunnitella sellaiseksi, että jokainen lapsi voi osallistua siihen omista lähtökohdistaan. (Ahonen, 2017, s. 9.)

Suomalainen varhaiskasvatus on kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa korostuu pedagoginen näkökulma. Kasvatuksella tarkoitetaan lapsen kehityksen tukemista kasvussa yksilöksi, joka on yhteydessä ja ymmärtää toimintansa vaikutukset ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Opetuksen tehtävä on auttaa ja kannustaa lasta oppimaan erilaisia tapoja oppia. Hoito sisältää niin fyysisistä perustarpeista huolehtimisen, kuin empaattisen vuorovaikutuksen, joiden tarkoituksena on välittää lapselle hänen ainutlaatuisen itsensä arvostusta. (Ahonen, s. 27.)



Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (OPH, s. 40).

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehysten (Kuvio 2.) keskiössä on lapsi, joka oppimiskäsityksen mukaan on aktiivinen toimija. Varhaiskasvattajien tehtävä on tukea lasta oppimisen eri alueilla saavuttamaan laaja-alaista osaamista

ja elinikäisen oppimisen taitoja. (OPH.) Tunnetaitoja ja itsesäätelyä harjoittelemalla voidaan tukea lapsen kehittymistä ja oppimista (Kangas, Lastikka & Karlsson, 2021, s. 70).

Varhaiskasvatustalain (540/2018) mukaan yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista on ”toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.” Tämän kaltainen yhteistyö vaatii vuorovaikutteisen, luottamuksellisen suhteen rakentamista.

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat kyvykkyyttä omien tunteiden havainnointiin, ilmaisuun ja säätelyyn. Hyvät tunnetaidot luovat pohjaa mielenterveydelle ja vaikuttavat edistävasti yksilön hyvinvointiin. (Seppänen, 2021, s. 40.) Tunnetaitoihin kuuluu myös toisten tunteiden havaitseminen ja tulkinta (Kangas, ym., s. 70).

Tunnetaidot ovat tärkeitä: tunteet vaikuttavat toimintaamme ja jos emme ole niistä tietoisia, emmekä osaa säädellä tunnereaktioitamme voimme aiheuttaa vahinkoa itsellemme sekä ympärillämme oleville (Mieli ry, 2021). Itsesäätelytaidot ovat oleellisia kaiken kehityksen taustavaikuttajia (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, 21–23). Myös Isonkyrön vasussa todetaan tunnekasvatuksella olevan merkitystä lapsen voimavarojen sekä selviytymiskyvyn vahvistamisessa (Isonkyrön kunta, 2023, s. 21).

Tunnetaidot edistävät yksilön hyvää itsetuntoa. Ymmärrys siitä, että vaikeista tunteista ja tilanteista selviää, antaa rohkeutta kokeilla siipiä ja siten mahdollistaa onnistumisen tunteet. Ympäristön tuki vaikeilla hetkillä kasvattaa luottamusta toisiin ja auttaa lastakin hyväksymään itsensä epätäydellisyyksineen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, s. 98–99.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH) velvoittavat varhaiskasvattajia huolehtimaan lapsen kokonaisvaltaisesta kasvusta, kehityksestä sekä oppimisesta

perheiden kanssa yhdessä toimien. Tunteet liittyvät lähes kaikkeen ihmisen toimintaan (Mieli ry, 2021), joten tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa on kaikin tavoin perusteltua.

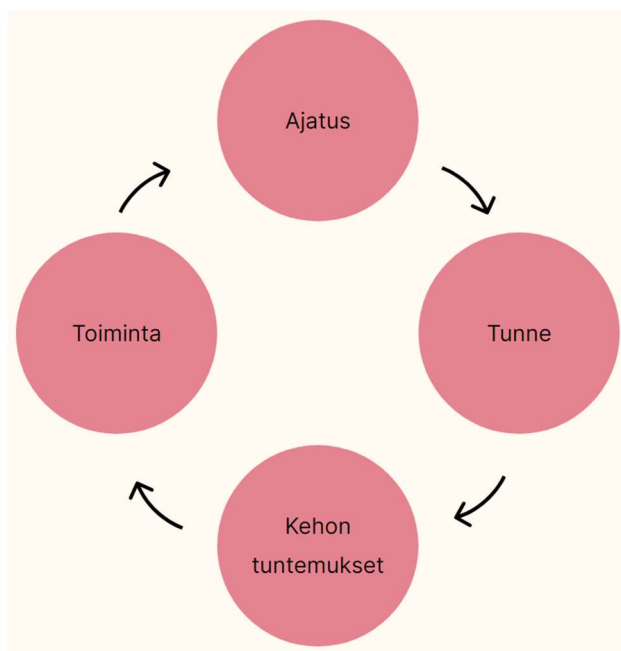
Tunne on asia, joka tuntuu kehossa tai mielessä, tai molemmissa. Tunne on usein toiminnan aloittava kipinä, toisinaan se auttaa meitä suojelemaan itseämme tai toisiamme. Tunne voi kannustaa meitä kohti tavoitteitamme. Jos pystymme tunnistamaan tunteen, voimme myös helpommin ymmärtää sen tuoman viestin. (mielenterveystalo.fi, n.d.) Tunteet voidaan määritellä kokemuksina ja reaktioina sisäisiin ja ulkoisiin tapahtumiin sisältäen myös fyysisiä ja somaattisia elementtejä. Tunteiden ilmaisu ulospäin on yksilöllistä. (Mihic & Novak, 2018, s. 236.)

Tunteet voivat auttaa meitä päättämään, mitkä asiat ovat meille tärkeitä ja mieluisia tai vastenmielisiä eikä niin tärkeitä. Tunteiden tulkinta voi olla vaikeaa, sillä joskus ne menevät nopeasti ohitse hankalasti hahmotettavina. Toisinaan taas tunteen viesti on heti tunnistettavissa. (Seppänen, s. 17–18.)

Seppäsen (s. 15–16) mukaan tunteilla on kolme ulottuvuutta, joita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tunteet voivat näkyä kehomme reaktioina, jotka ovat yksilöllisiä ja tuntuvat kehon eri osissa. Fyysinen ulottuvuus valmistaa meitä toimimaan tarpeen mukaan, esimerkiksi taistelemaan tai pakenemaan uhkaavassa tilanteessa. Psyykkinen ulottuvuus muodostuu ihmisen omien, sisäisten havaintojen arvioinnista ja tulkinnasta, sekä ulkoisesti havaittuihin asioihin suhtautumisesta (Seppänen, s. 15–16). Tunteen vahvuuteen voi vaikuttaa se, mitä ajatteleme tunteen herättäneestä asiasta (mielenterveystalo.fi).

Tunteiden sosiaalinen ulottuvuus todentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toisten ihmisten toiminta vaikuttaa omaan toimintaamme ja päinvastoin. Vuorovaikutus ohjaakin vahvasti ihmisen kehitystä, esimerkiksi kognitiivista kyvykkyyden ja tunnetaitojen kehittymistä (Seppänen, s. 16). Tunteiden ilmaisu auttaa meitä ymmärtämään toistemme näkökulmaa ja kokemusta tilanteesta. Tunteiden jakaminen lisää onnistuneen yhteiselon ja -toiminnan edellytyksiä (Salonen, 2017,

s. 147). Kuvio 3. kuvaa miten tunteet ja niiden keholliset reaktiot, ajatukset ja toiminta vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi sama teko voi herättää erilaisen tunteen, jos ajattelemme teon olleen tahallinen tai vahinko. (mielenterveystalo.fi)



Kuvio 3. Tunteet, ajatukset ja toiminta vaikuttavat toisiinsa (mielenterveystalo.fi)

Parasta tunnetaitoharjoittelua on vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välillä. Tunteita voidaan havainnoida ja nimetä yhdessä, ja aikuisen läsnäolo tukee lapsen itsesäätelyä tai rauhoittaa lasta kanssasäädellen. Aikuinen myös mallintaa lapselle, miten toimia eri tunteita kohdatessa. Lapsen tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttaa myös se, miten aikuinen suhtautuu tunnekuohun vallassa olevaan lapseen. (Pöyhönen, Livingston, Hytti & Teittinen, 2021, s. 14–15.)

Tiedostamalla tunteita voimme säädellä reaktioitamme niihin, säädellä itseämme. Itsesäätelyllä voidaan tarkoittaa mielen malttamista ja kykyä jarruttaa tunteen liikkeelle sysäämää tarvetta toimia. Tämä taito kehittyy yksilöllisesti läpi elämän, kun-

han sitä harjoitetaan. Lapsilla itsesääätely on vielä heikkoa johtuen aivojen etuotsalohkon keskeneräisyydestä. Mikäli etuotsalohkon toiminnot jäävät tunnevyöryyn alle, ei aikuinenkaan kykene harkitsemaan toimintaansa. (Sainio, ym., s. 27–28.)

Salosen (s. 142) mukaan tunteen tunnistamiseksi tarvitsemme sille nimen. Suomen kielestä löytyy noin 500 tunnetta kuvaavaa sanaa. Usein ne tunteet, joita emme osaa nimetä, jäävät tiedostamatta. Mitä enemmän opimme nimeämään tunteita, sen paremmin voimme havaita myös erilaisia kokemusmaailmoja. Se auttaa meitä edelleen maailman moniulotteisuuden tunnistamisessa.

Tunteita ei tulisi arvottaa tai pitää tunteita kiellettyinä. Omiin ja toisen tunteisiin kannattaa suhtautua neutraalisti, sillä ne itsessään ovat vaarattomia. Esimerkiksi vihan tunne on sallittu, mutta se ei saa purkautua lyömisenä, vaan tunnereaktiota pitää oppia säätelemään. Rehelliseen tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisuun lapsen täytyy tuntea turvaa ja kokea tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Turvallisen, hyväksyvän vuorovaikutuksen kautta lapsi tulee nähdyksi ja kuulluksi. Huoltajalla ja esimerkiksi varhaiskasvattajilla onkin merkittävä rooli lapsen turvan tunteen luomisessa. (Pulkkinen, 2022, s. 67.)

3.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on ihmisten välillä tapahtuvaa sanallista ja sanatonta viestintää, johon liittyy aina vastavuoroisuus. Vuorovaikutustaidoilla on merkittävä rooli elämässämme, ne syventävät ihmissuhteitamme, mutta auttavat meitä myös työelämässä. (Talvio & Klemola, 2017, s. 7–10.)

Jo pieni vauva hakeutuu vuorovaikutukseen hoivaajansa kanssa. Varhainen vuorovaikutus opettaa vauvalle sosiaalista mallia, johon hän peilaa tuleviakin sosiaalisia tilanteita. Vaikka varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ihmisen vuorovaikutustaidoille on tärkeä, vuorovaikutustaitoja voi oppia ja kehittää läpi elämän. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, [MLL] n.d.)

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa lapsen psykologisessa kehityksessä. Sen ollessa lapsen ikätasoista, lämmintä sekä sensitiivistä, lapsen kehityksellä on paremmat edellytykset käytännössä kaikilla kehityksen osaluilla. Samanaikaisesti varhaisilla kokemuksilla laiminlyönnillä tai muilla stressaavilla tilanteilla on yhteys pitkäkestoiisiin muutoksiin lapsen aivoissa. (Pulkinen, Ahonen & Ruoppila, 2023, s. 93.)

Lapsen vuorovaikutussuhteilla on vaikutusta myös hänen eettiseen kehitykseensä. Toisten auttaminen, antaminen ja saaminen, riitojen ja vahinkojen sovittelu muiden muassa ovat kokemuksia, joiden kautta lapsi voi kokea kuuluvansa perheeseen tai muuhun ryhmään (Pulkinen, s. 75). Tunne kuulumisesta on yksi ihmisen perustarpeista (Allardt, 1993).

3.4 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot auttavat meitä keskittämään huomiomme tähän hetkeen, havainnoimaan sitä ja hyväksymään sen sellaisena kuin se on. Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi lievittää masennusta ja ahdistusta, sekä olla apuna stressin ja kipujen lievittämisessä. Lapsille ja nuorille harjoitukset voivat olla avuksi rauhoittamisessa, keskittymisessä sekä oppimisessa. Tietoisuustaitojen on myös havaittu lisäävän positiivisia tunteita ja tukevan tunnesäätelyä. (Mieli ry, 2022.)

Mäkelä ja Trogen (2022, s. 7–9, 17) mukaan kehotietoisuus tarkoittaa kykyä havainnoida omaa kehoa tarpeineen, mutta myös omia tunteita, jotka ovat kehollisia. Tietoinen läsnäolo edistää mielen ja kehon tasapainoa ja tunnekehoysteys on välttämätön tunnetaitojen oppimiselle. Tämän yhteyden vahvistamiseen tarvitsemme pysähtymistä omaan kehoomme esimerkiksi tietoisuus-, hengitys- ja kosketusharjoitusten avulla. Kehon viestejä kuuntelemalla ylläpidämme omaa hyvinvointiamme ja kehotietoisena on helpompaa kohdata muita ymmärtävässä vuorovaikutuksessa.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi muuttaa aivojen rakennetta sekä toimintaa. Tutkimuksissa on todettu, että itsesäätelyyn vaikuttava etuotsalohko oli suurentunut ja hälytystilan laukaiseva manteliumake sen sijaan oli pienentynyt meditaatiojakson aikana. (Silverton & Mård, 2013, s.22–23.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti haluni suorittaa varhaiskasvatuksen sosionomin pätevyys. Näen varhaiskasvatuksessa monia mahdollisuuksia tukea perheitä ja miellän palvelun kuuluvan koko perheelle. Tunnetaitoreppujen kautta pääsin rakentamaan uutta yhteistyömallia. Seuraavassa kuvaan projektini suunnittelua sekä toteutusta.

4.1 Suunnitteluvaihe

Tunnetaitoreppujen idea kypsyi vaiheittain. Olin ehdottanut oman lapsen päiväkodin vanhempaintoimikunnalle tunnekasvatusmateriaalien hankintaa yhteiskäyttöön. Toimikunnan varat käytettiin kuitenkin muihin kohteisiin ja asia unohtui. Myöhemmin kysyessäni Isonkyrön varhaiskasvatusjohtaja Sinikka Tapiolta mahdollisia tarpeita opinnäytetyölle, sainkin esitellä omia ideoitani. Tunnetaitoreput sopivat käynnissä olevaan hankkeeseen ja näin projektille löytyi yhdellä kertaa yhteistyökumppani ja aihe.

	Positiiviset	Negatiiviset
Sisäiset	<u>Vahvuudet (S)</u> -Kiinnostava ja ajankohtainen aihe -Materiaalin runsaus	<u>Heikkoudet (W)</u> -Ajankäytön haasteet -Materiaalin runsaus
Ulkoiset	<u>Mahdollisuudet (O)</u> -Idean laajempi levitys	<u>Uhat (T)</u> -Kohderyhmän passiivisuus

Kuvio 4. SWOT-analyysi omalle projektille.

Laadin suunnitelman ja aikataulun opinnäytetyölleni ja tutkin teoreettista viitekehystä. Samalla tein projektilleni kuviossa 4. näkyvän SWOT-analyysin. Opinnäytetyöni vahvuus oli ehdottomasti mielenkiintoni aiheeseen, sekä runsas materiaali-tarjonta. Saatavilla olevan materiaalin määrä oli osaltaan myös haaste, sillä sen

läpikäymiseen ja valikoimiseen kului paljon aikaa. Työn, opiskelun ja perheenäidin roolin yhdistäminen oli aikataulullisesti haasteellista opinnäytetyötä tehdessä, tämän näin projektini heikkoutena.

Tunnetaitoreput herättivät kiinnostusta kollegoissani ja näin tämän tulevaisuuden mahdollisuutena niin itselleni, kuin opinnäytetyöni idealle. Varhaiskasvattajien ja huoltajien passiivisuus saattaisi kuitenkin vaikuttaa siihen, kuinka paljon saisin vastauksia teemakartoitukseen ja käyttäjäkokemuskyselyyn. Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilökunnalta vaadittaisiin aktiivisuutta tarjota tunnetaitoreppuja asiakasperheille.

SWOT-analyysi auttoi linjaamaan opinnäytetyöprojektin strategiaa. Saadakseni täyden hyödyn vahvuuksista, päätin jakaa omaa innostusta ja kertoa aiheestani verkostoilleni. Verkostojen hyödyntäminen auttoi niin materiaalin löytämisessä, kuin rajaamisessakin. Aikatauluhaasteiden ratkaisemiseksi priorisoin tehtäviä ja hyödynsin erilaisia viipalointitekniikoita niiden suorittamisessa.

Kohderyhmän passiivisuuteen pyrin vaikuttamaan tuomalla lainattavaa materiaalia esiin ja varmistamalla, että se oli helposti saatavilla varhaiskasvatusyksiköissä. Varmistin myös, että projektiin liittyvät kyselyt olivat helppoja vastata. Suunnitelmani oli tuoda Tunnetaitoreppuja esiin myös Isonkyrön tapahtumissa, jolloin ne tulisivat tutuiksi vähintään kunnan sisällä, mutta mahdollisesti myös laajemmalti.

4.2 Toteutusvaihe

Seuraavaksi hain tutkimuslupaa Isonkyrön johtavalta rehtorilta Susanna Pietikäiseltä. Luvan saatuaani laadin Google Forms-kyselyn (LIITE 1) Isonkyrön varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää mitkä tunteet ja taidot ovat haasteellisia varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä oleville lapsille. Pyrin pitämään kyselyn yksinkertaisena ja lyhyenä, ettei vastaajien motivaatio loppuisi kes-

ken kyselyn. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirjan (n.d.) mukaan on otettava huomioon vastaajien resurssit, aika, halu sekä taidot kyselyyn vastaamiseen, jotta tieteellinen kysely voi onnistua.

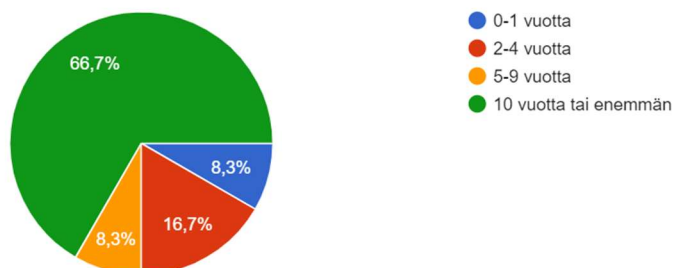
Taustakysymysten kysyminen lomakkeen lopussa on suositus (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja), josta poikkesin. Kysyin työkokemusta ja koulutusta lomakkeen alussa, koska halusin aloittaa helpoilla kysymyksillä ja kohdistaa vastaajan ajatukset oman ammattitaidon reflektoinnin kautta ryhmänsä lapsiin ja heidän haasteisiinsa tunnetaidoissa. Tunteita koskevassa kysymyksessä käytin perustunteita ja taitoja koskevassa kysymyksessä erilaisia aiheen teoriassa toistuvia taitoja. Näissä monivalintakysymyksissä oli myös mahdollisuus lisätä oma vaihtoehto, jotta vastaajalla oli mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä.

Kyselyn saatekirje (LIITE 2) jaettiin varhaiskasvatusyksiköihin sähköpostitse. Saatekirjeessä oli linkki kyselyyn niin tekstinä, kuin helposti käytettävänä QR-koodina. Vastausten vähäisen määrän vuoksi pidensin alkuperäistä vastausaikaa hieman ja lähetin vielä muistutusviestejä yksiköihin, joka tuotti useampia vastauksia lisää. Google Forms -alusta muodostaa lomakkeen vastauksista kuvioita ja kaavioita, joita olen hyödyntänyt opinnäytetyössäni.

Kyselyyn vastasi kaksitoista varhaiskasvattajaa. Kuviosta 5. näkyvien vastausten mukaan, heistä kahdeksan on työskennellyt varhaiskasvatuksessa kymmenen vuotta tai enemmän. Kyselyyn vastasivat ahkerimmin varhaiskasvatuksen lastenhoitajat sekä perhepäivähoitajat (yhteensä kahdeksan vastaajaa). Vastaajista viisi työskenteli eri ikäisistä lapsista koostuvassa ryhmässä. Kymmenen vastaajaa oli ohjannut tunnetaitotuokioita ryhmässään. Näihin taustatietoihin peilaten lasten tunteisiin ja taitoihin liittyvät vastaukset vaikuttavat luotettavilta havainnoilta. Myös vastaukset avoimeen kysymykseen asiakasperheille tarjottavasta tuesta saavat kokemuksen äänistä lisää painoarvoa.

Työkokemus varhaiskasvatuksessa

12 vastausta

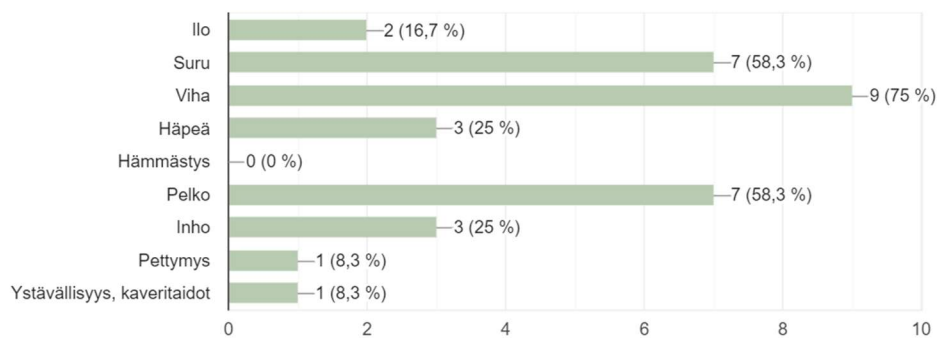


Kuvio 5. Kyselyyn vastanneiden työkokemus (Google Forms-kuvakaappaus)

Pyysin varhaiskasvattajia valitsemaan perustunteista kolme tunnetta, joihin liittyen varhaiskasvattajan ryhmän lapset tarvitsevat eniten harjoittelua. Kuvion 6. mukaisesti eniten vastauksia keräsi viha (yhdeksän vastausta), suru (seitsemän vastausta) ja pelko (seitsemän vastausta).

Valitse kolme tunnetta, joihin liittyen ryhmäsi lapset tarvitsevat eniten harjoittelua.

12 vastausta

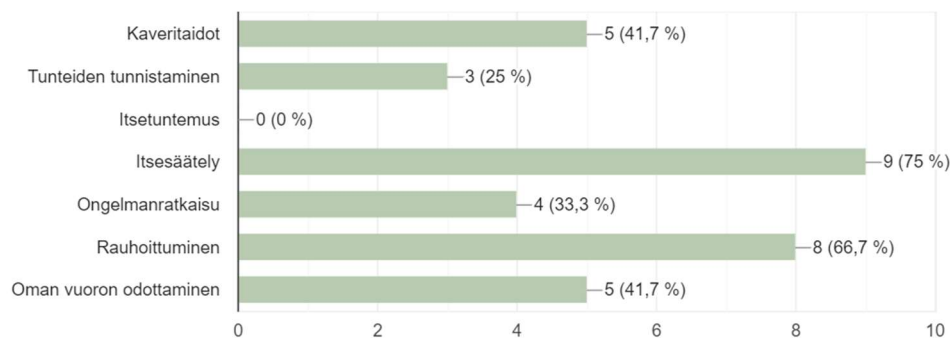


Kuvio 6. Varhaiskasvattajien vastaukset harjoitusta vaativista tunteista (Google Forms-kuvakaappaus)

Pyysin varhaiskasvattajia valitsemaan myös vaihtoehtoista kolme taitoa, jotka ovat hänen ryhmänsä lapsille haasteellisia. Eniten vastauksia keräsi itsesäätely (yhdeksän vastausta) ja rauhoittuminen (kahdeksan vastausta), kuten kuviossa 7 on esitetty.

Valitse kolme taitoa, joiden kanssa ryhmäsi lapsilla on eniten haasteita?

12 vastausta



Kuvio 7. Varhaiskasvattajien vastaukset lapsille haasteellisista taidoista (Google Forms-kuvakaappaus)

Näihin vastauksiin perustuen Tunnetaitoreppujen teemoiksi valikoitui viha (Kuvio 8.), suru (Kuvio 9.), pelko (Kuvio 10.), itsesäätely (Kuvio 11.) ja rauhoittuminen (Kuvio 12.).



Kuvio 8. Viha -teema

Avoimeen kysymykseen ”Mitä tukea toivoisit voivasi tarjota asiakasperheille lasten tunnetaitojen harjoitteluun?” tuli seitsemän vastausta. Kolmessa vastauksessa toivottiin vinkkejä tai valmista materiaalia jaettavaksi huoltajille. Kolmessa muussa vastauksessa toivottiin mahdollisuutta tukea vanhemmuutta, tutustua tunnetaitoihin yhdessä sekä kertoa tunnetaitojen tärkeydestä. Yksi vastauksista toi esiin varhaiskasvatuksessa tehtävän tunnekasvatuksen merkityksen ennen vaikeita ja pelottavia tilanteita, miten se voi tukea perhettä. Lisäksi mainittiin kosketuksen tärkeys. Pyrin huomioimaan myös nämä vastaukset koostaessani Tunnetaitoreppuja.

Sovimme yhteyshenkilöni kanssa, että kaksi isompaa yksikköä saisi reput kaikilla viidellä teemalla ja pienemmät yksiköt jakaisivat reput ja vaihtaisivat niitä kesken syyskauden. Reppujen kokonaismääräksi tuli 15. Pohdin reppujen hankkimisesta

tulevia kustannuksia ja kestäväen kehityksen periaatteita. Vasun arvopohjaan kuuluu terveellinen ja kestävä elämäntapa, joka ulottuu myös ekologiseen toimintaan (OPH, s. 23). Facebookin Roskalava isokyrö -ryhmästä löytyikin riittävästi pieniä reppuja ja kasseja projektiini. Merkitsin reput teemojen omilla tunnuksilla (LIITE 4).



Kuvio 9. Suru -teema

Valmiita tunnekasvatusmateriaaleja oli tarjolla runsaasti. Löysin paljon ilmaista sisältöä internetistä ja päätin hyödyntää sitä. Liitteessä 5 on listattuna käyttämäni materiaalit lähteineen. Ajatuksenani oli, että perheille olisi helppoa ja edullista hankkia vastaavat materiaalit itselle. Lainasin myös joitain ideoita ja tein niistä omat visuaaliset tuotokset Canva -sovelluksella. Tavoittelin monipuolisia kokonaisuuksia, joissa riittäisi keskusteltavaa ja tekemistä. Käytin suunnittelussa Pinterest

-sovelluksen kuvatauluja ideoiden keruuseen ja myöhemmässä vaiheessa tarra-lappuja, joita liimailin ja siirtelin eri teemoilla nimetyillä paperiarkeilla. Viimeiset muutokset teemojen sisältöihin tein jo tulostettuani materiaalit ja saatuani ensimmäisen visuaalisen käsityksen Tunnetaitorepuista. Tässä toiminnan vaiheessa kehittämistoiminnan spiraalinen malli näkyi vahvasti.

Valitsin erilaisia kortteja, keskustelukysymyksiä sisältäviä julisteita, hengitysharjoituksia, satuhierontaa sekä etsimispulloja. Visuaaliset tunnekortit tukevat tunteiden nimeämisessä ja sanoittamisessa. Niiden avulla voi myös ilmaista tunteitaan. Erilaisia tilanteita kuvaavat kortit voivat olla helposti samaistuttavia ja niiden avulla voi myös käydä läpi aiempia tapahtumia. Kortteihin voi tutustua yksi kerrallaan tai valita muutaman sopivan. Valmiit keskustelukysymykset toimivat keskustelun virittäjänä ja tekevät keskustelun avaamisen helpommaksi aikuiselle.



Kuvio 10. Pelko -teema

Hengitysharjoitusten tavoitteena on oppia oikea hengitystekniikka tietoiseen pal-leahengitykseen. Tietoinen hengittäminen voi nopeuttaa tunnekuohun laantu-mista. Oikeaa hengitystekniikkaa kannattaa harjoitella rauhallisissa tilanteissa, jol-loin sen toteuttaminen on helpompaa voimakkaassa tunnetilassa. (Leikkiväki, n.d.) Lapsen voi olla helpompaa sitoutua hengitysharjoituksiin konkreettisen tekemisen kautta.



Kuvio 11. Itsesäätely -teema

Satuhieronta on menetelmä, jossa yhdistyvät sadut ja hyvä kosketus. Sen perus-taan ovat vaikuttaneet Rosen-terapia, Theraplay sekä NLP. Satuhieronta tukee tunnetaitojen kehittymistä ja vahvistaa vuorovaikutussuhteita. Satuhieronnan hyvä kosketus edesauttaa lasta hahmottamaan oman kehonsa ja säännöllinen myönteinen kosketus edistää lapsen stressinhallintaa aivoissa kehittyvien solu-yh-teyksien myötä. Myönteinen kosketus voi myös tukea mielenterveyttä ja auttaa

lasta ymmärtämään miten toisiin ihmisiin voi koskea ja miten häneen saa koskea. Koska suomalaisessa kulttuurissa koskettaminen on melko vähäistä, satuhieronta on mainio leikillinen tapa aikuisellekin harjoitella koskettamista. (Tuovinen, 2014, s. 7–71.)



Kuvio 12. Rauhoittuminen -teema

Etsimispulloon on piilotettu värjättyyn riisiin pieniä esineitä, jotka löytyvät pullon mukana olevasta kuvasta. Etsiminen vaatii malttia ja pakottaa toimimaan rauhallisesti, ettei häivähdys esineestä vajoa takaisin riisiin sekaan. Lapsi voi etsiä esineitä pullosta itsekseen, tai aikuinen voi pyytää häntä etsimään tietyn esineen. Etsimispullo vaatii etsijältä keskittymistä ja kärsivällisyyttä.

Jokaisessa Tunnetaitorepussa on aikuiselle suunnattu ohje (LIITE 6-23) sekä muutama tunnekasvatukseen soveltuva materiaali. Kaikki reppujen materiaalit ovat laminoituja, myös ohjeet ja niihin liitetty saatekirje (LIITE 24). Ohjeet ja saatekirje olivat liitettynä toisiinsa siten, että opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn päättymisen jälkeen saatekirjeen sai helposti poistettua. Asiatekstiä ja kirjallista ohjetta kirjoittaessa on huomioitava yksityiskohtia, joihin syvennyn seuraavaksi.

Asiateksti on informatiivinen kirjoitus. Kirjoittajan tehtävänä on tuoda asiansa julki selkeästi ja lukijalle ymmärrettävästi. Asiatekstin on oltava luotettava ja kokonaisuutena hyvin jäsenneily. Oikeinkirjoitussääntöjen noudattaminen ja hyvä yleiskielen käyttö antavat tekstistä ja kirjoittajasta luotettavan vaikutelman. (Honkala, Kortetjärvi-Nurmi, Rosenström & Siira-Jokinen, 2014, s. 35.)

Asiateksteissä käytetään asiatyyliä. Se tekee tekstistä helppolukuisen ja yksitulkintaisen. Teksti on rakenteeltaan selkeä eikä poikkea aiheesta. Lauserakenteet ovat helposti seurattavissa. Jos tekstissä käytetään erikoisempia termejä tai käsitteitä, niiden merkitys avataan lukijalle. Asiatekstejä kirjoitetaan eri tarkoituksiin. Niillä voidaan tiedottaa erilaisia asioita tai niillä pyritään vaikuttamaan. Lait, säädökset ja erilaiset ohjeet ovat ohjailevia tekstejä, joiden tarkoitus on vaikuttaa suoraan lukijaan selkeästi ohjeistamalla toiminnot alusta loppuun. (Niemi, Nietosvuori & Virikko, 2006, s. 110–111, 161.)

Hyvä kirjallinen ohje on tiivis ja yksiselitteinen. Ohjeita kirjoittaessa on otettava huomioon kohderyhmä ja ilmaisun on oltava selkeää ja helppolukuista. Lähteisiin perustuva, virheetön ohje herättää myös luottamusta. Ohje rakentuu luontevasti, kun ohjeistettu asia selitetään vaihe kerrallaan. Ohjeen aiheen voi alustaa lyhyellä johdannolla. (Roivas & Karjalainen, 2013, s. 118–120.)

Tunnetaitoreppujen ohjeessa aikuiselle minun oli huomioitava, ettei lukija välttämättä ollut tutustunut tunnekasvatukseen aikaisemmin. Siksi pyrin käyttämään selkeää yleiskieltä. Aloitin ohjevihon tiiviillä, assertiivisella yleisohjeella ja lyhyellä

teoriatietoon perustuvalla tunnetaitojen johdannolla. Jokaiselle materiaalille kirjoitin oman ohjeen omalle sivulleen. Ohjeen otsikko kertoo mille materiaalille ohje kuuluu. Otsikon alla on materiaalin lähde, josta materiaalin voi tulostaa itselleen. Seuraavaksi sivulla on varsinainen käyttöohje, sen jälkeen perustelen lyhyesti teoriaan pohjaten materiaalin valintaa Tunnetaitoreppuun. Pyrin tekstissäni ylläpitämään hyväksyvää ja lempeää tunnelmaa, sillä sellaisia tunnetaitotuokioidenkin pitäisi olla.

Tunnetaitoreppujen valmistuttua toimitin ne Isonkyrön varhaiskasvatusyksiköihin. Olin myös laatinut Google Forms-kyselyn (LIITE 3) käyttäjäkokemusten keräämistä varten. Pyysin varhaiskasvatusjohtajaa ja yksityisen päiväkodin johtajaa lähettämään kirjoittamani viestin Daisy-järjestelmän kautta huoltajille. Kävin myös neljässä eri tapahtumassa kertomassa Tunnetaitorepuista: Isonkyrön 1700-luvun markkinoiden aikana 13.8.2023 liikennepuiston lasten tapahtumassa, yksityisen päiväkodin vanhempainillassa 12.9.2023, vanhemmille suunnatulla tunnetaitoluennolla 27.9.2023 sekä Isonkyrön Yrittäjien Joulun avauksessa 28.11.2023. Tunnetaitorepuista julkaistiin artikkeli paikallisessa Pohjankyrö-lehdessä (Raunio, 2023).

Käyttäjäkokemuksia kartoittava kysely sai heikosti vastauksia alkuperäiseen määräaikaan mennessä. Jatkoisin vastausaikaa ja toimitin muistutuskirjeet huoltajille varhaiskasvatusyksiköihin ja muistutin varhaiskasvattajia sähköpostitse. Näin sain hieman lisää vastauksia. Kokonaisuudessaan sain kuusi vastausta, joista kolme oli huoltajien ja toiset kolme varhaiskasvatuksen henkilökunnan vastauksia.

Vastanneista neljä oli lainannut Rauhoittuminen-, kolme Itsesäätely- ja yksi Viha-teemaista Tunnetaitoreppua. Viisi vastaajaa oli käyttänyt tunnekasvatusmateriaaleja aiemmin. Kaikki vastaajat kokivat Tunnetaitorepun lainaamisen helpoksi ja materiaalit helppokäyttöisiksi. Samoin kaikki vastaajat saivat rohkaisua tunnekasvatusmateriaaleihin tutustumiseen Tunnetaitorepuista.

Avoimeen kysymykseen ”Minkälaista tukea toivoisit varhaiskasvatuksesta tunnekasvatukseen?” tuli neljä erilaista vastausta. Niissä toivottiin tunteiden nimeämistä ja tunteiden säätelyn harjoittelua sekä vinkkejä tiettyihin ongelmatilanteisiin. Toiveissa oli myös tunnekasvatusmateriaalien hyödyntämistä oppimisessa ja varhaiskasvattajien sensitiivistä ohjausta lasten välisissä vuorovaikutustilanteissa. Yhdessä vastauksessa ehdotettiin, että varhaiskasvatusyksikkö voisi suositella perheelle sopivia kirjoja tai muuta materiaalia.

Neljä vastaajaa antoi avointa palautetta Tunnetaitorepuista. Kaksi palautetta koski Tunnetaitoreppujen materiaalin helppokäyttöisyyttä. Yksi vastaaja huomioi ohjeiden selkeyden sekä laminoitujen materiaalien kestävyuden. Yksi vastaaja nosti esiin myös perheiden osallisuuden toteutumisen Tunnetaitoreppujen avulla. Yksittäisistä materiaaleista kaksi mainittiin palautteissa. Lasten Mindfulness-korttien harjoitukset olivat olleet haasteellisia kolmevuotiaalle. Etsimispullostsa todettiin, että se ”oli lapsen suosikki, sitä lapsi tutki itsenäisestikin päivittäin, kun reppu meillä oli lainassa viitisen päivää. Lopulta kaikki esineet löytyivät!”

Kyselyn vastausajan päätyttyä kiersin varhaiskasvatusyksiköissä poistamassa Tunnetaitorepuista saatekirjeen. Materiaalit reppuineen jäivät yksiköihin edelleen käytettäväksi.

5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli koostaa helposti käyttöön otettava, konkreettinen materiaalipaketti tunnekasvatukseen ensisijaisesti huoltajien, mutta myös varhaiskasvattajien käyttöön. Tunnetaitoreppujen viisi teemaa valittiin varhaiskasvatuksen henkilökunnalle osoitetun kyselyn perusteella. Teemoittain rakennetut kokonaisuudet sisälsivät tunnekasvatusmateriaaleja sekä aikuiselle suunnatun käyttöohjeen. Käyttäjiltä saatu palaute oli niukkaa, mutta positiivista. Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöni prosessia, oman ammatillisuuden kehittymistä sekä jatkokehittämisen ideoita. Aloitan pohtimalla projektini eettisyyttä ja luotettavuutta ja peilaan myös omaa kehittymistäni varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023, s. 11) mukaan eurooppalainen tutkimuseettinen ohjeistus määrittelee hyvän tieteellisen käytännön peruseriaateiksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen sekä vastuunkannon. Hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen varmistaa hyvän tieteellisen käytännön toteutumisen. Peilaan ohjeistusta soveltuvin osin omaan opinnäytetyöhöni ja huomioin myös Talentian (2022) Ammattieettistä ohjeistusta.

Tieteellisen työn tekeminen vaatii toiminnan huolellista suunnittelua, toteutusta ja dokumentointia. Aiempi tutkimustieto tulee huomioida suunnittelussa ja muiden julkaisuihin viitataan asianmukaisesti. Tarvittavat luvat, suostumukset ja ennakkoarviot hankitaan ennen aineistonkeruuta ja aineistoja käsitellään huolellisesti tietosuojalainsäädäntö, salassapito ja luottamuksellisuus huomioiden. Tieteellinen toiminta ei myöskään saa vahingoittaa tutkijaa tai tutkittavia. Tutkijan tulee toimia arvostaen kanssatutkijoita, muita tutkimuksen osapuolia sekä tutkittavia henkilöitä. Arvostuksen tulee ulottua myös yhteiskuntaan, ekosysteemeihin, ympäristöön sekä kulttuuriperintöön. Toiminnan tulee olla läpinäkyvää, perusteltua ja luottamuksellista. (TENK, s.13–14.)

Opinnäytetyöni on perustunut suunnitelmaan, jonka laadin sen hetkisen parhaan tietoni mukaan. Olen hankkinut aiheeseen liittyvää tietoa monipuolisesti lähdekritiikin muistaen ja huomioinut aikaisemmin varhaiskasvatuksen kontekstissa toteutettuja opinnäytetöitä käyttäen ohjeen mukaista viittaustekniikkaa. Tutkimusluvan on myöntänyt Isonkyrön johtava rehtori sivistystoimen alaisen varhaiskasvatuksen tutkimukseen. Kyselyihin vastaamisen vapaaehtoisuus on ilmaistu niin varhaiskasvattajille kuin huoltajillekin, eivätkä aineistot ole sisältäneet henkilö- tai muita arkaluontoisia tietoja. Opinnäytetyön toteutuksessa olen pyrkinyt osoittamaan arvostusta niin yleisölle kuin yhteistyökumppaneille sekä huomioimaan ympäristöä kestävä kehityksen periaatteita noudattaen. Opinnäytetyöhöni liittyvät valinnat ovat tieteellisesti perusteltavissa ja kestävät kriittistä tarkastelua.

Talentian (s. 7) mukaan ammattietiikka toimii sosiaalialan ammattilaisen työvälineenä ihmisen hyvän elämän toteutumisen edistämiseksi. Eettisten periaatteiden tekijät ovat ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan, arvostava vuorovaikutus ja luottamus, itsemääräämisoikeus ja osallisuus, jokaisen ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen, ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen, oikeus osuuteen voimavaroista, yhdenvertaisuus, epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustaminen sekä syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. Panostamalla tunnekasvatukseen edistämme hyväksyvää ja hyvinvoivaa yhteiskuntaa.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto SOAMKn työvaliokunta on hyväksynyt 12.12.2023 kokouksessaan varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit, joita ovat eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, verkosto ja palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen varhaiskasvatuksessa. Seuraavassa pohdin näitä osaamisalueita oman opinnäytetyöni kannalta.

Opinnäytetyössäni eettinen osaaminen on ollut läsnä ja kehittynyt prosessin eri vaiheissa. Tunnetaitoreppujen tarkoitus on ollut lisätä psyykkistä turvaa ja vahvistaa sosiaalisesti kestäväää elämäntapaa lasten ja perheiden osallistamisen kautta. Asiakastyön osaamiseni on vahvistunut tunnekasvatusmateriaaleihin tutustuessa ja niiden moninaisia käyttötapoja pohtiessa. Tunnekasvatuksen avulla tuetaan myös lapsen laaja-alaisen osaamisen kehittymistä. Verkosto- ja palvelujärjestelmäosaamista olen kehittänyt tutustuessani varhaiskasvatusta ohjaaviin lakeihin ja asiakirjoihin, sekä toimimalla yhteistyössä Isonkyrön varhaiskasvattajien ja muiden tapahtumista vastanneiden tahojen kanssa.

Kriittistä ja osallisuutta edistävää yhteiskuntaosaamista opinnäytetyössäni edustaa tuotteen kehittäminen, jonka tarkoituksena on edistää lasten, huoltajien ja perheiden osallisuutta kansalaisyhteiskunnassa syrjäytymistä ja huono-osaisuutta ehkäisten. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseni on kehittynyt sen ollessa toiminnallisen opinnäytetyöni ydintä. Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen näkyi opinnäytetyössäni jonkin verran. Olen johtanut omaa toimintaani ja uuden idean eteenpäin vieminen on vaatinut yrittäjämäistä työotetta. Vaikka olen työstänyt projektiani yksin, työyhteisöön kuulumisen tunnetta olen saanut reflektioivista keskusteluista Isonkyrön varhaiskasvatuksen edustajien kanssa.

Seuraavaksi pohdin opinnäytetyöni kulkua sekä kehittämiskohteita. Opinnäytetyöni esivalmistelut ja suunnittelu tapahtuivat nopeasti keväällä 2023. Tiedostin, että kysely varhaiskasvattajille piti suorittaa ennen kesää, joten kiirehdin tutkimussuunnitelman kirjoittamisessa. Olisin hyötynyt perusteellisemmasta tutkimusmenetelmäkirjallisuuteen perehtymisestä heti alkuvaiheessa. Laatimani aikataulu oli hieman optimistinen, enkä huomioinut riittävästi muiden opintojaksojen vaatimia resursseja. Raportti valmistui noin kaksi viikkoa aiottua myöhemmin.

Tutkimussuunnitelman yhteydessä laatimani SWOT-analyysi vaikuttaa toteutuneen jokaisella alueella. Oma kiinnostukseni tunnetaitoja kohtaan on ollut opinnäytetyöni liikkeelle paneva voima. Teoreettisen kehyksen rajaaminen tuntuikin

vaikealta, kun mielenkiintoiset aineistot veivät aina syvemmälle tunnetaitojen maailmaan. Rajaamisesta huolimatta opinnäytetyöni teoriapohja on tukeva ja asiasanojen valinta on onnistunut.

Opiskelun, työn ja perhe-elämän aikataulutukset muodostivat suurimmat haasteet opinnäytetyöni edistymiselle. Mikäli olisin voinut kirjoittaa raporttia ajallisesti yhtenäisemmin, se olisi valmistunut nopeammin. Toisaalta uskon kuluneen ajan olleen ammatilliselle kasvulleni eduksi ja syksyn 2023 aikana muille opintojaksoille kirjoittamani esseet vahvistivat kirjoitustaitojani.

Ajanpuute rajoitti myös Tunnetaitoreppujen markkinointia. Mikäli minulla olisi ollut enemmän aikaa syksyn 2023 aikana, olisin käynyt muutamana iltapäivänä päiväkodeilla kertomassa Tunnetaitorepuista huoltajille. Hakutilanteessa repun lainaaminen olisi voinut tapahtua luontevasti, jos reput olisivat olleet hyvin tarjolla. Myös varhaiskasvatuksen henkilökunnan kouluttaminen Tunnetaitoreppujen käyttöön olisi voinut lisätä heidän aktiivisuuttaan niiden tarjoamisessa perheille.

Käyttäjille suunnatun kyselyn perusteella Tunnetaitoreput olivat pidettyjä. Samansuuntaista palautetta olen saanut suullisesti ja reput ovat herättäneet kiinnostusta myös alakoululla ja eri harrastusryhmissä. Varhaiskasvatusyksiköistä saadun suullisen tiedon mukaan perheet ovat kyllä lainanneet Tunnetaitoreppuja, palautetta ei vain jostain syystä ole annettu. Tiedostin, että kyselyihin voi olla vaikeaa saada vastauksia. Jos nyt tekisin uuden kyselyn, järjestäisin vastanneiden kesken jonkin arvonnän. Lisäksi ajoittaisin varhaiskasvattajille suunnatun kartoittavan kyselyn toisin, sillä sen ajankohta oli kiireinen varhaiskasvatusyksiköissä kevään arviointikeskusteluiden vuoksi. Näkökulmaa käyttäjäkyselyn vähäisiin vastauksiin antaa myös Pulkkisen (s. 21) mainitsema kansainvälinen tutkimus, jonka mukaan suomalaiset vanhemmat ovat maailman uupuneimpien joukossa. Olivat syyt uupumukseen mitä tahansa, on helppoa ymmärtää, ettei lisätehtävien haaliminen arkeen innosta.

Jos projektini aikataulu olisi ollut väljempi, olisin osallistanut huoltajia Tunnetaitoreppujen teemojen ja sisältöjen valintaan. Toisaalta nyt olemassa olevat reput voi ajatella prototyypinä ja jatkaa projektia yhteiskehittämällä. Ottamalla asiakkaan mukaan kehittämisprosessiin tuote palvelee paremmin tarkoitustaan ja kasvattaa tyytyväisyyttä palveluun (Nieminen, 2020). Lasten osallisuuden toteutuminen olisi myös tärkeä näkökulma Tunnetaitoreppujen kehittämiseen.

Tunnetaitoreppujen ohjeita aikuiselle olisi mahdollista jatkokehittää lisäämällä saavutettavuutta. Videoidut ohjeet voisivat laskea kynnyistä kokeilla tunnekasvatusmateriaaleja, ja videoilla voisi näyttää useampia erilaisia käyttötapoja. Ohjeet voisi toteuttaa myös sähköisesti Thinglink tai Prezi -sovelluksella, jolloin videoiden linkit saisi suoraan ohjeeseen.

Tunnetaitoreput olisi mahdollista laajentaa maakunnalliseksi projektiksi tai jalkauttaa ne osaksi hyvinvointialueen perhekeskuksen toimintaa. Myös yhteistyö kirjastojen kanssa voisi olla mahdollista. Laajemmasta yleisöstä voisi löytyä perheitä, jotka voisivat sitoutua Tunnetaitoreppujen hyvinvointivaikutuksia mittavaan tutkimukseen.

Opintojen aikana olen pohtinut varhaiskasvatuksen mahdollisuuksia ennaltaehkäisevään sosiaalityöhön. Mielestäni on tärkeää huomioida koko perhe lapsen haasteista puhuttaessa. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamisella voitaisiin lisätä perheiden tietoutta sekä vähentää sosiaalipalveluiden käyttöön liittyvää häpeää. Näin perheille saataisiin apua oikea-aikaisesti, kun ongelma on vielä kevyemmin toimin haltuun otettavissa. Joissain tapauksissa haasteet voitaisiin ehkäistä kokonaan ja keventää ylikuormittuneen sosiaalihuollon taakkaa.

Leskinen (2024) nostaa samanlaista näkökulmaa esiin lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Raskaatkaan lastensuojelun toimenpiteet eivät välttämättä riitä estämään syrjäytymistä. On tehokkaampaa ja taloudellisempaa vaikuttaa lasten ympäristöön ja aikuisiin, lisätä suojaavia tekijöitä ehkäisemään haasteita ennalta. Tunne-

kasvatuksella lisätään sosiaalisia taitoja ja kykyä itsesäätelyyn, jotka osaltaan lisäävät lapsen kykyä selviytyä elämässä. Valitettavasti monien nykyisten vanhempien saama tunnekasvatus ei ole ollut riittävää (Pöyhönen ym., s. 14). Siksi heidän voi olla vaikeaa ohjata omia lapsiaan tunnetaidoissa. Toivonkin, että Tunnetaitoreput ovat innoittaneet edes yhtä aikuista kehittämään omia tunnetaitojaan.

Suomalainen kotikasvatus on ollut pitkään uskonnollisuuden ohjaamaa, melko ankaraa kurittamisen ja henkisen väkivallan hyväksyvää. Lapsen ruumiillinen rankaiseminen kodeissa on kielletty Suomessa vasta vuonna 1983 lapsenhuoltolaissa. (Pulkinen, s. 91.) Tämä perspektiivi ja 1900-luvun alkupuolen sota-ajat huomioon ottaen on helpompaa ymmärtää, että tällä hetkellä vanhemmuutta eläville kunnioittava vuorovaikutus kasvattajan roolissa voi olla vierasta. Hyvien vuorovaikutustilanteiden mallintaminen on yksi varhaiskasvattajien perustehtävistä. Lapsille mallinnetaan lasten välistä vuorovaikutusta esimerkiksi leikki-tilanteissa, aikuisten välistä vuorovaikutusta työkavereiden ja lasten huoltajien kanssa. Merkittävää on, että varhaiskasvattaja voi mallintaa hyvää vuorovaikutusta myös lapsen huoltajille.

Tunnetaitoreput olivat mielenkiintoinen projekti kokonaisuudessaan. Olen kehittänyt menetelmäosaamistani, vuorovaikutus- ja esiintymistaitojani, oppinut uusia tietoteknisiä taitoja ja syventänyt tietämystäni kehittämistoiminnasta. Vuorovaikutuksen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on kirkastunut itselleni entisestään. Olen myös tuntenut tietoisesti monia tunteita, kuten riehakasta riemua ja kouraisevaa epätoivoa. Viimeisenä tunteena on kiitollisuus niitä kohtaan, jotka ovat uskoneet ideaani ja auttaneet toteuttamaan sen.

LÄHTEET

Ahonen, L. (2017). *Vasun käyttöopas*. Ps-kustannus.

Allardt, E. (1993). *Having, Loving, Being: An alternative to Swedish Model of Welfare Research*. Teoksessa Nussbaum, M & Sen, A. *The Quality of Life*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>

Al Zind, A. (2022). *Varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaidot- opas vanhemmille* [opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748321/Al%20Zind_Amy.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Banach, Z. & Mäkinen, M. (2022). *Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa* [Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745642/Banach_Makinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2019). *Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan*. Minerva Kustannus Oy.

Helsingin Yliopisto. (2023). *Lasten sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa: Miten SAGA-malli toimii?*. Noudettu 12.2.2024 osoitteesta <https://www.helsinki.fi/fi/projektit/lasten-sosiaalisen-ja-emotionaalisen-kehityksen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa/projektista/miten-saga-malli-toimii>

Honkala, P., Kortetjärvi-Nurmi, S., Rosenström, A. & Siira-Jokinen, S. (2013). *Linkki. Työyhteisön viestintä*. (4.–5. painos). Edita.

Isonkyrön kunta. (2023). *Isonkyrön kunnan varhaiskasvatussuunnitelma*. <https://isokyro.fi/tiedostopankki/3649/Varhaiskasvatussuunnitelma-2023.pdf>

Isonkyrön kunta. (n.d.-a) *Tietoa Isostakyröstä*. Noudettu 14.3.2023 osoitteesta <https://isokyro.fi/kunta-ja-hallinto/tietoa-isostakyrosta/>

Isonkyrön kunta. (n.d.-b) *Isonkyrön kuntastrategia 2030*. <https://isokyro.fi/tiedostopankki/3391/Kuntastrategia-2030.pdf>

Kangas, J., Lastikka, A. & Karlsson, L. (2021). *Voimauttava varhaiskasvatus. Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi*. Otava.

Knuuttila, T & Wallin, T. (2023). *Tervetuloa Pikku Kasarmin päiväkotiin -opas huoltajille* [Opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/791615/Knuuttila_Wallin.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House Oy.

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. (n.d.) *Kyselylomakkeen laatiminen*. Noudettu 3.3.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodit/maahanmuutto-opetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Leikkiväki. (n.d.) *Keho vaikuttaa mieleen ja mielentila kehoon*. Noudettu 3.3.2024 osoitteesta <https://www.leikkivaki.net/keho-ja-mieli>

Leskinen, S. (11.3.2024). Ylävirralla. *Lääkärilehti*. <https://www.laakarilehti.fi/mielipide/ylavirralla/?public=886e713fdb72d9f01a00c78be184da6>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (n.d.). *Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus*. Noudettu 17.4.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tieto-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Mihic, J. & Novak, M. (2018). Importance of Child Emotion Regulation for Prevention of Internalized and Externalized Problems. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), 235-254.

mielenterveystalo.fi. (n.d.) *Mitä tunteet ovat?* Noudettu 20.1.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>

Mieli ry. (2022). *Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?* Noudettu 17.4.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Mieli ry. (2021). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. Noudettu 6.4.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. (2006). *Hyvinvointialan viestintä*. Edita.

Nieminen, V. (26.10.2020). Yhteiskehittäminen kunnissa yhteiseksi asiaksi. Inno kylä. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/yhteiskehittaminen-kunnissa-yhteiseksi-asiaksi>

Opetushallitus [OPH]. (2022). *Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Noudettu 10.12.2023 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf

- Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (10.5.2022). *Erytisavustuksen myöntäminen* (Päätös). OKM/642/520/2022.
- Pihapiirin lapset ry. (9.5.2023). *Ajankohtaista: Eteiskirjastoa pilotoidaan Lehmuslinnassa*. Noudettu 12.2.2024 osoitteesta <https://pihapiirinlapset.fi/ajankoh- taista/>
- Purho, T., Timonen, S. & Rätty, K. (2018). *Tunnekasvatusmateriaalit varhaiskasva- tuksessa* [Opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144287/Purho_Teija.pdf?se- quence=4
- Pulkkinen, L. (2022). *Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*. PS-kustannus.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Pöyhönen, J., Livingston, H., Hytti, M., & Teittinen, M. (2021). *Tunnetaitojen käsi- kirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. (2. pai- nos). Mäkelä.
- Rahko, S. (2017). *Tietoisuustaitoharjoitukset päiväkodin arjessa* [Opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/han- dle/10024/123402/Rahko_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Raunio, M. (8.12.2023). Tunnetaitoja opitaan yhdessä leikkien. Pohjankyrö. 5.
- Roivas, M., & Karjalainen, A. L. (2013). *Sosiaali- ja terveysalan viestintä* (1. pai- nos). Edita.
- Ruuska, K. (2007). *Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät ja vuorovai- kutus*. Helsinki.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hy- vinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Salonen, E. (2017). *Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä*. Alma Talent.
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Silverton, S., & Mård, T. (2013). *Mindfulness: Tietoisen läsnäolon läpimurto : val- lankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus*. Schildts & Söderströms.
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto SOAMK. (12.12.2023). *Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit*. Noudettu 2.3.2024

osoitteesta <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>

Talentia. (2022). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. PS-kustannus.

Tietoarkisto. (n.d.) *Kyselylomakkeen laatiminen*. Noudettu 2.3.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. (3. painos). Tampere University Press.

Tuovinen, S. (2014). *Satuhieronta*. WSOY.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Uusihauta, J. (2021). *Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Tunnekasvatus varhaiskasvattajien näkökulmasta* [Opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508005/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20-%20Tunnekasvatus%20varhaiskasvatuksessa%5EJ%20p%C3%A4iv%C3%A4koti%20Lepp%C3%A4kerttu.pdf?sequence=2>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Noudettu 20.2.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Vasenius-Simola, T. (6.2.2024). *Päiväkodin johtaja Tiina Vasenius-Simolan sähköposti*.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.

Vuorinen, T. (2013). *Strategiakirja: 20 työkalua*. Talentum.

LIITTEET

LIITE 1

KYSELY ISONKYRÖN KUNNAN VARHAISKASVATAJILLE

Tällä lomakkeella kartoitetaan Isonkyrön varhaiskasvatuksen kasvatusvastuullisten työntekijöiden näkemystä varhaiskasvatuksessa olevien lasten tunnetaitojen haasteista. Kyselyn vastauksia käytetään opinnäytetyössäni, jonka tarkoituksena on lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen ja uuden toimintakulttuurin luominen varhaiskasvatuksen ja perheiden välille.

Työkokemus varhaiskasvatuksessa

- 0–1 vuotta
- 2–4 vuotta
- 5–9 vuotta
- 10 vuotta tai enemmän

Työtehtäväsi

- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Varhaiskasvatuksen sosionomi
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Perhepäivähoitaja
- Muu, mikä?

Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet pääasiassa parhaillaan?

- 9kk–2 vuotta
- 3–4 vuotta
- 4–5 vuotta
- 5–6 vuotta
- Ryhmäni koostuu eri ikäisistä lapsista

Oletko ohjannut tunnetaitotuokioita ryhmässäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Valitse kolme tunnetta, joihin liittyen ryhmäsi lapset tarvitsevat eniten harjoittelua.

- Ilo
- Suru
- Viha

- Häpeä
- Hämmästyminen
- Pelko
- Inho
- Muu, mikä?

Valitse kolme taitoa, joiden kanssa ryhmäsi lapsilla on eniten haasteita.

- Kaveritaidot
- Tunteiden tunnistaminen
- Itsetuntemus
- Itsesäätely
- Ongelmanratkaisu
- Rauhoittuminen
- Oman vuoron odottaminen
- Muu, mikä?

Mitä tukea toivoisit voivasi tarjota asiakasperheille lasten tunnetaitojen harjoitteluun?

LIITE 2**SAATEKIRJE VARHAISKASVATAJILLE KYSELYÄ KOSKIEN**

Hyvä vastaanottaja,

Olen sosionomiopiskelija Minttu Lehtimäki Vaasan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä. Teen opinnäytetyötäni Isonkyrön varhaiskasvatuksen asiakasperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä varhaiskasvatuksen ja perheiden välisen toimintakulttuurin kehittämiseksi.

Pyydän sinua vastaamaan yksikkösi lasten tunnetaitojen haasteita koskevaan kyselyyn, vastaamiseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia. Kysely on osoitettu Isonkyrön kunnan kasvatustaloukselle varhaiskasvatuksen työntekijöille. Vastauksesi on arvokas opinnäytetyöni onnistumisen kannalta.

Opinnäytetyöni saa rahoitusta käynnissä olevasta hankkeesta ”Varhaiskasvatuksen inklusiivisen toimintakulttuurin kehittäminen ja tuen vahvistaminen yhteistyössä huoltajien kanssa”. Tutkimusluvan on myöntänyt Isonkyrön johtava rehtori Susanna Pietikäinen 21.4.2023.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja voit lopettaa vastaamisen milloin vain. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Aineistosta ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kyselyyn pääsee vastaamaan osoitteessa X tai skannaamalla QR-koodin tämän kirjeen alareunasta.

Pyydän ottamaan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen kyselylomakkeeseen tai opinnäytetyöhön.

Yhteistyöterveisin,
Minttu Lehtimäki

Opinnäytetyön ohjaaja
Tiina Järvelä, lehtori

Kyselylomake on avoinna 14.5.2023 saakka.

Valmis työ löytyy tekijän nimellä valmistumisen jälkeen osoitteesta
www.theseus.fi

LIITE 3 KYSELY TUNNETAITOREPUN KÄYTTÄJÄLLE

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Tunnetaitoreppujen käyttäjäkokemuksia. Tunnetaitoreput ovat osa Minttu Lehtimäen sosionomitutkinnon opinnäyte-työtä. Tunnetaitoreppuja voivat lainata Isonkyrön varhaiskasvatuksen asiakasperheet koteihin ja materiaalit ovat myös varhaiskasvattajien käytössä reppujen ollessa yksikössä.

Lainasitko Tunnetaitorepun

- kotiin perheen käyttöön
- varhaiskasvatusyksikössä työkäyttöön

Lainaamasi Tunnetaitorepun teema on

- Viha
- Pelko
- Suru
- Rauhoittuminen
- Itsesäätely

Oletko käyttänyt aiemmin tunnekasvatusmateriaaleja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Koitko Tunnetaitorepun lainaamisen helpoksi?

- Kyllä
- Ei

Koitko Tunnetaitorepun materiaalit helppokäyttöisiksi?

- Kyllä
- Ei

Rohkaisiko Tunnetaitoreput sinua tutustumaan tunnekasvatusmateriaaleihin laajemmin?

- Kyllä
- Ei

Minkälaista tukea toivoisit varhaiskasvatukselta tunnekasvatukseen?

Voit antaa myös avointa palautetta Tunnetaitorepuista.

LIITE 4
TUNNETAITOREPPUJEN TEEMAMERKIT

Tunnetaitoreppu



-VIHA-

Tunnetaitoreppu



-PELKO-

Tunnetaitoreppu



-SURU-

Tunnetaitoreppu



-RAUHOITTUMINEN-

Tunnetaitoreppu



-ITSESÄÄTELY-

LIITE 5**TUNNETAITOREPPUJEN MATERIAALIT**

Etsimispullo: <https://kaksplus.fi/blogit/sormustin/tuunaa-pullo-hauskaksi-leikkiksi/>

Hengitys -sateenkaari: https://www.instagram.com/p/Cr_azTDtSAb/

Iso murhe vai pikku juttu?: <https://www.latvarelli.fi/popelikossa/iso-murhe-vai-pikku-juttu/>

Kehotunnekortit: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/kehotunne-kortit/>

Lasten Mindfulness -kortit: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

Lohikäärme -hengitysharjoitus: <https://omahame.fi/tunnetaidot-ja-kiukunhallinta>

Olen vihainen -kuvakortit: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/vihakortit/>

Pelko -juliste: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_pelko.pdf

Rauhoittuminen -juliste: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/rauhoittuminen_juliste.pdf

Reima Räiske rauhoittumiskeinot: <https://yle.fi/pikkukakkonen/print/rauhoittumiskeinot.pdf>

Reima Räiske tunnekortit: https://yle.fi/pikkukakkonen/print/reimaraiske_tunnekuvat.pdf

Suru -juliste: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_suru.pdf

Taipuu -satuhieronta: <https://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/satuhieronta/#>

Tatun ja Patun -tunnekortit: <https://www.pukstaavi.fi/artikkeli/digisisalto/luemulle-tunnekortit/>

Tunteiden aallot -satuhieronta: <https://kasvuntaika.fi/blog/2018/01/11/tunteiden-aallot-satuhieronta/>

Vuorikiipeilijä -hengitys: https://m.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1026394331068135&id=439975786376662

Yoga Body Shapes -joogakortit: <https://childhood101.com/yoga-poses-kids/>

LIITE 6
AIKUISELLE SUUNNATUN OHJEEN KANSILEHTI



Tunnetaitorepun käyttöohje aikuiselle

- TUTUSTU ENSIN ITSE REPUN SISÄLTÖÖN
- VARAA KIIREETÖN HETKI HARJOITUKSEN
TEKEMISEEN
- JOS HUOMAAT, ETTÄ VIREYSTILA (OMA TAI LAPSEN)
EI PALVELE HARJOITUSTA, VOIT HYVIN MUUTTA
SUUNNITELMAA TAI KESKEYTTÄÄ
- KOKO REPPUA EI TARVITSE SUORITTA, TÄRKEINTÄ
ON HYVÄ VUOROVAIKUTUS JA HYVÄKSYVÄ ILMAPIIRI
- OIKEITA JA VÄÄRIÄ VASTAUKSIA EI OLE
- JOKAISALLE MATERIAALILLE ON OMA KÄYTTÖOHJE,
MUTTA LUOVUUS ON SALLITTUA

LIITE 7 AIKUISELLE SUUNNATUN OHJEEN TEORIA

Miksi tunnetaitoja?

TUNNETAIDOT OVAT TÄRKEITÄ: TUNTEET VAIKUTTAVAT TOIMINTAAMME JA JOS EMME OLE NIISTÄ TIETOISIA, EMMEKÄ OSAA SÄÄDELLÄ TUNNEREAKTIOITAMME VOIMME AIHEUTTAA VAHINKOA ITSELLEMME SEKÄ YMPÄRILLÄMME OLEVILLE (MIELI RY. 2021).

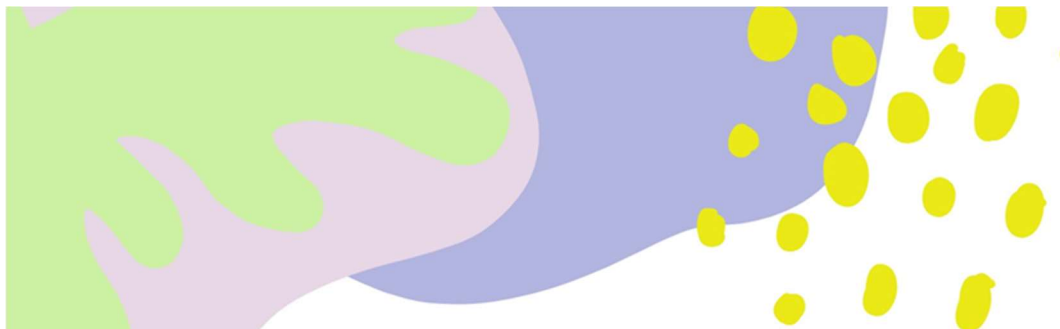
TUNNETAIDOT EDISTÄVÄT YKSILÖN HYVÄÄ ITSETUNTOA, YMMÄRRYS SIITÄ, ETTÄ VAIKEISTA TUNTEISTA JA TILANTEISTA SELVIÄÄ, ANTAA ROHKEUTTA KOKEILLA SIIPIÄ JA SITEN MAHDOLLISTAA ONNISTUMISEN TUNTEET. YMPÄRISTÖN TUKI VAIKEILLA HETKILLÄ KASVATTA LUOTTAMUSTA TOISIIN JA AUTTAA LASTAKIN HYVÄKSYMÄÄN ITSENSÄ EPÄTÄYDELLISYYKSIIN. (CACCIATORE & KORTENIEMI-POIKELA. 2019. 98–99.)

LÄHTEET

CACCIATORE, R. & KORTENIEMI-POIKELA, E. 2019. SISU, TAHTO, ITSETUNTO: PORTAAT ITKU-POTKURAIVAREISTA AGGRESSION HALLINTAAN. HELSINKI. MINERVA KUSTANNUS OY.

MIELI RY. 2021. TUNTEET SUUNTAAVAT AJATUKSIA JA TOIMINTAA. VIITATTU 6.4.2023. [HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/TUNTEET-JA-TUNNETAIDOT/TUNTEET-SUUNTAAVAT-AJATUKSIA-JA-TOIMINTAA/](https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/)

LIITE 8 OHJE ETSIMISPULLOLLE



ETSIMIS-PULLO, OHJE VALMISTAMISEEN SORMUSTIN-BLOGISTA,
[HTTPS://KAKSPLUS.FI/BLOGIT/SORMUSTIN/TUUNAA-PULLO-
HAUSKAKSI-LEIKIKSI/](https://kaksplus.fi/blogit/sormustin/tuunaa-pullo-hauskaksi-leikiksi/)

ETSIMISPULLOON ON PILOTETTU VÄRJÄTTYYN RIISIIN PIENIÄ ESINEITÄ, JOTKA LÖYTYVÄT MUKANA OLEVASTA KUVASTA. ETSIMINEN VAATII MALTIA JA PAKOTTAA TOIMIMAAN RAUHALLISESTI, ETTEI HÄIVÄHDYS ESINEESTÄ VAJOA TAKAISIN RIISIIN SEKAAN. LAPSI VOI ETSIÄ ESINEITÄ PULLOSTA ITSEKSEEN, TAI AIKUINEN VOI PYYTÄÄ HÄNTÄ ETSIMÄÄN TIETYN ESINEEN.

LASTA ON HYVÄ OHJATA TOIMIMAAN ETSIMIS-PULLON KANSSA NIIN, ETTÄ SIITÄ OLISI ILOA VIELÄ SEURAAVALLEKIN KÄYTTÄJÄLLE. KORKKI ON LIIMATTU KIINNI, MUTTA AVAAMISYRITYKSIÄ KANNATTAA VÄLTÄÄ.

ITSESÄÄTELYTAIDOT OVAT OLEELLISIA KAIKEN KEHITYKSEN TAUSTAVAIKUTTAJIA. PIENEN LAPSEN ITSESÄÄTELYTAIDON VAHVISTAMINEN ON ERITYISEN HYÖDYLLISTÄ SOSIAALISTEN SUHTEIDEN POSITIIVISELLE KEHITTÄMISELLE SEKÄ OPPIMISELLE. (SAINIO, PAJULAHTI & SAJANIEMI, 2020. 21–23)

LÄHDE: SAINIO, T., PAJULAHTI, R. & SAJANIEMI, N. 2020. NÄIN TUET LAPSEN ITSESÄÄTELYÄ: HYVINVOINNIN PEDAGOGIIKKA VARHAISKASVATUKSESSA. JYVÄSKYLÄ. PS-KUSTANNUS.



LIITE 9

OHJE HENGITYS SATEENKAARI -HARJOITUKSELLE

SATEENKAARI HENGITYSHARJOITUS, TOIMINTATERAPEUTIT -
INSTAGRAMTILI,
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/P/CR_AZTDTSAB/](https://www.instagram.com/p/cr_aztdtsab/)

HENGITYSHARJOITUS ALOITETAAN LAITTAMALLA SORMI SATEENKAAREN SISIMMÄLLE KAARELLE, SORMI SIIRRETÄÄN KAARTA PITKIN YLÖS JA SAMALLA HENGITETÄÄN SISÄÄN. KAAREN KORKEIMMASSA KOHDASSA VOI PYSÄHTYÄ HETKISEKSI, PIDÄTTÄÄ HENGITYSTÄ JA JATKAA SITTEN KAARTA ALAS ULOSHENGITTÄEN RAUHALLISESTI. KÄYKÄÄ KAIKKI KAARET LÄPI. KONKREETTINEN TOIMINTA HENGITYSHARJOITUKSESSA VOI HELPOTTAA LAPSEN SITOUTUMISTA HARJOITUKSEEN. OHJAA LASTA TIETOISEEN HENGITYKSEEN:

- SISÄÄNHENGITYKSESSÄ VATSA PULLISTUU
- ENNEN ULOSHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI
- ULOSHENGITYSTÄ VOI PIDENTÄÄ HIEMAN JOKA KERRALLA
- ENNEN SEURAAVAA SISÄÄNHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI

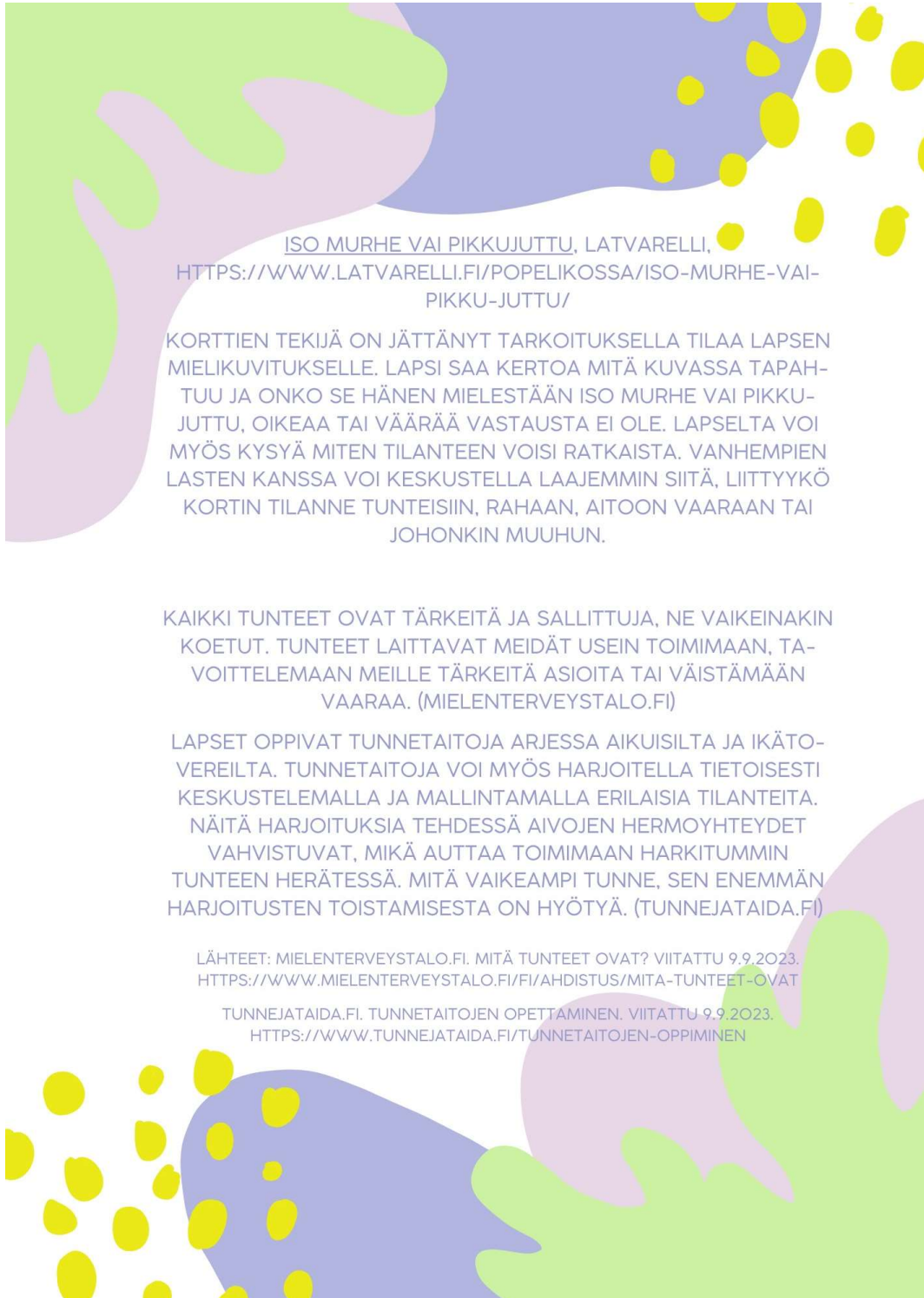
PALLEAA AKTIIVOIVA HENGITYS AUTTAA KEHOA JA MIELTÄ RAUHOITTUMAAN JA SE VOI MYÖS LIEVITTÄÄ AHDISTUSTA. TIETAINEN KESKITTÄMINEN HENGITYKSEEN TOIMII MYÖS MINDFULNESS-HARJOITUKSENA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

TIETOISUUSTAILOT AUTTAVAT MEITÄ KESKITTÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022). KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KEHOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMIA TUNTEITA, JOTKA OVAT KEHOLLISIA. TIETAINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA. (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. UNETTOMUUDEN OMAHOITO-OHJELMA: 9. YLIVIREYDEN RAUHOITTAMINEN (SOS). VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/OMAOITO/UNETTOMUUDEN-OMAOITO-OHJELMA/9-YLIVIREYDEN-RAUHOITTAMINEN-SOS](https://www.mielementerveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/9-ylivireyden-rauhottaminen-sos)

MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAILOT? VIITATTU 17.4.2023.
[HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvista-mielementerveyttasi/harjoitukset/mindfulness/)
MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIN: KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAITOJEN TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 10
OHJE ISO MURHE VAI PIKKUJUTTU? KORTEILLE



ISO MURHE VAI PIKKUJUTTU, LATVARELLI,
[HTTPS://WWW.LATVARELLI.FI/POPELIKOSSA/ISO-MURHE-VAI-PIKKU-JUTTU/](https://www.latvarelli.fi/popelikossa/iso-murhe-vai-pikku-juttu/)

KORTTIEN TEKIJÄ ON JÄTTÄNYT TARKOITUKSELLA TILAA LAPSEN MIELIKUVITUKSELLE. LAPSI SAA KERTOA MITÄ KUVASSA TAPAHTUU JA ONKO SE HÄNEN MIELESTÄÄN ISO MURHE VAI PIKKUJUTTU, OIKEAA TAI VÄÄRÄÄ VASTAUSTA EI OLE. LAPSELTA VOI MYÖS KYSYÄ MITEN TILANTEEN VOISI RATKAISTA. VANHEMPIEN LASTEN KANSSA VOI KESKUSTELLA LAAJEMMIN SIITÄ, LIITTYKÖ KORTIN TILANNE TUNTEISIIN, RAHAAN, AITON VAARAAN TAI JOHONKIN MUUHUN.

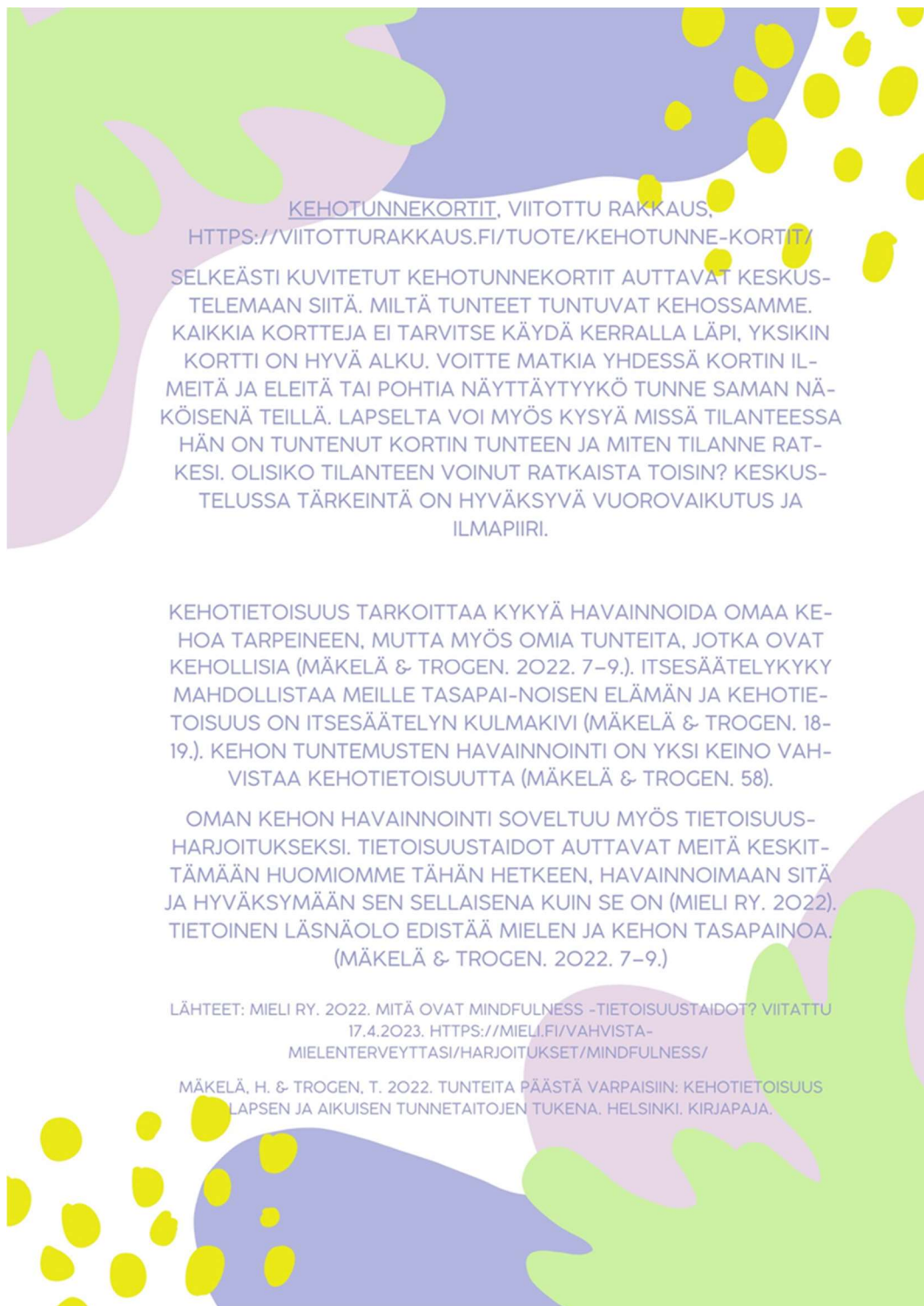
KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ JA SALLITTUJA, NE VAIKEINAKIN KOETUT. TUNTEET LAITTAVAT MEIDÄT USEIN TOIMIMAAN, TA-VOITTELEMAAN MEILLE TÄRKEITÄ ASIOITA TAI VÄISTÄMÄÄN VAARAA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

LAPSET OPPIVAT TUNNETAITOJA ARJESSA AIKUISILTA JA IKÄTOVEREILTA. TUNNETAITOJA VOI MYÖS HARJOITELLA TIETOISESTI KESKUSTELEMALLA JA MALLINTAMALLA ERILAISIA TILANTEITA. NÄITÄ HARJOITUKSIA TEHDessä AIVOJEN HERMOYHTEYDET VAHVISTUVAT, MIKÄ AUTTAA TOIMIMAAN HARKITUMMIN TUNTEEN HERÄTESSÄ. MITÄ VAIKEAMPI TUNNE, SEN ENEMMÄN HARJOITUSTEN TOISTAMISESTA ON HYÖTYÄ. (TUNNEJATAIDA.FI)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. MITÄ TUNTEET OVAT? VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/AHDISTUS/MITA-TUNTEET-OVAT](https://www.mielementerveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat)

TUNNEJATAIDA.FI. TUNNETAITOJEN OPETTAMINEN. VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.TUNNEJATAIDA.FI/TUNNETAITOJEN-OPPIMINEN](https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitojen-oppiminen)

LIITE 11 OHJE KEHOTUNNEKORTEILLE



KEHOTUNNEKORTIT, VIITOTTU RAKKAUS,

[HTTPS://VIITOTTURAKKAUS.FI/TUOTE/KEHOTUNNE-KORTIT/](https://viitotturakkaus.fi/tuote/kehotunne-kortit/)

SELKEÄSTI KUVITETUT KEHOTUNNEKORTIT AUTTAVAT KESKUS-
TELEMAAN SIITÄ. MILTÄ TUNTEET TUNTUVAT KEHOSSAMME.
KAIKKIA KORTTEJA EI TARVITSE KÄYDÄ KERRALLA LÄPI, YKSIKIN
KORTTI ON HYVÄ ALKU. VOITTE MATKIA YHDESSÄ KORTIN IL-
MEITÄ JA ELEITÄ TAI POHTIA NÄYTTÄYTYKÖ TUNNE SAMAN NÄ-
KÖISENÄ TEILLÄ. LAPSELTA VOI MYÖS KYSYÄ MISSÄ TILANTEESSA
HÄN ON TUNTENUT KORTIN TUNTEEN JA MITEN TILANNE RAT-
KESI. OLISIKO TILANTEEN VOINUT RATKAISTA TOISIN? KESKUS-
TELUSSA TÄRKEINTÄ ON HYVÄKSYVÄ VUOROVAIKUTUS JA
ILMAPIIRI.

KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KE-
HOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMIA TUNTEITA, JOTKA OVAT
KEHOLLISIA (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.). ITSESÄÄTELYKYKY
MAHDOLLISTAA MEILLE TASAPAI-NOISEN ELÄMÄN JA KEHOTIE-
TOISUUS ON ITSESÄÄTELYN KULMAKIVI (MÄKELÄ & TROGEN. 18-
19.). KEHON TUNTEMUSTEN HAVAINNOINTI ON YKSI KEINO VAH-
VISTAA KEHOTIETOISUUTTA (MÄKELÄ & TROGEN. 58).

OMAN KEHON HAVAINNOINTI SOVELTUU MYÖS TIETOISUUS-
HARJOITUKSEKSI. TIETOISUUSTAI DOT AUTTAVAT MEITÄ KESKIT-
TÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ
JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022).
TIETOINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA.
(MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

LÄHTEET: MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAI DOT? VIITATTU
17.4.2023. [HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-
MIELENTERVEYTTASI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/)

MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIIN: KEHOTIETOISUUS
LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAI TOJEN TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 12 OHJE LASTEN MINDFULNESS -KORTEILLE

LASTEN MINDFULNESS -KORTIT, VIITOTTU RAKKAUS,
[HTTPS://VIITOTTURAKKAUS.FI/TUOTE/LASTEN-MINDFULNESS-KORTIT/](https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/)

HELPPOJA, LYHYITÄ HARJOITUKSIA RAUHOITTUMISEEN. VOIT ANTAA LAPSEN VALITA KORTIN KUVAN PERUSTEELLA TAI NOSTAKAA KORTTI SATTUMAN VARAISESTI. LASTA ON HYVÄ OHJATA OIKEAAN HENGITYSTEKNIikkaAN:

- SISÄÄNHENGITYKSESSÄ VATSA PULLISTUU
- ENNEN ULOSHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI
- ULOSHENGITYSTÄ VOI PIDENTÄÄ HIEMAN JOKA KERRALLA
- ENNEN SEURAAVAA SISÄÄNHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI

TIETOISUUSTAITOT AUTTAVAT MEITÄ KESKITTÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022). KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KEHOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMA TUNTEITA, JOTKA OVAT KEHOLLISIA. TIETOINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA. (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMINEN VOI LIEVITTÄÄ MASENNUSTA JA AHDISTUSTA, SEKÄ OLLA APUNA STRESSIN JA KIPUJEN LIEVITTÄMISESSÄ. LAPSILLE JA NUORILLE HARJOITUKSET VOIVAT OLLA AVUKSI RAUHOITTUMISESSA, KESKITTÄMISESSÄ SEKÄ OPPIMISESSA. TIETOISUUSTAITOJEN ON MYÖS HAVAITTU LISÄÄVÄN POSITIIVISIA TUNTEITA JA TUKEVAN TUNNESÄÄTELYÄ. (MIELI RY. 2022.)

LÄHTEET: MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAITOT? VIITATTU 17.4.2023.
[HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/harjoitukset/mindfulness/)

MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIIN: KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAITOJEN TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 13 OHJE LOHIKÄÄRME -HENGITYSHARJOITUKSELLE

LOHIKÄÄRME HENGITYSHARJOITUS, IDEA ARJEN KESYTTÄJÄT
[HTTPS://WWW.HAMEENLINNA.FI/VARHAISKASVATUS-JA-KOULUTUS/ARJEN-KESYTTAJAT/TUNNETAIDOT-JA-KIUKUNHALLINTA/](https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-kooulutus/arjen-kesyttajat/tunnetaidot-ja-kiukunhallinta/), KUVAT CANVA

TÄSSÄ HENGITYSHARJOITUKSESSA SISÄÄNHENGITYKSELLÄ IRROTETAAN LOHIKÄÄRME TULIVUOREN RINTEELTÄ JA ULOSHENGITYKSELLÄ SIIRRETÄÄN SE VIHREÄLLE NURMELLE. KONKREETTINEN TOIMINTA HENGITYSHARJOITUKSESSA VOI HELPOTTAA LAPSEN SITOUTUMISTA HARJOITUKSEEN. OHJAA LASTA TIETOISEEN HENGITYKSEEN:

- SISÄÄNHENGITYKSESSÄ VATSA PULLISTUU
- ENNEN ULOSHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI
- ULOSHENGITYSTÄ VOI PIDENTÄÄ HIEMAN JOKA KERRALLA
- ENNEN SEURAAVAA SISÄÄNHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI

PALLEAA AKTIIVOIVA HENGITYS AUTTAA KEHOA JA MIELTÄ RAUHOITTUMAAN JA SE VOI MYÖS LIEVITTÄÄ AHDISTUSTA. TIETOINEN KESKITYMINEN HENGITYKSEEN TOIMII MYÖS MINDFULNESS-HARJOITUKSENA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

TIETOISUUSTAIDOT AUTTAVAT MEITÄ KESKITTÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022). KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KEHOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMA TUNTEITA, JOTKA OVAT KEHOLLISIA. TIETOINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA. (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. UNETTOMUUDEN OMAHOITO-OHJELMA: 9. YLIVIREYDEN RAUHOITTAMINEN (SOS). VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/OMAOITO/UNETTOMUUDEN-OMAOITO-OHJELMA/9-YLIVIREYDEN-RAUHOITTAMINEN-SOS](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/9-ylivireyden-rauhottaminen-sos)

MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAIDOT? VIITATTU 17.4.2023.
[HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/)

MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIIN: KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAIDON TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 14
OHJE OLEN VIHAINEN -KORTEILLE

OLEN VIHAINEN -KORTIT, VIITOTTU RAKKAUS,
[HTTPS://VIITOTTURAKKAUS.FI/TUOTE/VIHAKORTIT/](https://viitotturakkaus.fi/tuote/vihakortit/)

KORTTIEN AVULLA VOITTE KESKUSTELLA TILANTEISTA, JOISSA VOI TUNTEA ITSENSÄ VIHAISEKSI. LAPSELTA VOI KYSYÄ ESIMERKIKSI EHDOTUKSIA, MITEN VOISI TOIMIA, ETTÄ VIHAN TUNNE HELLPOTTAIS. KAIKKIA KORTTEJA EI OLE PAKKO KÄYDÄ LÄPI, VAAN AIKUINEN VOI VALITA JONKUN AJANKOHTAISEN TILANTEEN TAI ANTAA LAPSEN VALITA KESKUSTELTAVAN KORTIN. KORTTEIHIIN KUULUU MYÖS SIVU, JOSSA SELITETÄÄN KUVIN MITÄ VIHAISENA SAA TAI EI SAA TEHDÄ.

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ JA SALLITTUJA, NE VAIKEINAKIN KOETUT. TUNTEET LAITTAVAT MEIDÄT USEIN TOIMIMAAN, TA-VOITTELEMAAN MEILLE TÄRKEITÄ ASIOITA TAI VÄISTÄMÄÄN VAARAA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

LAPSET OPPIVAT TUNNETAITOJA ARJESSA AIKUISILTA JA IKÄTO-VEREILTA. TUNNETAITOJA VOI MYÖS HARJOITELLA TIETOISESTI KESKUSTELEMALLA JA MALLINTAMALLA ERILAISIA TILANTEITA. NÄITÄ HARJOITUKSIA TEHDESSÄ AIVOJEN HERMOYHTEYDET VAH-VISTUVAT, MIKÄ AUTTAA TOIMIMAAN HARKITUMMIN TUNTEEN HERÄTESSÄ. MITÄ VAIKEAMPI TUNNE, SEN ENEMMÄN HAR-JOITUSTEN TOISTAMISESTA ON HYÖTYÄ. (TUNNEJATAIDA.FI)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. MITÄ TUNTEET OVAT? VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/AHDISTUS/MITA-TUNTEET-OVAT](https://www.mielementerveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat)

TUNNEJATAIDA.FI. TUNNETAITOJEN OPETTAMINEN. VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.TUNNEJATAIDA.FI/TUNNETAITOJEN-OPPIMINEN](https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitojen-oppiminen)

LIITE 15
OHJE PELKO -JULISTEELLE

PELKO-KESKUSTELUYSYMYKSET, VÄRINAUTIT,
[HTTPS://WWW.VARINAUTIT.FI/WP-
CONTENT/UPLOADS/2021/04/VARINAUTIT_TUNNETAULUT_PELKO
.PDF](https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_pelko.pdf)

PELKO-KESKUSTELUYSYMYKSET ON TARKOITETTU VIRITTE-
LEMÄÄN AJATUKSIA PELON TUNTEESTA. KOKO KYSYMYSPAT-
TERIA EI OLE PAKKO KÄYDÄ LÄPI, EIKÄ OLE VÄÄRIN, VAIKKA
JOSTAIN KYSYMYKSESTÄ ETTE SAISI KESKUSTELUA LAINKAAN
AIKAAN. AJATUKSET VOIVAT KYPSYÄ MYÖHEMMIN HEDELMÄL-
LISEKSI KESKUSTELUKSI. TÄRKEÄÄ ON PITÄÄ ILMAPIIRI HYVÄK-
SYVÄNÄ. AIKUISEN VOI KERTOA MYÖS OMIA AJATUKSIAAN
PELOSTA LAPSENTASOISESTI.

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ JA SALLITTUJA, NE VAIKEINAKIN
KOETUT. TUNTEET LAITTAVAT MEIDÄT USEIN TOIMIMAAN, TA-
VOITTELEMAAN MEILLE TÄRKEITÄ ASIOITA TAI VÄISTÄMÄÄN
VAARAA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

IHMISELLE ON LUONNOLLISTA TUNTEA PELKOA UHKAAVASSA TI-
LANTEESSA. PELKO TERÄVÖITTÄÄ AISTIMME ARVIOIMAAN, ONKO
PELON SYY TODELLINEN. TOISINAAN PELON NÄYTTÄMISEN SI-
JAAN ESIINNYMME VIHAINA: JOSPA PELON KOHDE VÄISTÄISI
ENSIN? PELÄTESSÄMME TARVITSEMME TURVAA, ESIMERKIKSI
LAPSEN PELKOA VOI HELPOTTAA AIKUISEN SYLI. (JÄÄSKINEN,
2020.)

LÄHTEET: JÄÄSKINEN, A-M. 2020. OPI PERUSTUNTEISTA: PELKO SUOJELEE ELÄMÄÄ
JA OHJAA TURVAAN. VIITATTU 10.9.2023. [HTTPS://WWW.TUNNEJATAIDA.FI/OPI-
PERUSTUNTEISTA-PELKO-SUOJELEE-ELAMAA-JA-OHJAA-TURVAAN](https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojelee-elamaa-ja-ohjaa-turvaan)

MIELENTERVEYSTALO.FI. MITÄ TUNTEET OVAT? VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/AHDISTUS/MITA-TUNTEET-OVAT](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat)

LIITE 16
OHJE RAUHOITTUMINEN -JULISTEELE



RAUHOITTUMINEN, VÄRINAUTIT,
[HTTPS://WWW.VARINAUTIT.FI/WP-
CONTENT/UPLOADS/2021/05/RAUHOITTUMINEN_JULISTE.PDF](https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/rauhottuminen_juliste.pdf)

RAUHOITTUMINEN -JULISTEESSA ON OTSIKON MUKAISESTI KEINOJA RAUHOITTUMISEEN. LAPSEN KANSSA VOI KESKUSTELLA, MISSÄ TILANTEESSA NÄITÄ KEINOJA VOISI KÄYTTÄÄ TAI ONKO LAPSI JO KÄYTTÄNYT NÄITÄ KEINOJA. AIKUINEN VOI MYÖS KERTOA OMIA RAUHOITTUMISKEINOJAAN. VOITTE POHTIA MIKÄ OLISI MIELUISA PAIKKA TAI ASENTO RAUHOITTUMISEEN JA KOKEILLA SYVÄÄ, TIETOISTA HENGITTÄMISTÄ. VOITTE MYÖS SOPIA, MITÄ KEINOJA TARJOAT LAPSELLE SEURAAVASSA TUNNEMYRSKYSSÄ.

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ JA SALLITTUJA, NE VAIKEINAKIN KOETUT. TUNTEET LAITTAVAT MEIDÄT USEIN TOIMIMAAN, TAVOITTELEMAAN MEILLE TÄRKEITÄ ASIOITA TAI VÄISTÄMÄÄN VAARAA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

AIKUISELLA ON TÄRKEÄ ROOLI LAPSEN TUNNEREAKTIOIDEN KANSSASÄATELIJÄNÄ. AIKUISEN EMPAATTINEN JA LEMPEÄ LÄSNÄOLO RAUHOITTAAP LAPSEN, JONKA JÄLKEEN TAPAHTUMISTA KESKUSTELU ON MAHDOLLISTA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. MITÄ TUNTEET OVAT? VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/AHDISTUS/MITA-TUNTEET-OVAT](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat)

MIELENTERVEYSTALO.FI. LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUKSEN OMAHOITO-OHJELMA: MITEN TEHDÄ VUOROVAIKUTUSALOITTEITA? VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/OMAOITO/LAPSEN-JA-VANHEMMAN-VUOROVAIKUTUKSEN-OMAOITO-OHJELMA/MITEN-TEHDA-VUOROVAIKUTUSALOITTEITA](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma/miten-tehda-vuorovaikutusaloitteita)

LIITE 17 OHJE REIMA RÄISKE -KORTEILLE

REIMA RÄISKE -TUNNEKORTIT JA RAUHOITTUMISKEINOT, YLE,
[HTTPS://YLE.FI/AIHE/ARTIKKELI/2018/08/13/ALA-REIMA-RAJAHDA](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/08/13/ala-reima-rajahda)

REIMA RÄISKEEN TUNNEKORTEISSA ON PERUSTUNTEET ILO, VIHA, INHO, PELKO, SURU JA HÄMMÄSTYS. KAIKKIA KORTTEJA EI TARVITSE KÄYDÄ KERRALLA LÄPI, YKSIKIN KORTTI ON HYVÄ ALKU. VOIT KYSYÄ LAPSELTA MILLOIN HÄN ON TUNTENUT KYSEISTÄ TUNNETTA, MISSÄ KOHTAA KEHOA SE TUNTUI JA MITEN LAPSI TOIMI TUNTEEN NOUSTESSA. VOITTE MYÖS KOKEILLA PEILIN EDESSÄ MILLAISEN ILMEEN TUNNE SAA AIKAAN. VOIT KERTOA LAPSELLE REIMA RÄISKEEN RAUHOITTUMISKEINOISTA JA POHTIKAA YHDESSÄ, MITÄ NIISTÄ LAPSI VOISI ITSE KOKEILLA TUNTEIDEN KUOHUESSA. Keskustelussa tärkeää on hyväksyvä vuorovaikutus ja ilmapiiri.

TUNNETAITOJA VOI OPETELLA MISSÄ IÄSSÄ TAHANSA, PIENET LAPSET OPPIVAT NIITÄ VUOROVAIKUTUKSESSA KASVATTAJIEN KANSSA (MIELI RY. 2021). VUOROVAIKUTUS ON IHMISTEN VÄLILLÄ TAPAHTUVAA SANALLISTA JA SANATONTA VIESTINTÄÄ, JOHON LIITTYY AINA VASTAVUOROISUUS. VUOROVAIKUTUSTAIDOILLA ON MERKITTÄVÄ ROOLI ELÄMÄSSÄMME, NE SYVENTÄVÄT IHMISSUHTEITAMME, MUTTA AUTTAVAT MEITÄ MYÖS TYÖELÄMÄSSÄ. (TALVIO & KLEMOLA. 2017. 7–10.)

JO PIENI VAUVA HAKEUTUU VUOROVAIKUTUKSEEN HOIVAAJANSA KANSSA. VARHAINEN VUOROVAIKUTUS OPETTAA VAUVALLE SOSIAALISTA MALLIA, JOHON HÄN PEILAA TULEVIKIN SOSIAALISIA TILANTEITA. VAIKKA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS IHMISEN VUOROVAIKUTUSTAIDOILLE ON TÄRKEÄ, VUOROVAIKUTUSTAITOJA VOI OPPIA JA KEHITTÄÄ LÄPI ELÄMÄN. (MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO.)

LÄHTEET: MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. LAPSEN JA VANHEMMAN VARHAINEN VUOROVAIKUTUS. VIITATTU 17.4.2023.
[HTTPS://WWW.MLL.FI/VANHEMMILLE/TIETOA-LAPSIPERHEEN-ELAMASTA/VANHEMMUUS-JA-KASVATUS/LAPSEN-JA-VANHEMMAN-VARHAINEN-VUOROVAIKUTUS/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/)

MIELI RY. 2021. TUNTEET SUUNTAAVAT AJATUKSIA JA TOIMINTAA. VIITATTU 6.4.2023.
[HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/TUNTEET-JA-TUNNETAIDOT/TUNTEET-SUUNTAAVAT-AJATUKSIA-JA-TOIMINTAA/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/)

TALVIO, M. & KLEMOLA, U. 2017. TOIMIVA VUOROVAIKUTUS. JYVÄSKYLÄ. PS-KUSTANNUS.

LIITE 18
OHJE SURU -JULISTELLE



SURU -KESKUSTELUUSYMYKSET, VÄRINAUTIT,
[HTTPS://WWW.VARINAUTIT.FI/WP-
CONTENT/UPLOADS/2021/04/VARINAUTIT_TUNNETAULUT_SURU.
PDF](https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_suru.pdf)

SURU-KESKUSTELUUSYMYKSET ON TARKOITETTU VIRITTE-
LEMÄÄN AJATUKSIA SURUN TUNTEESTA. KOKO KYSYMYK-
PATTERIA EI OLE PAKKO KÄYDÄ LÄPI, EIKÄ OLE VÄÄRIN, VAIKKA
JOSTAIN KYSYMYKSESTÄ ETTE SAISI KESKUSTELUA LAINKAAN
AIKAAN. AJATUKSET VOIVAT KYPSYÄ MYÖHEMMIN HEDELMÄL-
LISEKSI KESKUSTELUKSI. TÄRKEÄÄ ON PITÄÄ ILMAPIIRI
HYVÄKSYVÄNÄ. AIKUIINEN VOI KERTOA MYÖS OMIA AJATUKSIAAN
SURUSTA LAPSENTASOISESTI.

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ JA SALLITTUJA, NE VAIKEINAKIN
KOETUT. TUNTEET LAITTAVAT MEIDÄT USEIN TOIMIMAAN, TA-
VOITTELEMAAN MEILLE TÄRKEITÄ ASIOITA TAI VÄISTÄMÄÄN
VAARAA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

KOEMME SURUA MENETTÄESSÄMME JOTAIN TÄRKEÄÄ. YLEENSÄ
SURU MUUTTAA MUOTOAAN AJAN MITTAAN JA ON AINA YKSI-
LÖLLISTÄ. KULTTUURISSAMME ON PYRITY ANTAMAAN TILAA
SUREVALLE, VAIKKA SUREVA HYÖTYISI AIDOSTA
KOHTAAMISESTA. (SUREVANKOTAAMINEN.FI)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. MITÄ TUNTEET OVAT? VIITATTU 9.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/AHDISTUS/MITA-TUNTEET-OVAT](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat)

SUREVANKOHTAAMINEN.FI. MITÄ ON SURU? VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.SUREVANKOHTAAMINEN.FI/SURU/](https://www.surevankohtaaminen.fi/suru/)

LIITE 19
OHJE TAIKAPUU -SATUHIERONNALLE

TAIKAPUU -SATUHIERONTA, HYVINVOIVA PERHE,
[HTTPS://HYVINVOIVAPERHE.FI/CATEGORY/PERHEILLE/SATUHIERONTA/](https://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/satuhieronta/)

SATUHIERONTA VOIDAAN TOTEUTTAA ISTUVAN TAI VATSALLAAN MAKAAVAN LAPSEN SELKÄÄN. TILANTEEN TULISI OLLA RAUHALLINEN JA LUODA TURVAN TUNTUA, TÄHÄN KUULUU MYÖS LUVAN PYYTÄMINEN HIEROTTAVALTA. ALOITA LAITTAMALLA KÄMMENET VIEREKKÄIN LAPSEN SELKÄÄN, VOIT MYÖS KERTOA ÄÄNEEN "NYT ALOITETAAN". LUE RAUHALLISESTI, VIRHEISTÄ EI KANNATA MUREHTIA. JOS JOKIN VALMIIKSI KIRJOITETTU HIERONNAN OSA EI TUNNU LUONTEVALTA VOIT VAPAASTI KÄYTTÄÄ MIELIKUVITUSTASI. YLEENSÄ RAUHALLISET, ALASPÄIN SUUNTAUTUVAT LIIKKEET RAUHOITTAVAT, KUN TAAS YLÖSPÄIN SUUNTAUTUVAT TAI NOPEAT LIIKKEET VOIVAT TOIMIA AKTIVOIVASTI. SADUN LOPPUESSA VOIT PAINAA KÄMMENET LAPSEN SELKÄÄN LOPUN MERKIKSI JA SANOA "SEN PITUIINEN SE".

SATUHIERONNASSA YHDISTYVÄT IHMISELLE TÄRKEÄ KOSKETUS JA VOIMAANNUTTAVAT TARINAT. SATUHIERONNALLA VOIDAAN VAHVISTAA LUOTTAMUSTA, EHKÄISTÄ YLIKUORMITTUMISEN OIREITA JA EDISTÄÄ LAPSEN HYVÄÄ ITSETUNTOA.
(HYVINVOIVAPERHE.FI)

LAPSEN AIVOT TARVITSEVAT TASAPAINOISEEN KEHITYKSEEN SOPIVASTI VIRIKKEITÄ JA RAUHOITTUMISTA. NYKYAJAN RUUTUJEN MÄÄRÄ TARJOAA HELPOSTI LIIKAAKIN ÄRSYKKEITÄ, JOLLOIN AIKUISTEN TULEE VARMISTAA LAPSEN MAHDOLLISUUDET RAUHOITTUMISEEN. HYVÄKSYVÄ KOSKETUS LÄHETTÄÄ AIVOILLE RAUHOITTAVAN VIESTIN. (REINOLA. 2015.)

LÄHTEET: HYVINVOIVAPERHE.FI. SATUHIERONTA: MITÄ ON SATUHIERONTA? VIITATTU 10.9.2023. [HTTPS://HYVINVOIVAPERHE.FI/PERHEILLE/SATUHIERONTA/#KORTTI-19](https://hyvinvoivaperhe.fi/perheille/satuhieronta/#KORTTI-19)

REINOLA, O. 2015. SYLI SUOJAA AIVOJA. VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.KIRKKOJAKAUPUNKI.FI/-/SYLI-SUOJAA-AIVO-1](https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/syli-suojaa-aivo-1)

LIITE 20 OHJE TATU JA PATU -TUNNEKORTEILLE

TATU JA PATU -TUNNETAITOKORTIT, PUKSTAABI,
[HTTPS://WWW.PUKSTAABI.FI/DIGISALTO/LUE-MULLE-TUNNEKORTIT/](https://www.pukstaabi.fi/digisalto/lue-mulle-tunnekortit/)

KUVITUKSELTAAN HAUSKAT KORTIT SELITTÄVÄT TUNNETTA SANALLISESTI JA TARJOAVAT Keskusteluideoita. Kaikkia kortteja ei tarvitse käydä kerralla läpi, voitte aloittaa yhdestä kortista tai perustunteista: ilo, viha, inho, pelko, suru ja hämmästyminen. Taitojen karttuessa voi siirtyä vaikeammin selitettäviin tunteisiin, tai uusia tunteita voi nostaa keskusteluun niiden ollessa ajankohtaisia. Voitte myös kokeilla peilin edessä millaisen ilmeen tunne saa aikaan.

Tunnetaitoja voi opetella missä iässä tahansa, pienet lapset oppivat niitä vuorovaikutuksessa kasvattajien kanssa (Mieli ry. 2021). Vuorovaikutus on ihmisten välillä tapahtuvaa sanallista ja sanatonta viestintää, johon liittyy aina vastavuoroisuus. Vuorovaikutustaidoilla on merkittävä rooli elämässämme, ne syventävät ihmissuhteitamme, mutta auttavat meitä myös työelämässä. (Talvio & Klemola. 2017. 7–10.)

Jo pieni vauva hakeutuu vuorovaikutukseen hoivaajansa kanssa. Varhainen vuorovaikutus opettaa vauvalle sosiaalista mallia, johon hän peilaa tuleviakin sosiaalisia tilanteita. Vaikka varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ihmisen vuorovaikutustaidoille on tärkeä, vuorovaikutustaitoja voi oppia ja kehittää läpi elämän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

LÄHTEET: MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. LAPSEN JA VANHEMMAN VARHAINEN VUOROVAIKUTUS. VIITATTU 17.4.2023. [HTTPS://WWW.MLL.FI/VANHEMMILLE/TIETOA-LAPSIPERHEEN-ELAMASTA/VANHEMMUUS-JA-KASVATUS/LAPSEN-JA-VANHEMMAN-VARHAINEN-VUOROVAIKUTUS/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/)

MIELI RY. 2021. TUNTEET SUUNTAAVAT AJATUKSIA JA TOIMINTAA. VIITATTU 6.4.2023. [HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/TUNTEET-JA-TUNNETAIDOT/TUNTEET-SUUNTAAVAT-AJATUKSIA-JA-TOIMINTAA/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/)

TALVIO, M. & KLEMOLA, U. 2017. TOIMIVA VUOROVAIKUTUS. JYVÄSKYLÄ. PS-KUSTANNUS.

LIITE 21

OHJE TUNTEIDEN AALLOT -SATUHIERONNALLE

[TUNTEIDEN AALLOT -SATUHIERONTA, KASVUN TAIKA -BLOGI,
HTTPS://KASVUNTAIKA.FI/BLOG/2018/01/11/TUNTEIDEN-AALLOT-
SATUHIERONTA/](https://kasvuntaika.fi/blog/2018/01/11/tunteiden-aallot-satuhieronta/)

SATUHIERONTA VOIDAAN TOTEUTTAA ISTUVAN TAI VATSALLAAN
MAKAAVAN LAPSEN SELKÄÄN. TILANTEEN TULISI OLLA
RAUHALLINEN JA LUODA TURVAN TUNTUA, TÄHÄN KUULUU
MYÖS LUVAN PYYTÄMINEN HIEROTTAVALTA. ALOITA
LAITAMALLA KÄMMENET VIEREKKÄIN LAPSEN SELKÄÄN, VOIT
MYÖS KERTOA ÄÄNEEN "NYT ALOITETAAN". LUE RAUHALLISESTI,
VIRHEISTÄ EI KANNATA MUREHTIA. JOS JOKIN VALMIIKSI
KIRJOITETTU HIERONNAN OSA EI TUNNU LUONTEVALTA VOIT
VAPAASTI KÄYTTÄÄ MIELIKUVITUSTASI. YLEENSÄ RAUHALLISET,
ALASPÄIN SUUNTAUTUVAT LIIKKEET RAUHOITTAVAT, KUN TAAS
YLÖSPÄIN SUUNTAUTUVAT TAI NOPEAT LIIKKEET VOIVAT TOIMIA
AKTI-VOIVASTI. SADUN LOPPUSSA VOIT PAINAA KÄMMENET
LAPSEN SELKÄÄN LOPUN MERKIKSI JA SANOA "SEN PITUIINEN SE".

SATUHIERONNASSA YHDISTYVÄT IHMISELLE TÄRKEÄ KOSKETUS
JA VOIMAANNUTTAVAT TARINAT. SATUHIERONNALLA VOIDAAN
VAHVISTAA LUOTTAMUSTA, EHKÄISTÄ YLIKUORMITTUMISEN
OIREITA JA EDISTÄÄ LAPSEN HYVÄÄ ITSETUNTOA.
(HYVINVOIVAPERHE.FI)

LAPSEN AIVOT TARVITSEVAT TASAPAINOISEEN KEHITYKSEEN
SOPIVASTI VIRIKKEITÄ JA RAUHOITTUMISTA. NYKYAJAN RUUTUJEN
MÄÄRÄ TARJOAA HELPOSTI LIIKAAKIN ÄRSYKKEITÄ, JOLLOIN
AIKUISTEN TULEE VARMISTAA LAPSEN MAHDOLLISUUDET
RAUHOITTUMISEEN. HYVÄKSYVÄ KOSKETUS LÄHETTÄÄ AIVOILLE
RAUHOITTAVAN VIESTIN. (REINOLA, 2015.)

LÄHTEET: HYVINVOIVAPERHE.FI. SATUHIERONTA: MITÄ ON SATUHIERONTA? VIITATTU
10.9.2023. [HTTPS://HYVINVOIVAPERHE.FI/PERHEILLE/SATUHIERONTA/#KORTTI-19](https://hyvinvoivaperhe.fi/perheille/satuhieronta/#KORTTI-19)

REINOLA, O. 2015. SYLI SUOJAA AIVOJA. VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.KIRKKOJAKAUPUNKI.FI/-/SYLI-SUOJAA-AIVO-1](https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/sylim-suojaa-aivo-1)

LIITE 22

OHJE VUORIKIPEILIJÄ -HENGITYSHARJOITUKSELLE

VUORIKIPEILIJÄ HENGITYSHARJOITUS, IDEA SOLA-SALI -
FACEBOOK-SIVU, [HTTPS://M.FACEBOOK.COM/PERMALINK.PHP?
STORY_FBID=1026394331068135&ID=439975786376662](https://m.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1026394331068135&id=439975786376662), KUVAT
CANVA

HENGITYSHARJOITUS ALOITETAAN LAITTAMALLA KYNÄKÄDEN ETUSORMI TOISEN KÄDEN RANTEESEEN PIKKURILLIN PUOLELLE. SORMEA SIIRRETÄÄN KOHTI PIKKURILLIN PÄÄTÄ YLÖS JA SAMALLA HENGITETÄÄN SISÄÄN. SORMEN PÄÄSSÄ VOI PYSÄHTYÄ HETKISEKSI, PIDÄTTÄÄ HENGITYSTÄ JA JATKAA SITTEN SORMEN TOISTA SIVUA ALAS ULOSHENGITTÄEN RAUHALLISESTI. KÄYKÄÄ KAIKKI SORMET LÄPI. KONKREETTINEN TOIMINTA HENGITYSHARJOITUKSESSA VOI HELPOTTAA LAPSEN SITOUTUMISTA HARJOITUKSEEN. OHJAA LASTA TIETOISEEN HENGITYKSEEN:

- SISÄÄNHENGITYKSESSÄ VATSA PULLISTUU
- ENNEN ULOSHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI
- ULOSHENGITYSTÄ VOI PIDENTÄÄ HIEMAN JOKA KERRALLA
- ENNEN SEURAAVAA SISÄÄNHENGITYSTÄ PIDÄTETÄÄN HENGITYSTÄ PIENI HETKI

PALLEAA AKTIVOIVA HENGITYS AUTTAA KEHOA JA MIELTÄ RAUHOITTUMAAN JA SE VOI MYÖS LIEVITTÄÄ AHDISTUSTA. TIETOINEN KESKITTÄMINEN HENGITYKSEEN TOIMII MYÖS MINDFULNESS-HARJOITUKSENA. (MIELENTERVEYSTALO.FI)

TIETOISUUSTAIKOT AUTTAVAT MEITÄ KESKITTÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022). KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KEHOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMIA TUNTEITA, JOTKA OVAT KE-HOLLISIA. TIETOINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA. (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

LÄHTEET: MIELENTERVEYSTALO.FI. UNETTOMUUDEN OMAHOITO-OHJELMA: 9. YLIVIREYDEN RAUHOITTAMINEN (SOS). VIITATTU 10.9.2023.
[HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/FI/OMAOHOITO/UNETTOMUUDEN-
OMAOHOITO-OHJELMA/9-YLIVIREYDEN-RAUHOITTAMINEN-SOS](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/9-ylivireyden-rauhottaminen-sos)

MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAIKOT? VIITATTU 17.4.2023.
[HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTA-MIELENTERVEYTTASI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/)

MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIIN: KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAITOJEN TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 23

OHJE YOGA BODY SHAPES -KORTEILLE

YOGA BODY SHAPES -JOOGAKORTIT, CHILDHOOD101,
[HTTPS://CHILDHOOD101.COM/YOGA-POSES-KIDS/](https://childhood101.com/yoga-poses-kids/)

NÄITÄ JOOGAKORTEJA VOI KÄYTTÄÄ, VAIKKA EI OSAISI JOOGAA. KORTEISSA ON PIIRRETTY HAHMO, JONKA KEHON ASENTOA JÄLJITELLÄÄN. LASTA VOI PYYTÄÄ NÄYTTÄMÄÄN, MILTÄ KORTIN ASENTO HÄNEN MIELESTÄÄN NÄYTTÄÄ. JOS LAPSEN ON VAIKEAA HAHMOTTAA ASENTOA, VOITTE MIETTIÄ JA KOKEILLA YHDESSÄ. SAMALLA VOITTE NIMETÄ KEHON OSIA. LAPSELTA VOI MYÖS KYSYÄ, MILTÄ ASENTO TUNTUU KEHOSSA.

KEHOTIETOISUUS TARKOITTAÄ KYKYÄ HAVAINNOIDA OMAA KEHOA TARPEINEEN, MUTTA MYÖS OMIA TUNTEITA, JOTKA OVAT KEHOLLISIA (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.). ITSESÄÄTELYKYKY MAHDOLLISTAA MEILLE TASAPAINOISEN ELÄMÄN JA KEHOTIETOISUUS ON ITSESÄÄTELYN KULMAKIVI (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 18-19.). KEHON TUNTEMUSTEN HAVAINNOINTI ON YKSI KEINO VAHVISTAA KEHOTIETOISUUTTA (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 58).

OMAN KEHON HAVAINNOINTI SOVELTUU MYÖS TIETOISUUSHARJOITUKSEKSI. TIETOISUUSTAIIDOT AUTTAVAT MEITÄ KESKITTÄMÄÄN HUOMIOMME TÄHÄN HETKEEN, HAVAINNOIMAAN SITÄ JA HYVÄKSYMÄÄN SEN SELLAISENA KUIN SE ON (MIELI RY. 2022). TIETOINEN LÄSNÄOLO EDISTÄÄ MIELEN JA KEHON TASAPAINOA. (MÄKELÄ & TROGEN. 2022. 7-9.)

LÄHTEET: MIELI RY. 2022. MITÄ OVAT MINDFULNESS -TIETOISUUSTAIIDOT? VIITATTU 17.4.2023. [HTTPS://MIELI.FI/VAHVISTÄ-MIELEN-TERVEYTTÄSI/HARJOITUKSET/MINDFULNESS/](https://mieli.fi/vahvistä-mielen-terveyttäsi/harjoitukset/mindfulness/)

MÄKELÄ, H. & TROGEN, T. 2022. TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPASIIIN: KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAITOJEN TUKENA. HELSINKI. KIRJAPAJA.

LIITE 24.
SAATEKIRJE TUNNETAITOREPUISSA

Hyvä Tunnetaitorepun lainaaja,

Olen sosionomiopiskelija Minttu Lehtimäki Vaasan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä. Teen opinnäytetyötäni Isonkyrön varhaiskasvatuksen asiakasperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä varhaiskasvatuksen ja perheiden välisen toimintakulttuurin kehittämiseksi.

Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Isonkyrön varhaiskasvatuksen hankkeen kanssa ja tutkimusluvan on myöntänyt Isonkyrön johtava rehtori Susanna Pietikäinen xx.xx.xxxx.

Toivon, että vastaat lyhyeen kyselyyn, jolla kartoitan Tunnetaitoreppujen käyttäjäkokemuksia. Jokainen vastaus on arvokas opinnäytetyöni kannalta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja voit lopettaa vastaamisen milloin vain. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Aineistosta ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kysely löytyy osoitteesta x, pääset kyselyyn myös tästä saatekirjeestä löytyvällä QR-koodilla. Voit vastata kyselyyn useamman kerran, aina lainatessasi Tunnetaitorepun.

Otathan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen kyselylomakkeeseen tai opinnäytetyöhön. Pyydän, että ilmoitat minulle, jos huomaat Tunnetaitorepun materiaalien vaurioituneen tai kadonneen.

Yhteistyöterveisin,
Minttu Lehtimäki

Opinnäytetyön ohjaaja
Tiina Järvelä, lehtori
Vaasan ammattikorkeakoulu

Tunnetaitoreput ovat lainattavissa varhaiskasvatusyksiköissä xx.xx.xxxx asti, kyselyyn tulee vastata xx.xx.xxxx mennessä.

Valmis työ löytyy tekijän nimellä valmistumisen jälkeen osoitteesta
www.theseus.fi