

**Emma Nykänen**

## **TUNTEET TUTUIKSI**

**Tunnetaitotyöskentely 5-vuotiaiden lasten kanssa varhaiskasvatuksessa**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2020**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Joulukuu 2020	<b>Tekijä/tekijät</b> Emma Nykänen
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> TUNTEET TUTUIKSI. Tunnetaitotyöskentely 5-vuotiaiden lasten kanssa varhaiskasvatuksessa		
<b>Työn ohjaaja</b> Tarja Mäkitalo	<b>Sivumäärä</b> 40+ 5	
<b>Työelämäohjaaja</b> Outi Hankaniemi		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää lasten tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli toiminnallisen tunnetaitotyöskentelyn avulla tutustua perustunteisiin, harjoitella tunteiden ilmaisua sekä monipuolista varhaiskasvatustyöskentelyn henkilökunnan työmenetelmiä tähän liittyen. Tunnetaidot vaikuttavat lapsen tunteiden säätelyyn, ilmaisuun, vuorovaikutustaitoihin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kokkolan varhaiskasvatuspalvelut.</p> <p>Käytännön tunnetaitotyöskentely toteutettiin eräässä päiväkodissa Kokkolassa, ja siihen osallistuivat päiväkodin 5-vuotiaat lapset. Tunnetaitotyöskentelyä tapahtui kokonaisuudessaan viisi kertaa, ja siihen sisältyi tunteiden nimeämistä ja käsittelyä, pöytäteatteriesitykset tunteisiin liittyen ja toiminnallista harjoittelua tunteiden ilmaisuun. Työskentelyn aikana lapsia havainnoidtiin ja haastateltiin, sekä toimintaa dokumentoitiin kuvaamalla ja kirjaamalla. Lisäksi tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa käytettiin lasten kanssa tehtyä Tunnemittari-harjoitetta, ja henkilökunnan palautetta. Tunnemittari-harjoitteen perusteella tavoitteet toteutuivat perustunteisiin tutustumisen osalta. Lisäksi tunnetaitotyöskentelyn jokainen kerta toteutui, ja lasten kanssa suoritettavat harjoitteet onnistuivat.</p> <p>Opinnäytetyön tunnetaitotyöskentelyyn osallistuneet lapset tutustuivat ja oppivat nimeämään tunteita, sekä päiväkodin henkilökunta sai työskentelyn myötä käytännön menetelmiä, ja materiaalia tunnetaitotyöskentelyyn lasten kanssa. Lasten tunnetaitojen edistymistä ei tässä opinnäytetyössä pystytty tarkastelemaan käytännön osuuden lyhyen ajallisen keston vuoksi, ja siksi, että lasten tunnekäyttäytymistä ei havainnoidu jälkeenkäin. Jatkossa tunnetaitotyöskentelyn lisäksi voitaisiin siinä käsiteltäviä asioita viedä lasten arkeen ja tunnetilanteisiin, sekä suorittaa tarkempaa sekä pidempikestoista havainnointia lapsiryhmässä tunnetaitojen edistymisen arvioimiseksi. Tulevaisuudessa voitaisiin siis tutkia miten tunnetaitotyöskentely varhaiskasvatuksessa edistää lasten tunnetaitoja. Lisäksi tunnetaitotyöskentelyä voitaisiin jatkossa kehittää lisäämällä lasten osallisuutta toiminnan suunnittelussa.</p>		

**Asiasanat**

Perustunteet, tunnetaidot, varhaiskasvatus.

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> December 2020	<b>Author</b> Emma Nykänen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> Emotional Work with Five-year-old Children in Early Childhood Education		
<b>Instructor</b> Tarja Mäkitalo	<b>Pages</b> 40+5	
<b>Supervisor</b> Outi Hankaniemi		
<p>The purpose of the thesis was to promote children's emotional skills in early childhood education. The aim was to get to know the basic emotions and to practice expressing emotions with functional emotional work, and also diversify the working methods of the staff of the kindergarten. Emotional skills affect a child's emotional regulation, expression, interaction skills and comprehensive welfare. This thesis was commissioned by Kokkola's early childhood education services.</p> <p>The practical work with emotional skills was executed in a kindergarten in Kokkola with the participation of five-year-old children. Emotional work was carried out five times, and included naming and processing emotions, table theater performances related to emotions and functional practice in expressing emotions. During the work children were observed and interviewed, and activities were documented by recording and photographing. An emotion meter exercise with children and staff feedback was used for evaluation. Based on the emotional meter exercise, the aims were achieved in terms of getting to know basic emotions. In addition, the exercises with the children were successful.</p> <p>The children who participated in the emotional work of the thesis got to know and learned to name emotions, and the kindergarten staff got practical methods and material for the emotional work with children. The progress of children's emotional skills development could not be examined in this thesis due to the short duration of the practical part, and because the emotional behavior of children was not observed afterwards. In the future, the issues discussed in emotional work could be incorporated into children's daily lives and emotional situations, and more accurate and longer observation in a group of children would help to evaluation of the progress of children's emotional skills. It would be useful to study how practical work with emotional skills in early childhood education promotes children's emotional skills. In addition, emotional work could be further developed by involving children in the planning of activities.</p>		
<b>Key words</b> Basic feelings, early childhood education, emotional skills.		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 LAPSEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN KEHITYS .....</b>	<b>3</b>
2.1 Tunteet ja niiden synty.....	5
2.2 Perustunteet tunnetaitotyöskentelyssä .....	7
2.3 Tunnetaidot prosessina .....	9
<b>3 TUNNETAITOIDOT VARHAISKASVATUKSESSA.....</b>	<b>14</b>
3.1 Lapsen tunnetaitojen tukeminen .....	14
3.2 Tunnetaitotyöskentely varhaiskasvatuksessa .....	15
3.3 Varhaiskasvatuslaki opinnäytetyön taustalla.....	19
<b>4 OPINNÄYTETYÖ JA SEN TOTEUTUS .....</b>	<b>20</b>
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	21
4.2 Tunnetaitotyöskentely osana opinnäytetyötä .....	22
4.2.1 Tunnetaitotyöskentely: ilo .....	25
4.2.2 Tunnetaitotyöskentely: pelko.....	27
4.2.3 Tunnetaitotyöskentely: viha .....	28
4.2.4 Tunnetaitotyöskentely: suru .....	30
4.2.5 Tunnetaitotyöskentely: syyllisyys ja häpeä.....	31
4.3 Opinnäytetyön arviointi ja palautteet .....	34
<b>5 POHDINTA .....</b>	<b>37</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>39</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Tunnetaidot prosessina .....	10
KUVIO 2. Opinnäytetyön rakenne .....	21
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Tunteita käsittelevien satujen hahmoja .....	23
KUVA 2. Saduissa käyttämäni rekvisiittaa .....	24
KUVA 3. Lasten tunnemittareihin asettamia tunteita ensimmäisen intervention jälkeen.....	26
KUVA 4. Lasten tuntemukset toisen intervention päätteeksi.....	28
KUVA 5. Ilo ja viha -leikki.....	29
KUVA 6. Lasten piirtämät kuvat surusta.....	31
KUVA 7. Lasten kanssa valmistettu Empatiataito-taulu.....	32
KUVA 8. Lapset pohtivat olivatko lausahdukset kivasti vai ei kivasti sanottuja.....	33



## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoitus oli lasten tunnetaitojen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Tämä aihe kiinnostaa itseäni hyvin paljon, ja minun tulevana sosionomina tulee laajentaa ymmärrystäni tunnetaitojen merkityksestä varhaiskasvatuksessa, sekä edistää omia keinojani tunteiden käsittelyyn lasten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli toiminnallisen työskentelyn avulla tutustua perustunteisiin, ja harjoitella tunteiden ilmaisua kohderyhmän ikään ja kehitystasoon sopivalla tavalla, sekä tämän myötä monipuolistaa varhaiskasvatustyöskentelmiä lasten tunnetaitojen edistämiseksi. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kokkolan varhaiskasvatuspalvelut, ja siihen osallistuivat erään päiväkodin 5-vuotiaat lapset.

Tunnetaitojen opettelu lapsena tekee tunteiden kanssa toimimisesta helpompaa läpi elämän. Lapsi oppii tunnetaitojen myötä tulkitsemaan viestejä, joista tunteet kertovat. Tunnetaidot auttavat myös säätelemään tunteita ja toimimaan niiden kanssa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa vuorovaikutustaidot ja kyky ilmaista itseään mainitaan olevan merkittäviä omalle identiteetille, hyvinvoinnille sekä toimintakyvylle (Opetushallitus 2018, 20). Tunnetaitotyöskentely varhaiskasvatuksessa on siis tarpeellista jo varhaiskasvatusta ohjaavan ja velvoittavan suunnitelman mukaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan oppimiskäsityksen pohjautuvan näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Lapset oppivat leikin, liikunnan, itsensä ilmaisun, tutkimisen, taiteellisen toiminnan ja erilaisten tehtävien keinoin. Oppimisessa sitoutuvat yhteen tiedot, taidot, toiminta, aistihavainnot, tunteet, keholliset kokemukset, kieli sekä ajattelu. (Opetushallitus 2018, 17.) Käytännön tunnetaitotyöskentelyssä toteutin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti monipuolisesti erilaisia menetelmiä, sekä toimintaa oppimisen mahdollistamiseksi.

Tässä opinnäytetyössäni esittelen tietoperustaa tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyen, jota olen käyttänyt pohjalla käytännön tunnetaitotyöskentelyssä. Keskeisimpiä lähteitäni ovat Opetushallituksen julkaiseman Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) lisäksi Anne-Mari Jääskisen teos *Mitä sä rageet? -Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen* (2020). Käsittelen tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksen näkökulmasta hyödyntäen varhaiskasvatussuunni-

telman perusteita sekä varhaiskasvatustilaa. Lisäksi esittelen opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteet ja kuvaan prosessin rakennetta, kulkua sekä toteutusta. Lopuksi arvioin opinnäytetyötä kokonaisuudessaan, sen onnistumista sekä tavoitteisiin pääsyä. Lisäksi pohdin omaa ammatillista kehittymistäni opinnäytetyöprosessin aikana.

## 2 LAPSEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN KEHITYS

Tunteita aivoissamme säätelevät aivokuoren osat kehittyvät myöhemmin kuin tunteita synnyttävät sekä käsittelevät alueet. Evoluutiopsykologian kannalta tämä on ollut merkittävää, koska lapsen varhain ilmaiset positiiviset tunteet ovat edistäneet vanhempien kiintymystä lasta kohtaan. Myös esimerkiksi vaistonvarainen pelästymisen, ja tarraamisrefleksi kovan äänen seurauksena on ollut elintärkeä reaktio emon sylissä olevalle pennulle vaaratilanteessa. (Puura 2019, 139.)

Voimakkaat ja säätelemättömät tunteet voivat hankaloittaa yhteiskunnassa elämistä, ja siksi lapselle onkin tärkeää oppia tunnistamaan ja säätelemään erilaisia tunteita. Muutaman kuukauden ikäisellä vauvalla on jo perustunteita, esimerkiksi hyvänolontunne, pahanolontunne, pelko sekä hämmästys, jotka tarkentuvat ensimmäisen elinvuoden aikana iloksi, onnellisuudeksi, suruksi, peloksi, pettymykseksi ja kiukuksi. Kahden vuoden ikään mennessä lapselle on yleensä kehittynyt myös moraalisia tunteita, kuten ylpeys, syyllisyys, häpeä ja myötätunto. Leikki-ikäisellä lapsella tunteiden kokonaisvaltainen varasto on siis jo kehittynyt, mutta niiden kanssa selviytymistä on syytä harjoitella. (Puura 2019, 139.)

Tunnevuorovaikutuksessa aikuinen huomioi ja ymmärtää lapsen tunteita ja käytöstä. Lapsen tunteisiin vastataan johdonmukaisesti, ja aikuinen jakaa tunnekokemukset lapsen kanssa. Tunnevuorovaikutuksessa toisen lapsen tai aikuisen kanssa lapsi oppii tunnistamaan niin omia kuin toistenkin tunteita sekä oppii tunteiden säätelyä. (Puura 2019, 140.)

Tunnetaidot vaikuttavat elämän moniin osa-alueisiin, kuten käyttäytymiseen, suhtautumiseen itseän ja muihin, sekä niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tunnetaidot edistävät itsetunnon kehittymistä, tukevat ihmissuhteissa sekä auttavat selviytymään elämän haasteista. Tunnetaitojen harjoittelu auttaa lasta kasvattamaan itsetuntemustaan. Lapsi kokee voivansa itse vaikuttaa oloonsa, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Tieto siitä, että vaikeistakin oloista ja tilanteista selviää, rauhoittaa lasta. Kun hän ei koe olevansa uhri, muut ihmiset ja maailma eivät näyttäydy uhkana. (Jääskinen 2020, 35.)

Lapselle on haastavaa tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita, ja tämä on havaittavissa etenkin ikätovereiden kanssa syntyvissä ristiriitatilanteissa. Itsensä ilmaisu sekä tilanteiden näkeminen toisen kannalta voi olla vaikeaa. Tunteet voivat korostua suuresti tai lapsi voi peitellä niitä. Tunnetaitojen oppiminen tapahtuu pienin askelin, ja lapsen kehityksessä on normaalia kykenemättömyys toimia rakentavasti. (Jääskinen 2020, 36.)

Omien tunteiden havaitseminen sekä tiedostaminen ovat itsetuntemuksen ja tunnetaitojen perusta. Toisten tunteita ymmärtääkseen täytyy ensin nähdä omat tunteensa. Tunnetaidot edistävät siis myös vuorovaikutustaitoja. Tunteiden syiden ja seurauksien ymmärtäminen auttaa toimimaan niiden kanssa. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Tunnetaitojen perustana toimii itsearvostus, joka on yhteydessä muihin tunnetaitoihin. Itsetunto koostuu itsearvostuksen myönteisistä sekä kielteisistä piirteistä. Itsearvostusta on esimerkiksi itsekunnioitus, kyky rakastaa itseä, omaan elämään tyytyväisyys, itsensä hyväksyminen ja omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin uskomisen. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Yksi keskeinen tunnetaito on omien ja lisäksi muiden tarpeiden tunnistaminen ja tyydyttäminen. Omien tarpeiden kuuntelu on itsestä huolehtimista eli kykyä tunnistaa esimerkiksi nälkä, väsymys ja fyysisen aktiivisuuden tarve. Myös henkiset tarpeet ja virikkeitä tarvitseva mieli ovat tärkeitä huomioida. Kun osaa kuunnella ja tunnistaa omia tarpeita, voi huolehtia myös muista. Nämä taidot mahdollistavat tyytyväisyyden, ilon sekä mielihyvän ylläpitämisen elämässä. Omien tarpeiden kuuntelu helpottaa lisäksi huomaamaan, mitä ei tarvitse tai halua, ja auttaa asettamaan omat rajat. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Tunteiden ilmaisu tarkoittaa taitoa näyttää myönteisiä tunteita ja kanavoida vaikeita tunteita. Turvallisessa ympäristössä voi näyttää ja käsitellä kaikkia tunteita, myös hankalia. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Tunnetta käsitellään sopivina annoksina, niin ettei se käy ylivoimaiseksi eikä aiheuta vahinkoa itselle tai toisille. Jos tunteita ei opi säätelämään, voi siitä seurata suuria tunteenpurkauksia, tunnekokemukseen jumiutumista tai tunteen valtaan joutumisen. Tunteiden säätely helpottaa arjessa toimimista, rakentaa positiivista minäkuvaa ja parantaa itseluottamusta. Kyky säädellä tunteita auttaa lisäksi toipumaan elämän vastoinkäymisistä. Itsehillintä on taitoa hallita omaa käytöstä ja tunteiden, impulssien ja mielihalujujen hallintaa. Itsehillintä auttaa erottamaan todelliset tarpeet mielihaluista. Se

mahdollistaa myös erilaisista tavoitteista ja askareista suoriutumisen. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Tunnetilojen jakaminen lapsen kanssa auttaa häntä oppimaan omien tunteiden kanssa toimimista. Lapsen kanssa voidaan harjoitella tunnistamaan erilaisia tunteita, ystävällisiä tekoja ja toisten huomioimista leikkien, tunteita ja ystävyyttä käsittelevien tarinoiden tai kuvien avulla. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Opinnäytetyön käytännön tunnetaitotyöskentelyssä tutustuimme lasten kanssa perustunteisiin, ja harjoitteleimme niiden nimeämistä tunnekorttien sekä tunnemittareiden avulla. Satujen sekä pöytäteatterin keinoin syvennymme erilaisiin tunnetilanteisiin, ja tunteiden syy-seuraussuhteisiin. Keskustelimme myös lasten kanssa eri tunteisiin liittyvistä kokemuksista, sekä keinoista toimia tunteiden kanssa. Tunteiden ilmaisua harjoitelimme toiminnallisten harjoitteiden kautta.

## **2.1 Tunteet ja niiden synty**

Kokemukset synnyttävät tunteita jatkuvasti, ja vaikka kaikki niistä eivät päädy tietoisuuteen saakka, vaikuttavat ne silti ihmiseen monin tavoin. Tunnekokemuksen perusta on synnynnäinen, ja tunteet koetaan tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa. Tunteet vaikuttavat myös ajatuksiin, ja ulospäin ne näkyvät kehonkielessä, kasvoilla, äänenpainossa sekä käyttäytymisessä. (Jääskinen 2020, 11–12.)

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka syntyvät hyvin nopeasti. Ne heräävät sisäisten tai ulkoisten havaintojen pohjalta syntyvistä tietoisista tai alitajuisista tulkinnoista. Ulkoisia havaintoja tehdään kuulo-, näkö-, haju-, tunto- ja makuaisteilla ja sisäisiä taas kehollisin tuntemuksin sekä ajatuksin. Lapsi alkaa tavallisesti oppia tietoista tunteiden säätelyä vasta kouluikäisenä, joten sitä ennen aikuisen rooli on olla läsnä ja yhdessä lapsen kanssa etsiä tunteille sanoja. Aikuisen tuki on toki tärkeää myös myöhemmin lapsen elämässä. (Jääskinen 2020, 11–12.)

Tunteiden tarkoitus on lähtökohtaisesti auttaa ihmistä selviämään hengissä, sillä ne kertovat erilaisista kehon tarpeista, kuten kylmästä, nälästä sekä janosta. Lisäksi tunteet viestivät syvemmistä tarpeista, kuten esimerkiksi turvan, läheisyyden ja kuulluksi tulemisen tarpeesta. Ne kertovat, mitä tarvitsemme voidaksemme hyvin, sekä ohjaavat toimimaan sen mukaisesti. Hyvinvoinnin kannalta tarkoituksenmukainen toimiminen voi kuitenkin olla haasteellista, jos yhteys tunteisiin on heikko. (Jääskinen 2020, 12.)

Tunnekokemuksen intensiivisyyteen vaikuttaa myös yksilölliset tekijät, kuten perimä, temperamentti ja hermoston rakenne, sekä hetkittäinen fyysinen ja henkinen vointi. Esimerkiksi väsymys ja stressi vahvistavat mielihapahan tunteita, kun taas riittävä lepo ja turvan tunne lisäävät tyytyväisyyttä. Aikaisemmat kokemukset siitä, miten on tullut kohdatuksi tunnetilanteissa, ovat rakentaneet mallin, jonka mukaisesti tunteisiin suhtaudutaan. Se kertoo, onko tunteita turvallista ja kannattavaa ilmaista vai tuleeko ne piilottaa. Aivojen manteliumake reagoi nopeasti, sadasosasekunneissa aistiärsykkeisiin sekä mahdollisiin uhkiin. Ärsyke voi kulkeutua aivokuoren kautta ajatuksina. Hippokampukseen tallentuneet aikaisemmat kokemukset vaikuttavat manteliumakkeen muodostamaan arvioon tilanteesta, jonka pohjalta syntyy tunne, joka mahdollistaa tilanteen kannalta oikeanlaisen toiminnan. (Jääskinen 2020, 13–14.)

Luontainen tapa päästä tunteesta eroon on sen vastaanottaminen, eli tunteminen sellaisenaan, ja silloin tunne kestääkin vain noin kahdeksan minuuttia. Usein tunteet kuitenkin esiintyvät limittäin ja yhdenaikaisesti, ja niihin voi liittyä monimutkaisia ajatuskuvioita, jolloin tunteen aiheuttama olotila kestää pidempään. Tunteen kieltäminen johtaa lopulta kehon tai mielen oireisiin. Käsittelemättä ja tunnistamatta jääneet tunteet saattavat olla haitaksi jopa mielen terveydelle. Tunne voi kasvaa ja jäädä päälle omien negatiivisten ajatusten tai toiminnan vuoksi. Joskus tilanne voi olla sellainen, että tunteen joutuu väliaikaisesti säilömään, mutta siihen on hyvä palata, ja joka tapauksessa ottaa tunne vastaan myöhemmin. (Jääskinen 2020, 13–14.)

Tunnekokemus saattaa olla hetkellisesti raju ja sen kohtaaminen tuntua hankalalta, mutta tunteen haihduttamiseen ainoa keino on sen tunteminen ja hyväksyminen. Kun tunteen suostuu kohtaamaan, se luo varmuutta siitä, että tunnekokemuksesta selviää. Kokemus kerrallaan ymmärrys tunteista kasvaa, samoin kuin siitä, että tunteet ovat osa elämää eikä epämiellyttäviäkään tunteita tarvitse ohittaa. (Jääskinen 2020, 17.)

## 2.2 Perustunteet tunnetaitotyöskentelyssä

Perustunteet luokitellaan yleisesti tunteiksi, jotka ovat kasvoilta luettavissa, eli ilo, suru, pelko, viha, hämmennys ja inho. Vuorovaikutuksessa muodostuvat sosiaaliset tunteet ovat häpeä ja syyllisyys. Kaikki tunteet ohjaavat toimimaan oman hyvinvoinnin saavuttamiseksi, mutta ne voivat kääntyä itseä vastaan, mikäli niille antaa vallan ja ruokkii niitä tai ei tunnista niiden takana olevia tarpeita. (Jääskinen 2020, 60–61.)

Häpeä on sosiaalinen tunne, joka syntyy vuorovaikutustilanteissa, joissa ei saa vahvistusta minuudelle ja omille tarpeilleen. Häpeään liittyy hylätyksi tuleminen ja kontaktittomuus toisiin. Kontaktittomuus voi esimerkiksi olla sitä, että vanhempi jättää lapsen toistuvasti huomiotta tai kieltää lasta. Tavallinen tilanne, jossa häpeää syntyy, on lapsen innostuksen talleaminen paheksumalla tai kuulemattomuudella. Lapsen tarpeiden torjuminen ja vähättely johtavat siihen, että lapsi alkaa itsekkin torjua tarpeitaan ja tuntea niistä sekä niiden ilmaisemisesta häpeää. Lapsi saattaa hymähdellä tai nauraa tuntiessaan häpeää, sillä se on yksi niistä tunteista, joita on vaikeinta sietää. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen, itsensä arvostaminen, toisten kohtaaminen ja häpeästä puhuminen auttaa vapautumaan siitä. (Jääskinen 2020, 67–63.)

Viha on tunne, joka usein torjutaan tai kielletään, ja siihen liittyy paheksuntaa. Usein kohdattu ennakoimaton vihan ilmaisu voi aiheuttaa lapselle kokemuksen, että viha on pelottavaa, paha ja sitä tulee välttää. Vihan tunne on tärkeä, sillä se auttaa puolustautumaan. Vaikka vihaa puretaan ulos, ei käytöksen tarvitse olla aggressiivista, vaan vihaa voi käyttää itsensä puolustamiseen rakentavasti. Samoin kuin häpeää, myös vihaa usein torjutaan, jolloin se muuttuu itseä ja muita vahingoittaviksi teoiksi. Vihan alle kätkeytyy monesti muita tunteita, kuten pelkoa, häpeää ja surua. (Jääskinen 2020, 64.)

Viha aiheuttaa fyysisiä reaktioita, esimerkiksi sydämen syke tihenee, hengitys kiihtyy ja adrenaliinia erittyy. Tämän vuoksi vihan purkamiseenkin usein tarvitaan fyysistä toimintaa, ja turvallisen ihmisen kanssa se on helpompaa kuin yksin. Jos fyysinen purkaminen kasvattaa vihaista käytöstä, voi ihminen kokea olevansa yhtä vihan kanssa eikä sen säätely onnistu. Silloin vihan tunne kasvaa eikä purkaudu. Vihaa voi myös purkaa puhumalla, mutta joskus se voi kääntyä itseään vastaan ja vain lietsoa vihaa, jolloin se on suojakilpi vihan alle kätkeytävän kivun kohtaamiselle. Vihan rakentava purkaminen onnistuu, kun on itse tietoinen vihan tunteesta ja siitä, että sillä on tarkoitus näyttää meille jotain sen alta. Aikuisen tulee näyttää

lapselle, että hänen vihansa on sallittua eikä aiheuta aikuisessa vihaa tai pelkoa. Viha voidaan kohdata yhdessä, ja vasta lapsen rauhoituttua pystytään miettimään käyttäytymistä ja toimintatapoja tulevaisuutta varten. (Jääskinen 2020, 65–66.)

Pelon tehtävänä on suojella fyysisesti sekä henkisesti, ja saada hakeutumaan turvaan. Se voi saada tilanteet tuntumaan todellista uhkaavammilta. Pelon tunne voi saada lamaantumaa tai hysteriseen tilaan. Pelko saa aikaan kehossa samankaltaisia reaktioita kuin viha, ja viha nouseekin usein peittämään pelkoa. Tällainen viha voi olla tuhoisaa, kun sitä ei ymmärrä. Pelottomuus sekä liiallinen äärikokemusten hakeminen voivat myös johtua kohtaamattomasta pelosta. Pelkoa ja epävarmuutta aiheuttavia tilanteita usein vältellään, mikä supistaa elämää ja sulkee mahdollisuuksia pois. Oma epävarmuutta voi oppia sietämään, ja korjaavat kokemukset auttavat vapautumaan pelosta. Lapsen pelko tulee ottaa vakavasti. Lasta voi kuitenkin lempeästi rohkaista pelottavia tilanteita kohti, mutta ei jättää yksin. Syli, lempeä kosketus, hieronta ja loruilu voivat auttaa lasta rauhoittumaan jännittävässä tilanteessa. (Jääskinen 2020, 67–68.)

Suru syntyy luopumisesta ja irti päästämisestä. Se kehottaa pysähtymään, ja sen aikana elintoiminnotkin hidastuvat. Surusta pääsee eroon vain suostumalla kohtaamaan sen ja suremalla. Jos surua välttelee kiireen avulla, se patoutuu ja voi aiheuttaa jopa masennusta. Kun yhden tunteen turruttaa, alkavat myös muut kadota. Suru ei pääse kriisitilanteessa heti esiin, vaan ensin tapahtuu kieltäminen ja viha. Riittävän suruajan jälkeen tapahtuneen voi viimein hyväksyä. Surutyö on uuvuttavaa ja surun aikana lepoa tarvitsee tavallista enemmän. Suremisen tapoja on monia, ja jotkut kaipaavat omaa tilaa, kun taas toiset lähellä oloa. Itku laukaisee jännitystä kehosta ja päästää surua ulos. Aikuisen tulisi näyttää omaa suruaan myös lapselle, jotta lapsi näkee surun ja itkemisen olevan hyväksyttävää. Lapsi purkaa surua usein kiukuttelulta vaikuttavalla käytöksellä, sillä lapsi ei osaa sanoittaa suruaan. Leikki, sadut, hyväksyvä kosketus, luovat menetelmät tai vaikka satuhieronta auttavat lasta ilmaisemaan suruaan. Suremisen avulla pikkuhiljaa elämä muuttuu normaaliksi ja uusia mahdollisuuksia avautuu. Suru voi muuttua haikeudeksi, jonka kanssa pärjää. (Jääskinen 2020, 69–70.)

Ilo ja mielihyvän tunteet ovat tärkeitä, ja ne auttavat palautumaan stressistä ja negatiivisista asioista. Hyvän huomaamiseen joutuu joskus tekemään työtä, sillä luonnostaan ihminen huomaa helpommin uhat ja vaarat. Omaan onnellisuuteen voi vaikuttaa ulkoisista tekijöistä huoli-

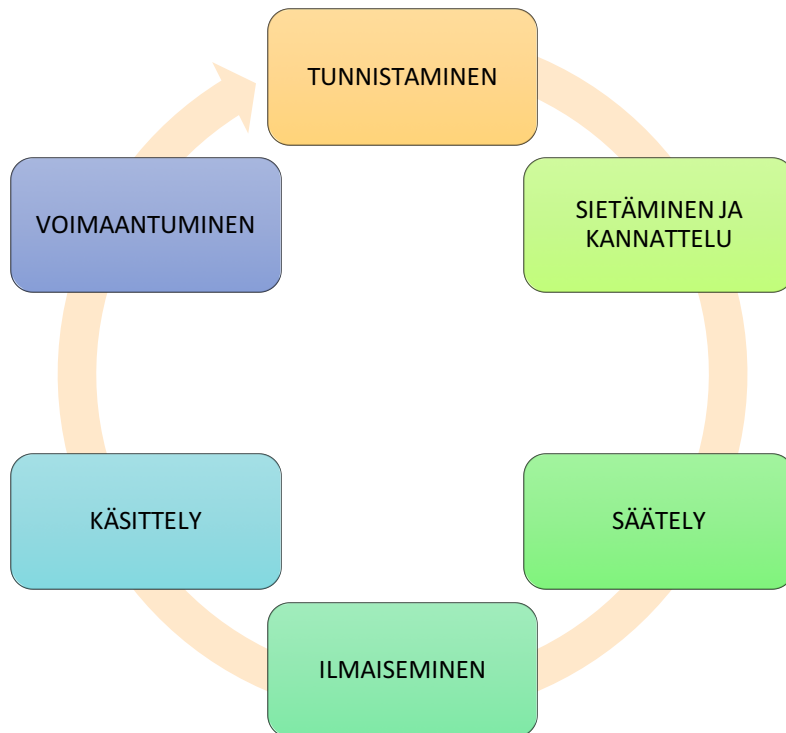


matta keskittymällä hyviin asioihin ja vahvistamalla niitä. Hyvää oloa kasvattavia asioita kannattaa tehdä. Itsestä huolta pitämällä liikunnan, terveellisen ruokavalion, levon ja luonnossa olemisen avulla voi lisätä hyvinvointia. Omaa pystyvyyttä voi lisätä mukavuusrajoja ylittämällä ja niistä saatujen onnistumisen kokemusten avulla. Ilo luo parhaat edellytykset oppimiselle. Aikuisen tulisi iloa ja hassutella lapsen kanssa. Nauraminen tuottaa mielihyvähormoneja, vahvistaa sydäntä ja lisää happipitoisuutta veressä. Pelkästään jo hymyileminen saa mielialan kohoamaan. (Jääskinen 2020, 70–71.)

Perustunteisiin tutustuimme tunnetaitotyöskentelyn aikana keskittymällä jokaisella kerralla tiettyyn perustunteeseen, jota käsittelemme tarkemmin. Käytimme apuna tunnekortteja sekä tunnemittareita. Sadun ja pöytäteatterin kautta käsitelimme tunteen syntymistä, ja sen kanssa toimimista. Sadut olin valinnut jokaiselle kerralle sen mukaan, mitä tunnetta oli määrä käsitellä. Lisäksi tunnetaitotyöskentelyssä harjoittelimme tunteiden ilmaisua toiminnallisilla menetelmin.

## **2.3 Tunnetaidot prosessina**

Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, miten tunteiden kanssa toimitaan. Jääskinen (2020) jakaa tunnetaitojen prosessin kuuteen vaiheeseen, jotka ovat tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely ja viimeisenä voimaantuminen. (KUVIO 1.) Arjessa nämä prosessin vaiheet yleensä sekoittuvat, eikä niiden välillä siirtyminen tapahdu järjestyksessä. Lapsen tunnetaitojen opettelu vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä tukea ja ohjata lasta tunnetilanteissa. (Jääskinen 2020, 34–36.)



KUVIO 1. Tunnetaidot prosessina (mukaillen Jääskinen 2020, 35)

Tunteen tunnistaminen tapahtuu silloin, kun aivot ovat arvioineet tilanteen ja tunne on herännyt kehossa tunnistettavaksi. Tunnistaminen on tärkeä taito, jonka varaan rakentuvat loput tunnetaidot, ja se vaatii tietoisuutta kehon tunneaistimuksista eli tunne-kehoyhteyttä, tunnesanastoa ja niiden ymmärrystä, sekä kykyä yhdistää tunnesanoja ja –aistimuksia. Jotta tunteen voi tunnistaa tulee havaita kehollinen aistimus, ja erilaisten tunteiden nimeäminen auttaa niiden ilmaisemista itselle sekä muille. Joskus tunnetta voi olla vaikea nimetä, ja se saattaa tuntua epämääräiseltä ololta kehossa, mutta jo sen tiedostaminen on hyvä asia. (Jääskinen 2020, 36.)

Uusia tunnesanoja opettelemalla sekä käyttämällä niitä tietoisesti arjessa laajennetaan tunnesanastoa. Aikuiset toimivat esimerkkinä lapsille tunnesanojen käytössä. Tunnekuohua hillitsee jo pelkästään tunteen nimeäminen, ja se rauhoittaa myös mieltä. Usein pinnalla olevan tunteen alle kätkeytyy lisää tunteita, joita on myös hyvä tunnistaa. Esimerkiksi viha voi saada hyökkäämään muita vastaan, mutta kun suostuu kuuntelemaan itseään, saattaa syvemmillä paljastua huolta, epävarmuutta tai häpeää. Suojamuurin riisuminen on hyväksi ihmissuhteille sekä omalle itselle, ja se auttaa myös toista olemaan aitona itsenään. (Jääskinen 2020, 38.)

Koska tunteet ovat usein epämukavia, eikä niiden sietäminen ole helppoa, on tavallista, että tunteita on alitajuisesti opittu kieltämään. Tunteen sietäminen on tunteen herättämien impulssien havainnointia, kuitenkin niihin reagoimatta. Silloin jäädään vain tarkkailemaan, mitä ajatuksia tilanne herättää ja miten keho reagoi. Sietämiseen tarvitaan kärsivällisyyttä. Epämukavan kokemuksen jälkeen mielelle joutuu vakuuttamaan tuntemisen turvallisuuden. Jokainen hetki tunteen kanssa muuttuu itsestään helpommaksi, kun on hyväksynyt tunteen ja suostunut tuntemaan sen vahvimman piikin. (Jääskinen 2020, 39.)

Tunteen sietäminen antaa lisää aikaa tietoisien valinnan tekemiseen siitä, miten tunteen kanssa toimitaan. Sietämiseen voi auttaa keskittyminen hengitykseen, tai vaikka kymmeneen laskeminen. Jo pieni hetki tunteen sietämistä ja tarkkailua ehkäisee harkitsematonta reagoimista, ja auttaa toimimaan vastuullisemmin. Lasta voi esimerkiksi auttaa omien sormien laskeaminen voimakkaan tunnekokemuksen hetkellä. Taito sietää epämukavia tunteita on tärkeää elämässä. Lisäksi on hyvä olla myötätuntoa itseään kohtaan vaikeissa tilanteissa. (Jääskinen 2020, 39–40.)

Tunteen voimakkuutta on mahdollista alkaa säädellä, kun tunne on virinnyt, sitä on sietänyt ja pysähtynyt hetkeksi sen ääreen. Tunteen tunnistamisen ja sietämisen lisäksi tarvitaan päättäväisyyttä tunteen säätämiseen, yleensä pienemmälle. Tämän tarkoitus on luoda tarpeeksi hyvä olotila, että rakentava toiminta tunteen kanssa mahdollistuu. Tunteita voi myös vahvistaa säätämällä niitä suuremmalle. Esimerkiksi onnellisuuden voi kokea voimakkaampana, ja siitä jää vahvempi muisto, johon voi palata vaikeilla hetkillä säätely on haasteellista aikuiseläin, ja sen oppiminen vaatii aikaa. (Jääskinen 2020, 42.)

Tunteen säätelyssä voi hyödyntää erilaisia asioita, jotka tekevät siitä helpompaa. Tuntoaisti tukee tunteen säätelyssä, kun aivojen huomio vieään tunteesta esimerkiksi iholla tuntuvaan kosketukseen. Hyväksyvä, pitkäkestoinen ja iholle pienen paineen antava kosketus on myös helppo tapa säädellä tunnetta. Se rauhoittaa ja lisää mielihyvähormonin eli oksitosiinin tuotantoa. Stressitilanteessa hengityselinlihakset jännittyvät, ja hengitys muuttuu pinnalliseksi sekä katkonaiseksi. Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu sekä tunnepiikki lievenee. Mielikuvitus on voimavara, jonka avulla on mahdollista kuvitella itsensä rauhoittavaan

paikkaan, vaikka stressaavan tilanteen aikana. Mielikuvaa aistimalla voi saada aikaan levollisemmän mielentilan. Lisäksi omia ajatuksia valitsemalla voi tunnetta ohjata joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. (Jääskinen 2020, 42–43.)

Tunteiden säätely on mahdollista vasta, kun on tietoinen tunteesta, sekä on sietänyt sitä niin, että sen kanssa toimiminen mahdollistuu. Sen vuoksi tunteen tunnistaminen onkin ensisijainen tunnetaito, ja sitä, sekä tunnekehoysteyttä on vahvistettava toistuvasti arkitilanteissa ja kehollisten harjoitteiden avulla. Helpoiten tunteen ilmaisu onnistuu sen jälkeen, kun tunne on tunnistettu, sitä on siedetty ja myös säädely jollain tasolla. Rakentava tunteen ilmaisu mahdollistuu, kun tunnekuuhu on laantunut. Tunnekuuhun aikana keho on puolustuskannalla, ja aidon tunteen näyttäminen on haastavaa. Silloin on herkästi tuomitseva niin itseään kuin muita kohtaan. Tällöin on hyvä pysähtyä, hengittää ja saada yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin. (Jääskinen 2020, 43-44.)

Sanoittamalla tunnetta saa sille luotua ilmiön, johon on mahdollista tarttua, ja näin tunne muuttuu todellisemmaksi myös itselle. Sanallinen tunteen ilmaisu edistää vahvempien ja lähempien ihmissuhteiden luomisessa, sillä tunteista ja tarpeista kertominen auttaa muita ymmärtämään itseä. Tunteista kertominen voi vaatia totuttelua, mutta se on ainoa keino tulla ymmärretyksi sekä avain aitojen ihmissuhteiden luomiseen. (Jääskinen 2020, 44.)

Tunteiden ilmaisemisen keinoja ovat myös luovuus, kehollisuus ja liike. Luovia ilmaisun keinoja ovat esimerkiksi piirtäminen, musiikki, laulaminen tai kirjoittaminen. Kehollisia keinoja taas voivat olla hymyileminen, itku, äänenkäyttö tai kosketus. Liikkeellisiä keinoja tunteiden ilmaisuun ovat eri liikkumisen muodot esimerkiksi tanssi tai juoksu. (Jääskinen 2020, 44.)

Purkamalla tunteen sen saa ulos kehosta ja mielestä, jolloin se lakkaa viemästä energiaa sekä kuormittamasta. Tunteen käsittely on sen katsomista, tutkimista sekä muokkaamista erilaisin luovin ja kehollisin keinoin. Tunteen sietäminen, säätely ja ilmaiseminen voivat jo itsessään joskus riittää, ja ne voivat saada tunteen haihtumaan. Tällöin ei tunteen purkamiselle ja käsittelylle ole erikseen tarvetta. (Jääskinen 2020, 45.)

Joissain tilanteissa tunteen purkaminen ei ole mahdollista, ja silloin sen kehollinen purkaminen tapahtuu vasta pidemmän ajan jälkeen. Tunteen purkaminen vaatii mahdollistuaikseen aikaa, rauhaa sekä mahdollisesti myös välineitä. Jo tunteesta puhuminen on tietyssä määrin

sen purkamista. Olisi kuitenkin hyvä käyttää myös kehollisia ja luovia menetelmiä, sillä tunnekokemuksia jää säilöön mieltäkin syvemmälle kehon sisään, ja sanallisin keinoin niitä ei välttämättä tavoita. (Jääskinen 2020, 45.)

Jotta tunteen voi purkaa kehollisesti, saatetaan tarvita tunteeseen virittäytymistä. Se voi onnistua esimerkiksi keskittymällä kokemaan ja aistimaan tunteen aiheuttanutta tilannetta, tai puhumalla, kirjoittamalla sekä musiikkia kuuntelemalla. Kaikki toiminta, jossa itseään voi ilmentää aktiivisesti, voi toimia tunteen purkamisen keinona. Tällaista toimintaa voi olla esimerkiksi piirtäminen ja maalaus, musiikki, luova liike ja tanssi, liikunta, kuten juoksu tai jumppa, ja itku sekä huutaminen. Luovat käsittely- ja purkutavat mahdollistavat tunteen tarkastelun kauempaa, sillä niiden avulla tunne muunnetaan konkreettiseen muotoon. Tunteen tarkastelu esimerkiksi väreinä tai muotoina on turvallista, ja se myös auttaa käsittelemään tunteita, joille ei löydy sanoja. (Jääskinen 2020, 45–46.)

Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen kokemaa varmuutta eri tilanteissa toimimiseen tunteiden kanssa, mikä on saavutettu karttuneiden taitojen myötä. Voimaantuminen on tavallaan tunnetaitojen kehittämisen tavoite. Kun ihminen on voimaantunut, hän kokee onnistumista ja kykyä toimia oman itsensä puolesta. Kokemusta voimaantumisesta tukee kannustava palaute, kokemusten tuoma varmuus, kokemukset onnistumisesta, ymmärrys itsestään sekä omien vahvuuksien esille tuominen. (Jääskinen 2020, 46–47.)

### 3 TUNNETAITOIDOT VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsi tarvitsee tukea ymmärtääkseen tunteiden merkityksen ja tullaan toimeen niiden kanssa. Tunnetaitokasvatuksessa lapsen kanssa tutustutaan tunteisiin, heille kerrotaan, miltä ne tuntuvat ja mistä ne johtuvat. Tunteet eivät ole vaarallisia, ja niitä voi oppia säätelemään. Tunnetaitojen avulla lapsi oppii, että tunteesta huolimatta ketään ei saa satuttaa ja toisaalta ei myöskään väkisin esimerkiksi halailla. (Väestöliitto 2019.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatus kuvataan sivistystä arvostavaksi instituutioksi, jossa päämääränä on tukea lapsen kasvua ihmisyyteen. Kunnioittavaa suhtautumista muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon korostetaan, sekä pyritään oikeudenmukaisuuteen, hyvyteen ja rauhaan. Kiusaaminen, väkivalta ja rasismi eivät ole millään tavoin hyväksyttäviä. Ymmärretyksi tuleminen, itsensä ilmaisu ja mielipiteiden sekä ajatusten esille tuomisen mahdollisuus on jokaisen lapsen oikeus. (Opetushallitus 2018, 16).

Lapsella on oikeus opetella tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan, ja lisäksi myös toimimaan ristiriitatilanteissa (Opetushallitus 2018, 19–20). Tunteiden tunnistaminen sekä niiden kanssa pärjääminen auttavat vaihtelevissa tilanteissa selviämisessä. Nämä ovat tärkeitä taitoja yleisestikin elämässä. Tämä koskee kaikkia tunteita. Usein keskitytään kielteisistä tunteista yli pääsemiseen, mutta myös positiivisten tunteiden tunnistaminen ja kyky nauttia niistä on tärkeää. (Saarinen 2020, 33–23.)

#### 3.1 Lapsen tunnetaitojen tukeminen

Lapsen tunteiden hyväksyminen, myös niiden hankalien, on olennaista tunnetaitojen tukemisessa. Lisäksi tunteiden sanoittaminen auttaa oppimaan tunnistamaan tunteita. On hyvä harjoitella myös tunteiden tunnistamista kehontuntemuksina. Arkeen voi sisällyttää pajaamista, pitkäkestoista kosketusta ja hierontaa. Lapsen tukeminen tunteen sietämisessä vaatii, että myös aikuinen sietää lapsen tunnetta, eikä yritä saada sitä heti katoamaan tai muuttumaan myönteiseksi. Aikuinen voi välittää lapselle lempeää turvaa olemuksellaan ja auttaa lasta tyyntymään tunnetilanteen aikana. Aikuisten tulisi myös kertoa lapsille omista hankalista tunteistaan. (Jääskinen 2020, 48.)

Tunteen säätelyä voi tukea tarjoamalla lapselle läheisyyttä, syliä, olemalla lähellä ja tyyntämällä lasta, jotta tämä pystyy itse rauhoittumaan. Toisaalta lapsi saattaa myös kaivata omaa tilaa, ja silloin tulisi sitä myös tarjota olemalla kuitenkin saatavilla. Lapsen tunnetta on mahdollista kanssasäädellä omalla hengityksellä, läsnäololla, kosketuksella ja lempeällä olemuksella sekä puheella. Kun tunne on kohdattu, voi lasta auttaa huomaamaan myönteisempiä ajatuksia. (Jääskinen 2020, 49.)

Ilmaisun oppimiseen vaikuttaa jälleen se, miten aikuinen näyttää tunteitaan niin hyviä, kuin negatiivisiakin. Lapsen tunteita havainnoidessa on hyvä sanallistaa niitä, jotta voidaan varmistua siitä, onko hän tullut ymmärretyksi oikein. Lapsen tunteita sekä tahdonilmauksia tulee arvostaa ja ymmärtää, että ne ovat lapselle todellisia. Lasta ei voi pakottaa puhumaan, mutta häntä voi kannustaa siihen lempeästi, vaikka mukavan tekemisen parissa. (Jääskinen 2020, 49.)

Tunteen käsittelyä ja purkamista täytyy harjoitella ja pohtia, jotta lasta voi ohjata siihen juuri hänelle sopivalla tavalla esimerkiksi liikunnan tai maalaamisen avulla. Lapsi tarvitsee tunteen purkamiseen aikaa. Aikuisen on hyvä havainnoida lasta ja aistia, kun hän pitää jotain sisällään. Voimaantumaa lasta voi auttaa kannustamalla, osoittamalla luottamusta sekä kertomalla miten tärkeä ja arvokas hän on. Lapselle voi osoittaa arjessa, miten hänen ominaisuuksensa ja taitonsa ovat mahdollistaneet hänen onnistumisensa. (Jääskinen 2020, 49.)

Toteuttamassani tunnetaitotyöskentelyssä pohdimme miten tunteet tuntuvat kehossa, ja millainen kehonkieli niitä saattaa kuvastaa. Sanoitimme erilaisia tunnetilanteita, joita esiintyi esittämässäni saduissa, sekä joita nousi esiin lasten kokemusmaailmasta keskustelujen aikana. Harjoittelimme tunteen ilmaisua monin eri keinoin, jotta kaikilla olisi mahdollista kokeilla juuri itselle sopivia tapoja.

### **3.2 Tunnetaitotyöskentely varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitetyn oppimiskäsityksen mukaan lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten sekä lähiympäristön kanssa. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana, uteliaana ja halukkaana oppimaan, kertaamaan ja toistamaan asioita. Oppiminen on kokonaisvaltaista, ja siihen sisältyvät tiedot, taidot, toiminta,

aistihavainnot, tunteet, ajattelu sekä keholliset kokemukset. Lapsi oppii monin tavoin esimerkiksi havainnoimalla, jäljittelemällä, leikkimällä, liikkumalla, tutkimalla ja itseään ilmaisemalla. Lapsen oppimiselle merkityksellistä on leikki. Se motivoi, tuottaa iloa sekä lapsi oppii sen avulla monia taitoja ja omaksuu tietoa. (Opetushallitus 2018, 21–22.)

Oppimisen lähtökohtana varhaiskasvatuksessa ovat lasten aikaisemmat kokemukset, mielenkiinnon kohteet sekä osaaminen. Lisäksi opittavilla asioilla on tärkeää olla yhteys lasten valmiuksiin, kokemusmaailmaan sekä kulttuuritaustaan. Myönteiset vuorovaikutussuhteet ja tunnekokemukset auttavat oppimaan, ja hyvinvoiva ja turvallisuuden tunnetta kokeva lapsi oppii parhaiten. Lapsen oppimista ja osallisuutta edistää vertaisryhmä sekä yhteisöön kuulumisen tunne. Kiinnostava, tavoitteellinen ja sopivasti haasteita tarjoava toiminta motivoi lapsia oppimaan. Henkilöstön tulee tarjota lapsille tukea sekä ohjausta oppimiseensa, ja jokaisen lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia sekä iloa toiminnastaan ja oppimisestaan. (Opetushallitus 2018, 21.)

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan tavoitteita ja sisältöjä kuvaavat oppimisen alueet ohjaavat toiminnan suunnittelua ja toteuttamista. Lasten tulee saada oppimisen alueista monipuolisia kokemuksia, ja toiminnan keskeisenä lähtökohtana toimii lasten mielenkiinnon kohteet ja kysymykset. Henkilöstön vastuulla on taata lasten kehitystä ja oppimista edistävää pedagogista toimintaa. (Opetushallitus 2018, 40.)

Lasten kielellisten taitojen sekä valmiuksien ja kielellisten identiteettien kehittymisen vahvistaminen on yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä. Yksi oppimisen alue onkin nimeltään kielten rikas maailma. Lasten kiinnostusta kieliin, teksteihin ja kulttuureihin edistetään. Kielellisten taitojen kehittyminen lisää lasten vaikuttamisen keinoja, osallisuutta sekä mahdollisuutta aktiiviseen toimijuuteen. Kieli toimii niin oppimisen kohteena kuin välineenäkin, ja lapsi ottaa sen avulla haltuunsa tilanteita ja asioita, toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ilmaisee itseään sekä hankkii tietoa. Samasta iästä huolimatta lapset voivat olla eri vaiheissa kielen kehityksen eri alueilla. Kielellisten identiteettien kehittymiseksi lapsia ohjataan sekä tuetaan kielellisten taitojen alueilla, jotka ovat vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtäminen, puheen tuottaminen, kielen käyttötaidot, kielellinen muisti sekä sanavarasto ja kielitietoisuus. (Opetushallitus 2018, 40–42.)



Tunnekasvatuksessa voidaan apuna käyttää satuja sekä kasvatuksellista keskustelua sadun tapahtumista. Toisen henkilön tunteiden arviointi harjaannuttaa tietoisuutta tunteiden tarttumista sekä syy-seuraussuhteista. Leikissä lapsi harjoittelee tunneilmaisuja ja tutustuu tunteisiin. Aikuisen tukea tarvitaan leikin ohessa sanoittamaan ja nimeämään tunteita sekä tekemään syy-seuraussuhteista konkreettisia. (Opetushallitus 2020.) Tunnetaitotyöskentelyssä hyödynsin satuja tunteiden, tunnetilanteiden ja syy-seuraussuhteiden havainnollistamiseksi. Nimesimme tunteita ja keskustelimme niistä. Lapset saivat myös aikuisen tuella sanoittaa omia tunteitaan erilaisten toiminnallisten harjoitusten yhteydessä, ja niitä kirjoitettiin myös ylös.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään omaksi alueekseen ilmaisun monet muodot. Lasten musiikillisen, sanallisen, kuvallisen ja kehollisen ilmaisun tukeminen on varhaiskasvatuksessa tärkeää. Lasten kanssa tutustutaan myös erilaisiin taiteenaloihin sekä kulttuuriperintöön. Ilmaisun kokonaisvaltaisuus ja luovuus ovat lapsille ominaista. Taide ja ilmaisu tukevat oppimisedellytyksiä, sosiaalisia taitoja, myönteistä minäkuvaa ja kykyä ymmärtää sekä jäsentää ympäröivää maailmaa. Eettisen ajattelun kehittymiselle on tärkeää kyky mielikuvien luomiseen ja kuvitteluun. Ilmaisun, taide ja kulttuuriperintö edistävät myös lasten monilukutaitoa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Eri ilmaisun muotoihin tutustuttaessa hyödynnetään monipuolisia työtapoja, oppimisympäristöjä ja lähiympäristön kulttuuritarjontaa. Lisäksi on tärkeää taata lapsille oppimisympäristön esteettisyys ja innostavuus, monipuoliset välineet ja materiaalit sekä riittävää ohjausta. Taidekasvatuksen sisältöön kuuluu niin suunniteltua kuin spontaaniakin toimintaa. Jokaisen yksilöllistä ilmaisua tuetaan, sekä kaikkien erityisosaamista hyödynnetään. (Opetushallitus 2018, 42–44.)

Tunnetaitojen oppimisen perustana on tunteiden nimeäminen, pohtiminen mikä tunteen aiheuttaa sekä tunteen ilmaisu. Tunneharjoituksissa kuvat ovat hyvä tapa tehdä tunteesta lapselle konkreettisempi ja helpommin ymmärrettävä asia. Kuvien avulla voidaan havainnollistaa tunteen sisäistä kokemusta, ja harjoitella millainen ilme liittyy erilaisiin tunteisiin. Tunteiden havainnoinnin apuna voidaan käyttää myös tunnemittareita. (Opetushallitus 2020.)

Tunteiden ilmaisun harjoitteluun valitsin käytännön tunnetaitotyöskentelyyn monipuolista toimintaa. Tunnekorttien avulla tutustuimme tunteisiin ja siihen miltä ne tuntuvat sekä millaisia ilmeitä ja eleitä ne tuovat esiin. Teimme lasten kanssa jokaiselle oman tunnemittarin, joita hyödynsimme tunteiden nimeämisen harjoitteluun, sekä ne jäivät myös tulevaisuutta varten

apuvälineeksi tunteiden ilmaisuun. Käytimme soittimia ja erilaista kehonkieltä havainnollistamaan eri tunteita. Miltä esimerkiksi kuulostaa ilo tai viha ja millainen liike niitä kuvastaa. Ilmaissimme tunnetta myös visuaalisin keinoin piirtämällä.

Minä ja meidän yhteisömme on oppimisen osa-alue, jonka tehtävänä on kehittää lasten ymmärrystä lähiyhteisön monimuotoisuudesta ja siinä toimimisesta. Eettisen ajattelun, katsojien, lähiyhteisön menneisyyden sekä tulevaisuuden ja median näkökulmia tarkastellaan. Toimintaa toteutetaan monipuolisten menetelmien avulla esimerkiksi satuja, taidetta, leikkiä, vierailijoita ja lähiympäristön tapahtumia hyödyntäen. Tämä oppimisen alue edistää lasten kulttuurista osaamista, vuorovaikutusta, ilmaisua ja ajattelun sekä oppimisen kokonaisuutta. (Opetushallitus 2018, 44–45.)

Jokaisella kerralla tunnetaitotyöskentelyssä pohdimme, mistä tunteet voivat syntyä sekä miten niiden kanssa toimitaan. Keskustelimme yhdessä siitä, millaisia kokemuksia lapsilla on erilaisista tunteista. Harjoittelimme myös empatiataitoja esimerkiksi käsittelemällä hyviä käytöstapoja ja miettimällä, mitkä asiat saavat kaverin hyvälle mielelle.

Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alueen tarkoitus on antaa lapsille mahdollisuuksia havainnoida, jäsentää ja ymmärtää ympäristöään. Lasten kanssa toimitaan luonnossa sekä rakennetuissa ympäristöissä. Varhaiskasvatuksessa tuetaan matemaattisen ajattelun kehittymistä. Lisäksi toteutetaan ympäristö- ja teknologiakasvatusta. Oppimisympäristöissä havainnot, kokemukset ja elämykset kehittävät lasten ymmärrystä syy- ja seuraussuhteista sekä edistävät ajattelua ja oppimista. (Opetushallitus 2018, 46–47.)

Tunnetaitotyöskentelyssä hyödynsimme toiminnallisissa harjoitteissa erilaisten asioiden ja ilmiöiden tarkastelua ja tutkimista. Tutkimme esimerkiksi millaiset ilmeet liittyvät mihinkin tunteisiin, sekä tapahtumien ja tunteiden syy-seuraussuhteita. Kuuntelimme, millaisia ääniä eri soittimista lähtee, miten ne eroavat ja millaisia tunteita ne voisivat muistuttaa ja millainen kehon liike niihin sopii.

Viides oppimisen alue on Kasvan, liikun ja kehityn. Se sisältää tavoitteita, jotka liittyvät liikkuamiseen, terveyteen, ruokakasvatukseen ja turvallisuuteen. Varhaiskasvatuksen tehtävä on

yhteistyössä huoltajien kanssa rakentaa pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia tukevalle ja aktiiviselle elämäntavalle. Oppimisen alue edistää itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen kokonaisuuden osaamista. (Opetushallitus 2018, 47–48.)

Keho- sekä rentoutusharjoitukset sopivat myös tunnetaitojen harjoitteluun. Kehon erilaisilla asennoilla voidaan esittää tunnetiloja. Miten eri tunteet tuntuvat ja näkyvät kehossa? Rentoutumista voidaan harjoitella yksinkertaisesti oppimalla tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero. (Opetushallitus 2020.) Tunnetaitotyöskentelyssä havainnoimme kehon liikettä sekä kehonkieltä. Pohdimme, miltä näytämme vihaisina tai iloisina. Hyödynsin tunnetaitotyöskentelyssä päiväkodin salia, joka mahdollisti toteuttamaan myös liikunnallisen harjoitteen tunnetaitojen käsittelyyn liittyen.

### **3.3 Varhaiskasvatuslaki opinnäytetyön taustalla**

Varhaiskasvatuslaissa varhaiskasvatuksen määritellään olevan pedagogiikkaan painottuvaa lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen sekä hoidon kokonaisuus (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2§). Sen tavoitteena on edistää lapsen hyvinvointia, terveyttä, kasvua sekä kehitystä iän ja kehitystason mukaisella tavalla. Oppimisen tukeminen, turvallisen ja kehittävän oppimisympäristön varmistaminen, yhdenvertaisuus, lasta kunnioittavat toimintatavat ja pysyvien vuorovaikutussuhteiden mahdollistaminen lapsen ja kasvattajien välillä ovat tavoitteina varhaiskasvatukselle. Lisäksi tavoitteena on myös mahdollistaa lapsen osallistuminen itseään koskeviin asioihin ja edistää yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitoja, sekä ohjata vastuulliseen toimintaan ja toisten kunnioittamiseen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§.)

Olen suunnitellut tunnetaitotyöskentelyn tavoitteelliseksi kokonaisuudeksi, joka sisältää monipuolisesti toimintaa lasten ikä- ja kehitystason huomioon ottaen. Tunnetaidot toteuttavat varhaiskasvatuslaissa määritellyjä varhaiskasvatuksen tavoitteita, kuten hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Lisäksi tunnetaitojen avulla opitaan vuorovaikutustaitoja, toisen kunnioittamista, vastuullisuutta sekä toimimaan yhteistyössä muiden kanssa, jotka ovat myös varhaiskasvatuslaissa mainittuja tavoitteita.

## 4 OPINNÄYTETYÖ JA SEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on toteutettu projektimallilla. Projekti määritellään tyypillisesti ainutkertaiseksi kokonaisuudeksi, joka on ajallisesti, kustannukseltaan sekä laajuudeltaan rajattu, ja se tähtää tiettyyn ennalta määritettyyn päämäärään. Yleensä projektilla on päävastuuhenkilö, mutta se on kokonaisuudessaan monen osapuolen yhteinen tehtävä. Projektiryhmä on väliaikainen organisaatio, jossa korostuvat tiimityö, ennakkoluulottomuus sekä joustavuus. Projektille on tyypillistä, että sen prosessi, työ ja tuote voidaan jakaa osiin. Prosessin vaiheet ovat toisistaan riippuvaisia, ja ne voidaan aikatauluttaa. Projektille tyypilliset päävaiheet ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen. Projektisuunnitelma on projektin hallinnan perusta, ja se erottaa projektin muusta ryhmätoiminnasta. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 10–11.)

Opinnäytetyöni prosessi käynnistyi helmikuussa 2019, jolloin aloitin ideoimaan aihetta. Aluksi minulla oli muutama itseäni kiinnostava vaihtoehto, mutta lopulta niistä valikoitui tunnetaidot ja niiden kehittäminen 5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Valintaan vaikutti oma vahva kiinnostukseni tunnetaitoja ja niiden edistämistä kohtaan. Tunnetaidot ovat olleet esillä yhä enemmän varhaiskasvatuksen kentällä työskennellessäni. Viime aikoina on myös ilmestynyt mielenkiintoista kirjallisuutta ja materiaalia aiheeseen liittyen.

Aiheen valinnan jälkeen hahmottelin itselleni käytännön tunnetaitotyöskentelyn alustavaa suunnitelmaa, ja otin sitten yhteyttä erääseen päiväkotiin Kokkolassa. Esittelin päiväkodin johtajalle opinnäytetyöni aiheen sekä alustavan suunnitelman, ja hän oli heti kiinnostunut siitä sekä sitä mieltä, että tunnetaidot ovat aiheena tärkeä ja ajankohtainen. Muutaman päivän päästä minulle ilmoitettiin, että he ottavat opinnäytetyön mielellään tilaukseen. Täytimme opinnäytetyösopimukset sekä sovimme käytännössä tapahtuvan tunnetaitotyöskentelyn toteuttamisesta syksyn 2019 aikana.

Ennen varsinaisen tunnetaitotyöskentelyn toteuttamista pidimme aloituspalaverin, jossa karsoitin päiväkodin henkilökunnan toiveita työskentelyn suhteen, sekä millaisia toimintoja he olivat jo mahdollisesti toteuttaneet tunnetaitojen edistämiseksi. Esitin tunnetaitotyöskentelyn suunnitelman, ja yhdessä päätimme, että työskentelyyn osallistuisivat päiväkodin 5-vuotiaat

lapset, joista muodostuisi sopiva pienryhmä. Sovimme yhdessä työyhteisön kanssa sopivat ajankohdat käytännön toteuttamiselle. Olin laatinut myös tiedotteen tulevasta tunnetaitotyöskentelystä vanhempien nähtäväksi, jotka asetin ilmoitustaululle päiväkodin tiloihin (LIITE 1). Jätin myös päiväkodin henkilökunnalle lupakyselyt lapsen osallistumisesta tunnetaitotyöskentelyyn, jotka he jakoivat vanhemmille. (LIITE 2).

#### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni käytännön osuudessa toteutin tunnetaitotyöskentelyä lasten tunnetaitojen edistämiseksi. Tämä opinnäytetyö rakentui tunnetaitotyöskentelystä päiväkodin lapsiryhmässä, sekä tästä kirjallisesta tuotoksesta (KUVIO 2). Opinnäytetyön tarkoitus oli edistää lasten tunnetaitoja. Tämän saavuttamiseksi toteutin lasten kanssa tunnetaitotyöskentelyä viidellä kerralla, jolloin tutustuimme erilaisiin tunnekokemuksiin ja teimme niihin liittyviä toimintoja.



KUVIO 2. Opinnäytetyön rakenne

Tavoitteena oli tutustua perustunteisiin ja harjoitella tunteiden ilmaisua erilaisin menetelmin, ja näin monipuolistaa varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunnan työmenetelmiä 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen edistämiseksi. Koska tunnetaitotyöskentely koostui monista erilaisista toiminnoista, se tuki työyksikön mahdollisuuksia tunnetaitojen käsittelyyn lasten kanssa myös jatkossa. Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019, 5) mainitaan tunnetaitojen olevan tärkeitä kaikenikäisille lapsille, joten projekti siis toteutti myös kunnan varhaiskasvatukselle asettamia tavoitteita.

#### **4.2 Tunnetaitotyöskentely osana opinnäytetyötä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää 5-vuotiaiden lasten tunnetaitoja. Tämän toteuttamiseksi olin laatinut käytännössä tapahtuvan tunnetaitotyöskentelyn suunnitelmat, jotka sisälsivät monipuolista toimintaa. Jokainen kerta alkoi yhteisellä aloituksella, jossa lapsille kerrottiin mistä on kyse, mitä tullaan tekemään sekä esiteltiin päivän aihe. Tunnetaitotyöskentelyä toteutettiin yhteensä viidellä kerralla, ja niissä jokaisessa keskityimme yhteen perustunteista.

Aloituksen jälkeen tutustuimme tunnekokemukseen tunnekorttia hyödyntämällä. Pohdimme yhdessä, miltä kyseinen tunne näyttää ja tuntuu sekä missä tilanteessa voimme tuntea kyseistä tunnetta. Tunteen tunnistamisen harjoittelu on oleellista tunnetaitotyöskentelyssä, koska ne ovat tunnetaitojen perusta, jonka varaan loput vaiheet tunnetaitojen prosessissa rakentuvat (Jääskinen 2020, 36). Kuvat havainnollistavat lapselle tunteen sisäistä kokemusta, ja auttaa tekemään tunteesta konkreettisemmän ja helpommin ymmärrettävän asian (Opetushallitus, 2020).

Tämän jälkeen esitin lapsille sadun, joka käsitteli aiheitamme, sekä keskustelimme yhdessä sen tarinasta. Tunnekasvatuksessa satujen ja niiden yhteydessä käytävän kasvatuksellisen keskustelun avulla voidaan harjoitella toisen henkilön tunteiden arviointia sekä tunteiden syyseuraussuhteiden ymmärtämistä (Opetushallitus 2020). Sadut, joita käytin tunnetaitotyöskentelyssä, olivat peräisin Päivi Tuulikki Koskelan luomalta Satupalvelu-sivustolta. Valitsin kyseisen sivuston, sillä sieltä löytyi laajasti erilaisia aiheita käsitteleviä satuja, jotka olivat sopivan

pituisia ja soveltuivat 5-vuotiaiden lasten kanssa käytettäväksi. Lisäksi sivuston tietosuojakäytäntöjen mukaan satuja oli luvallista käyttää varhaiskasvatuksessa sekä opetuksessa (Koskela 2020). Satujen havainnollistamiseksi valmistelin niihin pöytäteatteri-esitykset. Suunnitelin ja valmistin pöytäteatterihahmot (KUVA 1) ja materiaalin (KUVA 2) itse.



KUVA 1. Tunteita käsittelevien satujen hahmoja



KUVA 2. Saduissa käyttämäni rekvisiittaa

Seuraavaksi vuorossa oli toiminnallinen osuus, joka sisälsi kerrasta riippuen askartelua, taidetta tai leikkiä, jonka avulla käsitelimme ja harjoittelimme ilmaisemaan kyseistä tunnetta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan esille ilmaisun kokonaisvaltaisuuden olevan lapsille ominaista, ja taiteen sekä ilmaisun tukevan oppimisedellytyksiä, sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa (Opetushallitus 2018, 38). Lopuksi kokoontuimme yhteen ja kävimme läpi, miltä sen kertainen työskentely tuntui ja mitä on opittu. Tunnetaitotyöskentelyn rakennetta havainnollistamaan laadin kuvion, jossa näkyy työskentelyn eri vaiheet (LIITE 3). Lisäksi kokosin jokaisen tunnetaitotyöskentelykerran tavoitteet, toteuttamistavat ja dokumentoinnin menetelmät omaan taulukkoonsa (LIITE 4).

Lasten ajatukset kirjasin ylös jokaisen kerran päätyttyä. Havainnoin myös jatkuvasti lapsiryhmän toimintaa työskentelyn aikana, sekä arvioin omaa ohjaustani ja toiminnan onnistumista. Kirjasin omat havaintoni ylös tuokioiden jälkeen. Dokumentointi tapahtui lisäksi valokuvaa-



malla toimintaa, ja lasten tekemiä tuotoksia asetettiin esille päiväkodin tiloihin kaikkien nähtäväksi. Keräsin myös suullista palautetta henkilökunnalta projektin eri vaiheissa. Lisäksi olin valmistellut palautelomakkeen varhaiskasvatusyksikön henkilökunnan täytettäväksi kaikkien työskentelykertojen jälkeen (LIITE 5). Pedagogista dokumentointia toteuttamalla esimerkiksi valokuvien, piirrosten sekä henkilöstön tekemien havaintojen keinoin on mahdollista pohtia lasten kanssa heidän kehitystään ja oppimistaan, ja käyttää dokumentoinnin esiin tuomia asioita toiminnan suunnittelun perustana (Opetushallitus 2018, 33).

Tunnetaitotyöskentely toteutettiin pienryhmässä, joka koostui opinnäytetyön tilanneen päiväkodin 5-vuotiaista lapsista. Mukanani ohjaamassa oli jokaisella kerralla itseni lisäksi yksi päiväkodin työntekijöistä. Pienryhmässä lapsia oli yhteensä 10. Tämä oli sopiva määrä suunnittelemaani toimintaa varten, sillä ryhmä oli sopivan pieni, jolloin havainnointi onnistui hyvin ja lapset saivat tarpeeksi ohjausta toiminnassa. Vähempi lapsimäärä taas olisi vähentänyt luultavasti lasten välistä keskustelua ja pohdintaa, sekä osa tunnetaitotyöskentelyn toiminnasta ei olisi ollut mahdollista toteuttaa kovin pienellä määrällä osallistujia.

#### **4.2.1 Tunnetaitotyöskentely: ilo**

Ensimmäisen kerran tunnetaitotyöskentelyn aiheena oli ilon tunne, ja tavoitteina oli pohtia, mitä ilo tarkoittaa sekä missä tilanteissa sitä voi tuntea. Aluksi kokoonnuimme piiriin, ja esittelin itseni lapsille ja kerroin mitä tulemme tekemään. Kävimme tunnekorteista läpi ilon ja mielihyvän tunteita ja pohdimme, mitä ne tarkoittavat ja miltä ne tuntuvat. Ensimmäisen kerralla kävimme myös lyhyesti läpi kaikki perustunteet, sillä halusin selvittää, kuinka hyvin lapset osasivat jo nimetä ne.

Esitin lapsille sadun, joka käsitteli ilon tunnetta ja miten hyvää mieltä voi jakaa muille. Esitin lapsille kysymyksiä satuun liittyen, ja keskustelimme sekä pohdimme niitä yhdessä. Lapset saivat myös kertoa, mikä heidät on tehnyt joskus iloisiksi. Lasten vastaukset liittyivät hauskaan tekemiseen, esimerkiksi peleihin ja uimaan menemiseen. Lisäksi vastauksissa tuli esiin ystävälliset sanat toisia kohtaan. Eräs lapsi esimerkiksi kertoi hänet tehneen iloiseksi se, että toiset sanoivat hänen mekkoaan hienoksi.

Tunnemittarit ovat yksi keino tunnehavainnoinnin avuksi (Opetushallitus 2020). Toiminnallisessa osuudessa lapset saivatkin askarrella itselleen omat tunnemittarit. Lapset saivat miettiä, miltä eri tunteet näyttävät, ja värittää ne haluamallaan tavalla. Tunnemittareita hyödynsimme jokaisella kerralla tunteiden nimeämisen harjoitteluun sekä omien tuntemusten ilmaisun opetteluun. Ensimmäisellä kerralla tunnetaitotyöskentelyssä teimme lopuksi harjoituksen, jossa sanoin jonkin perustunteen nimen, ja lasten tehtävänä oli laittaa tunnemittarin nuoli osoittamaan kyseisen tunteen kuvaa. Näin kartoitin sitä, kuinka hyvin lapset jo osasivat tunnistaa nimettyjä tunteita. Tunteiden osoittaminen tunnemittarin avulla sujui jo melko hyvin, mutta syyllisyyden, häpeän sekä pelon tunteiden nimeäminen ja yhdistäminen tunnemittarin kuvaan aiheuttivat vaikeuksia osalle lapsista. Tämän harjoituksen jälkeen pyysin vielä lapsia näyttämään tunnemittarilla heidän tuntemuksensa päivän toiminnasta (KUVA 3).



KUVA 3. Lasten tunnemittareihin asettamia tunteita ensimmäisen tunnetaitotyöskentelykerän jälkeen

#### 4.2.2 Tunnetaitotyöskentely: pelko

Toisella kerralla tunnetaitotyöskentelyn aiheena oli pelko. Tavoitteena oli oppia, mitä pelko on, ja pohtia, missä tilanteissa sitä voi tuntea, mitä voi tehdä, kun pelottaa sekä lisäksi vahvistaa lasten valmiuksia tunteiden ilmaisuun. Toiminta järjestettiin päiväkodin salissa, sillä toiminnalliseen osuuteen kuului liikunnallista leikkiä.

Kokoonnuimme piiriin, ja kävimme läpi tunnekorttien avulla pelon tunnetta. Keskustelimme siitä miltä pelko tuntuu ja näyttää. Lapset osasivat hyvin jäljitellä pelokkaan näköisiä ilmeitä. Tämän jälkeen esitin pelkoa käsittelevän sadun pöytäteatterin avulla. Keskustelimme sadun tapahtumista, kuten miksi sadun poikaa pelotti ja miksi aikuiselle kannattaa kertoa pelostaan. Lapset oivalsivat, että kun aikuiselle kertoo pelosta, he voivat yhdessä mennä katsomaan pelottavaa asiaa, ja silloin voi huomata, ettei se olekaan pelottava. Keskustelimme myös pelottavista asioista, jotka ovat mielikuvituksen tuotetta eivätkä ole totta, kuten peikot ja möröt. Lapset saivat myös kertoa, mitä itse pelkäävät tai ovat joskus pelänneet. Lasten mainitsemia pelkoja olivat käärmeet, salamet, ötökät ja hämähäkit.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oppimisen alue Kasvan, liikun ja kehityksen sisältää liikkumiseen liittyviä tavoitteita (Opetushallitus 2018, 43–44). Tämän vuoksi sisällytin tunnetaitotyöskentelyyn myös liikunnallista toimintaa tunneilmaisun harjoittelemiseksi leikin muodossa. Leikissä oli sama idea kuin ”Kuka pelkää vesimiestä?” -leikissä, mutta nyt lapset saivat miettiä jonkin oman pelottavan asian ja hippana ollessaan esittää sitä. Yksi lapsi siis oli salin keskellä hippana, ja muut lapset salin toisessa päädyssä. Hippana huusi toisille esimerkiksi ”Kuka pelkää hämähäkkejä?”, ja muut lapset yrittivät juosta salin päästä toiseen jäämättä kiinni. Se lapsi, joka jäi viimeiseksi jäljelle, pääsi vuorostaan hipaksi ja esittämään pelottavaa asiaa. Lopuksi piirissä kävimme vielä tunnemittareiden avulla läpi eri tunteet, ja lapset saivat asettaa mittarin nuolen osoittamaan siihen tunteeseen, miltä sen kertainen tunnetaitotyöskentely heidän mielestään tuntui ja mitä mieltä siitä olivat (KUVA 4).



KUVA 4. Lasten tuntemukset toisen tunnetaitotyöskentelykerran päätteeksi

#### 4.2.3 Tunnetaitotyöskentely: viha

Kolmannen kerran tunnetaitotyöskentelyn tavoitteena oli oppia, mitä on viha, ja miettiä, mistä se voi johtua sekä mitä voi tehdä, kun vihastuttaa. Lasten valmiuksien vahvistaminen tunteiden ilmaisuun oli myös tavoitteena. Aluksi kävimme tunnekorttien avulla läpi vihan tunnetta, mietimme miltä se näyttää ja tuntuu. Esitin vihaa, riitelyä, kostamista ja anteeksi pyytämistä käsittelevän sadun pöytäteatterina. Sadun jälkeen pohdimme lasten kanssa enemmän, millä keinoilla vihaisena voisi toimia tekemättä jotain ajattelematonta. Keskustelimme mistä kukin on joskus vihastunut. Pohdimme lisäksi anteeksi pyytämistä ja antamista, sekä miksi se on tärkeää.

Tunnetaitojen harjoitteluun sopivat keuharjoitukset, joissa erilaisilla kehon asennoilla kuvastetaan tunnetiloja ja mietitään, miten tunteet näkyvät ja tuntuvat kehossa (Opetushallitus

2020). Tunteiden ilmaisua ja nimeämistä harjoittelimme leikin avulla, jossa yksi lapsi soitti triangelia ja yksi rumpua (KUVA 5). Triangelin soidessa muut esittivät iloista, ja rumpun soidessa muututtiin vihaisiksi. Pohdimme yhdessä, millaista kehonkieltä näkyy vihaisena tai iloisena ja miten erilaiset äänet soittimissa kuvastavat näitä tunteita. Lapset esittivät vihaa polkemalla jalkoja voimakkaasti maahan, puimalla nyrkkejä ilmaan tai laittamalla kädet puuskaan. Suurin osa lapsista lisäksi kurtistivat kulmiaan ja laittoivat suun mutruun. Iloista lapset esittivät sipsuttelemalla varpaillaan tai hyppelemällä ja heiluttamalla käsiään keveästi. Kaikilla lapsilla oli myös suu hymyssä tai he nauroivat iloa esittäessään. Lapset saivat vuorotellen olla soittamassa sekä esittämässä tunteita. Lopuksi lapset laittoivat omien tunnemittareidensa nuolet osoittamaan sen hetkisen tunteensa kuvaa.



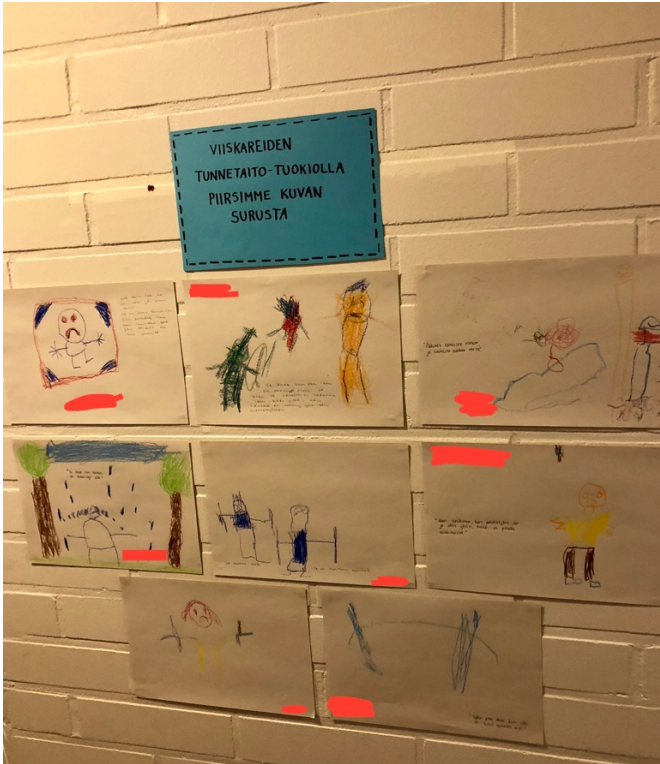
KUVA 5. Ilo ja viha -leikki.

#### 4.2.4 Tunnetaitotyöskentely: suru

Neljännän tunnetaitotyöskentelykerran aikana käsitelimme surua. Tavoitteina oli, että lapset tietävät mitä suru tarkoittaa, mitä surullisena voi tehdä, sekä vahvistaa lasten valmiuksia tunteidensa ilmaisussa. Katselimme aluksi tunnekortteja, jotka kuvastivat surua, ja pohdimme jälleen lasten kanssa miltä suru näyttää missä se tuntuu, sekä mistä se voi johtua. Esitin pöytäteatteri-sadun, jossa käsiteltiin surua. Sitten kävimme lasten kanssa keskustelua satuun liittyen, ja lapset saivat kertoa mikä heidät on tehnyt surulliseksi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten taiteellisen ilmaisun tukeminen on tärkeää (Opetushallitus 2018, 38–40). Piirtäminen ja maalaaminen ovat yksi luova keino tunteiden ilmaisuun (Jääskinen 2020, 44). Tällä kerralla toiminnalliseen osuuteen olin suunnitellut, että lapset maalaavat kuvan omasta surustaan, asiasta, mistä on itse tullut surulliseksi. Päätin kuitenkin käytännön tilanteen vuoksi muuttaa maalauksen piirtämiseksi. Maalaamiseen olisi kulunut enemmän aikaa, joten tuokion kesto olisi venynyt liian pitkäksi. Mielestäni piirtäminen sopi tähän tarkoitukseen yhtä hyvin, ja lapset saivatkin puuväreillä piirrettyä hyvin yksityiskohtaisia kuvia, joista lasten sanoitukset kirjattiin ylös. Lapset kuvasivat piirroksissaan esimerkiksi, että ovat tulleet surulliseksi, kun pikkuveli on tönäissyt, on tullut verta, palohälytin soi ja olen yksin sisällä, lelu on mennyt rikki ja joku on käyttänyt leluja ilman lupaa. Lasten teokset omasta surusta laitettiin esille päiväkodin käytävälle vanhempien sekä päiväkodin lasten ja henkilökunnan nähtäviksi (KUVA 6). Lopuksi lapset esittivät tunteensa tunnemittareiden avulla.





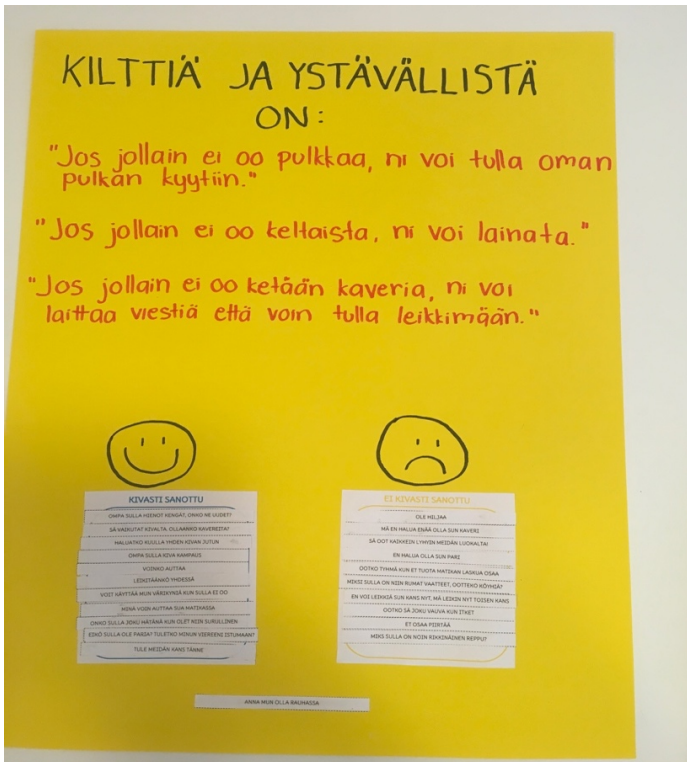
KUVA 6. Lasten piirtämät kuvat surusta

#### 4.2.5 Tunnetaitotyöskentely: syyllisyys ja häpeä

Viimeisellä kerralla tunnetaitotyöskentelyssä tavoitteena oli, että lapset oppisivat, mitä syyllisyys ja häpeä ovat, sekä lisäksi vahvistaa lasten taitoja ja valmiuksia tunteiden ilmaisussa, mutta myös edistää empatiataitoja. Edellisten kertojen tapaan käytin tunnekortteja alustamaan aiheitamme eli syyllisyyden ja häpeän tunteita. Mietimme yhdessä, missä tilanteissa niitä voisi tuntea, ja esittämäni satu käsitteli myös kyseistä aihetta. Syyllisyyttä ja häpeää pohdimme syvemmin myös sadussa olleiden käänteiden avulla.

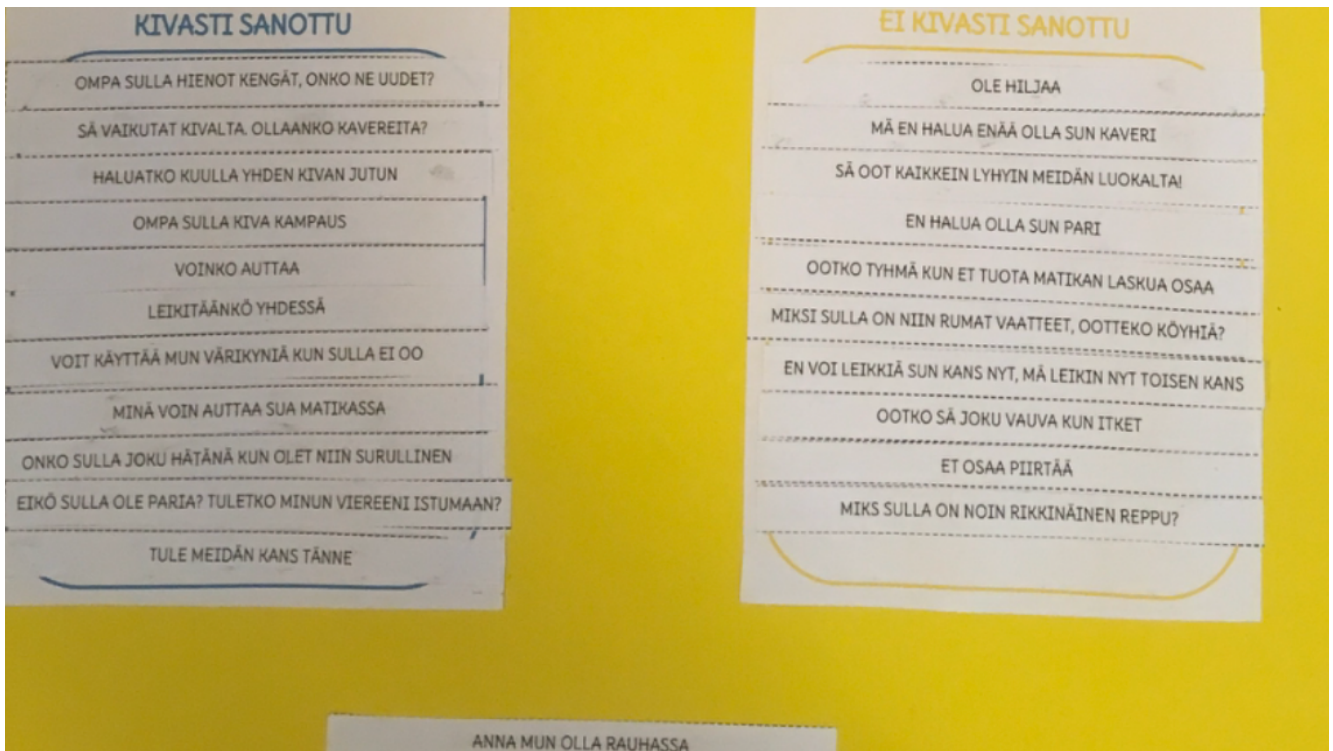
Empatiataitojen harjaannuttamiseksi valmistimme lasten kanssa taulun, johon kirjasimme, mikä heidän mielestään on kilttiä ja ystävällistä (KUVA7). Taulussa oli myös kaksi lokeroa, joista toiseen lasten tuli laittaa lapuilla valmiina olleita lausahduksia, jotka olivat heidän mielestään kivasti sanottu, ja toiseen lokeroon lausahdukset, jotka eivät olleet kivasti sanottu. Lokeroihin teimme havainnollisuuden vuoksi myös ilo- ja surukasvot kivojen ja ei kivojen lausahdusten merkiksi. Kivasti sanottuihin lausahduksiin lapset asettivat esimerkiksi sellaisia kuin ”Sulla on kiva kampausi!” ja ”Voinko auttaa?”. Ei kivasti sanotuiksi lausahduksiksi lapset

määrittävät taas esimerkiksi ”Et osaa piirtää!” ja ”En halua olla sun pari”. Lisäksi lapset halusivat asettaa lausahduksen ”Anna mun olla rauhassa!” lokeroiden keskelle, sillä he havaitsivat, että se ei ole välttämättä hyvä eikä huonokaan. Empatiataitotaulu jätettiin esille päiväkoitiin, jotta käsiteltyihin aiheisiin olisi helppo palata myöhemmin taulun ollessa näkyvillä päivittäin.



KUVA 7. Lasten kanssa valmistettu Empatiataito-taulu





KUVA 8. Lapset pohtivat olivatko lausahdukset kivasti vai ei kivasti sanottuja

Käytimme myös tilanne-tunnekortteja havainnollistamaan erilaisia mahdollisia tunnetilanteita. Jokaisessa kortissa oli kuvailtuna jokin tilanne, ja toisella puolella nimetty ne tunteet, joita kyseinen tilanne mahdollisesti voisi herättää. Asetin kaikki kortit maahan vastauspuoli alaspäin, ja lapset kävivät vuoron perään nostamassa yhden kortin, jonka luin ääneen, ja lapset saivat vastata, mitä tunteita tilanne voisi heidän mielestään herättää. Lopuksi katsoimme vielä vastaukset kortin kääntöpuolelta.

Viimeisen tunnetaitotyöskentelykerran päätteeksi teimme samanlaisen harjoitteen kuin ensimmäisellä kerralla, jossa nimesin perustunteita ja lasten tehtävänä oli laittaa tunnemittari osoittamaan kyseistä tunnekuva. Tämän jälkeen keräsin lapsilta palautteen samalla tavalla kuin aikaisemmillä kerroilla eli tunnemittareita apuna käyttäen.

### 4.3 Opinnäytetyön arviointi ja palautteet

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi halusin esittää lapsille jokaisella kerralla tunnetaitotyöskentelyssä sadun, sillä sen avulla tunteita havainnollistettiin lapsille sekä konkretisoitiin erilaisia tunnetilanteita, joita lapset pystyvät peilaamaan myös heidän arkeensa. Pöytäatterit oli hyvä lisä elävöittämään tarinaa. Lapset keskittyivätkin kuuntelemaan satuja todella tarkkaan ja osasivat poimia tarinasta hyviä huomioita tunnetilanteisiin liittyen.

Tunnemittarit osoittautuivat hyväksi välineeksi tunteiden nimeämisen harjaannuttamiseen, sekä toimivat myös apuna lasten tunteiden ilmaisuun. Lapset olivat innokkaita käyttämään omia tunnemittareitaan, ja ne jäivät projektin jälkeen työvälineeksi päiväkotiin. Päätin käyttää mittareita lisäksi lasten palautteiden keräämiseen, koska niiden avulla lasten oli helppo kuvata tuntemuksiaan ja dokumentointi kävi helposti valokuvan ottamalla. Tunnemittareiden avulla onnistuin kartoittamaan, kuinka hyvin lapset osasivat aluksi nimetä tunteita, sekä tunnetaitotyöskentelyn lopuksi havaitsemaan lasten kehityksen. Tunteiden nimeämisen osalta tavoitteet täytyivätkin, sillä aluksi lapsille hankaluuksia tuottaneiden tunteiden nimeäminen onnistui viimeisellä kerralla hyvin, ja lapset osasivat yhdistää tunteen nimen sitä havainnollistavaan kuvaan tunnemittarissa.

Tunnetaitotyöskentelyyn olin valinnut monipuolista toimintaa tunteiden ilmaisemisen harjoitteluun, ja mielestäni onnistuinkin siinä hyvin. Halusin saada kaikille lapsille mielekästä toimintaa sekä huomioida erilaiset oppimisen alueet. Sen vuoksi toiminnalliset osuudet sisälsivätkin liikuntaa, musiikkia, kehollista ilmaisua, piirtämistä ja sen sanoittamista sekä askartelua. Tunnetaitotyöskentelyn aikana huomasinkin, että osa lapsista oli innokkaammin mukana toiminnan luonteesta riippuen. Toiset uppoutuivat enemmän kädentaidollisiin toimintoihin, ja toiset olivat elementissään liikunnallisessa toiminnassa.

Palautetta keräsin lasten lisäksi myös päiväkodin henkilökunnalta. Palautteita varten olin laatinut lomakkeet, jotka jätin tunnetaitotyöskentelyn toteutuksen jälkeen päiväkodille, jotta henkilökunta voisi vastata niihin rauhassa (LIITE 5). Saavuin myöhemmin keräämään täytetyt lomakkeet. Lomakkeisiin vastasi henkilökunnan kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka olivat mukana työskentelyssä vuorotellen.

Kysyin henkilökunnalta, mitä mieltä he olivat toiminnan sopivuudesta lasten ikä- ja kehitystasolle. Molemmat vastanneet olivat sitä mieltä, että toiminta oli sopivaa. Seuraavassa kysymyksessä kysyin, mitä mieltä henkilökunta oli käyttämästäni työskentelymenetelmistä lasten tunnetaitojen kehittämiseksi. Vastauksissa ilmeni, että menetelmät olivat hyviä, Tunnemittari toimi hyvin ja pöytäteatteri oli kiinnostavaa, tunteisiin vetoavaa ja motivoi lapsia seuraamaan tarinan kulkua. Lisäksi mainittiin, että askartelu ja jumppa osallistivat lapsia kivistä mukaan toimintaan.

Halusin tietää myös, millaisia havaintoja henkilökunta mahdollisesti teki liittyen lasten tunnetaitojen kehitykseen lapsiryhmässä. Tämä kysymys oli tärkeä, sillä itselläni ei ollut mahdollisuutta olla havainnoimassa lapsia tunnetaitotyöskentelyn päätyttyä. Henkilökunta vastasi lasten eläytyneen tunteisiin työskentelyn aikana ja tunnetaitoja lapsilla olevan, mutta että niitä tulee usein käydä läpi ja niistä on muistutettava. Vastauksissa ilmeni myös, että lapsiryhmässä palattiin tunnetaitotyöskentelyssä käsiteltyihin aiheisiin ja tunteisiin silloin tällöin.

Tiedustelin myös, mikä ei toiminut tai mitä henkilökunta olisi tehnyt toisin. Tähän vastattiin, että olisin voinut olla vielä enemmän läsnä sadun aikana, jos ei olisi tarvinnut etsiä tarvikkeita sermin takaa. Vastauksessa ehdotettiin, että tarvikkeet olisivat voineet olla esillä, vaikka sermin vieressä tai lattialla. Lisäksi vastauksissa ilmaistiin, että osa kysymyksistäni oli lapsille haasteellisia ja että olisin voinut esittää enemmän esimerkkejä vaikeimpien tunteiden ymmärtämisen tueksi.

Viimeisen kohdan olin varannut mahdollisille muille huomioille. Tähän vastattiin tunnetaitotyöskentelyn olleen kivaa, ja että se toimi hyvin, vaikka lapsiryhmä oli välillä suurikin. Palautteissa tuotiin esille lisäksi hyviä kehittämisen kohteita, sekä kuvattiin toiminnan ja työmenetelmien olleen sopivia kyseiselle lapsiryhmälle. Tavoitteisiin pääsystä kertovat henkilökunnan havainnot tunnetaitojen olemassaolosta sekä miten tunteet ja työskentelyn aikana käsitellyt asiat jäivät elämään lapsiryhmässä.

Tunnistin heti kehittämisen kohteiksi mainitut seikat asianmukaisiksi. Pöytäteatterin esittäminen yksin aiheutti välillä hankaluuksia, vaikka olin valmistellut hahmot järjestykseen sermin taakse. Tarvikkeet olivat sermin takana, sillä halusin lasten keskittyvän vain hahmoihin, jotka sillä hetkellä olivat tarinassa mukana. Palautteissa ehdotettiin, että tarvikkeet olisivat voineet olla myös näkyvillä sermin vieressä tai lattialla. Tämä olisi mahdollisesti toiminut aivan yhtä

hyvin ja ehkä osa lapsista olisi keskittynyt paremmin, jos he eivät olisi miettineet, mitä sermin takana tapahtuu. Pöytäteatteri olisi todennäköisesti ollut sujuvampi, jos minulla olisi ollut työpari niiden esityksessä. Lisäksi osa lapsille esittämistäni kysymyksistä oli melko haastavia, ja olisin voinut käyttää niiden kohdalla enemmän esimerkkejä ja kuvia sadun lisäksi.

Kokonaisuudessaan onnistuin suunnittelemaan ja toteuttamaan lapsille monipuolista ja mielekästä toimintaa tunnetaitotyöskentelyyn. Menetelmien valinnassa otin huomioon varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018) määritellyt oppimisen alueet sekä niiden tavoitteet. Suunnitteluvaiheessa lasten osallisuudelle olisi tosin voinut jättää enemmän tilaa. Tämän toteuttamiseksi olisin voinut käydä ennen varsinaista tunnetaitotyöskentelyä vierailmassa lapsiryhmässä ja kuulostella lasten mielenkiinnon kohteita sekä haastatella heitä, millä tavoin he haluaisivat käsitellä tunteita ja harjoitella niiden ilmaisua. Tämän pohjalta olisin sitten voinut suunnitella toimintaa yhdistäen lapsilta lähtöisin olevat kiinnostuksen kohteet ja ideat, sekä tunnetaitotyöskentelyyn soveltuvat toimintamenetelmät ja teorian.

Opinnäytetyön toteutuksen aikana yhteistyö päiväkodin henkilöstön kanssa sujui hyvin. Tapasimme jo suunnitteluvaiheessa, ja selvitin heidän mielipiteitään projektin toteutukseen liittyen, sekä toiveet aikataulusta. Sovimme jo aluksi selkeän rungon, miten tulemme etenemään prosessin aikana. Aikataulu toteutui tunnetaitotyöskentelyn osalta suunnitelman mukaisesti.

Projektityöskentelytaitojen harjaannuttaminen on ollut itselleni tärkeää tulevana sosionomina. Olen kehittänyt opinnäytetyötä tehdessäni omia taitojani ja valmiuksiani suunnitella, toteuttaa sekä arvioida toimintaa. Olen soveltanut erilaisia lähteitä ja asiakirjoja käytännön työhön, sekä toiminut osana moniammatillista työyhteisöä. Lisäksi myös omat keinoni kerätä palautetta suunnittelemastani toiminnasta ovat lisääntyneet ja keinoni kehittää toimintaa sen mukaisesti.

## 5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyöprosessin myötä olen vahvistanut teoreettista osaamistani tutustumalla moniin eri lähteisiin, sekä taitojani suunnitella, toteuttaa ja arvioida käytännössä toteutettavaa työskentelyä osana moniammatillista tiimiä varhaiskasvatuksessa. Eettinen osaamiseni on vahvistunut, sillä olen perehtynyt entistä syvemmin varhaiskasvatusta ohjaavaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, sen arvoperustaan sekä Varhaiskasvatukseen, ja huomioinut ne toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tunnetaitojen harjoittelu edistää myös lasten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta, vahvistaen lasten sosiaalisia taitoja sekä itseilmaisua. Olen päässyt harjaannuttamaan omia ryhmänohjaustaitojani entisestään toteuttamalla tunnetaitotyöskentelyä lapsiryhmässä, ja myös laajentamaan tietoisuuttani erilaisista työskentelymenetelmistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio osaamistani olen edistänyt tehostamalla dokumentointia osana toimintaa. Dokumentointia hyödyntämällä olen arvioinut ja kehittänyt toimintaa jatkuvasti prosessin eri vaiheissa.

Opinnäytetyön työstäminen on ollut ajallisesti pitkä prosessi, jossa olen päässyt harjaannuttamaan myös projektityöskentelytaitojani suunnitelmallisen sekä pitkäjänteisen työn kautta. Olen työskennellyt osana moniammatillista tiimiä sekä johtanut tunnetaitotyöskentelyn prosessia varhaiskasvatustyöyksikössä. Suunnittelin ja valmistin myös materiaalit pöytäteatteriin, sekä tunnemittareihin. Näiden materiaalien luominen vaati itseltäni suuren työpanoksen sekä paljon aikaa.

Tarkoitukseni opinnäytetyössä oli 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli tutustua perustunteisiin sekä harjoitella tunteiden ilmaisua toiminnallisen tunnetaitotyöskentelyn keinoin, ja tämän myötä lisäksi monipuolistaa varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunnan työmenetelmiä tunnetaitojen harjoitteluun. Tavoitteisiin päästiin perustunteisiin tutustumisen osalta hyvin, sillä lapset kävivät hyvää keskustelua ja tekivät oivalluksia tunnetaitotyöskentelyn aikana. Lisäksi tunteiden nimeäminen onnistui tunnemittareiden avulla viimeisellä tunnetaitotyöskentelykerralla huomattavasti paremmin kuin ensimmäisellä. Tunteiden ilmaisun harjoitteluun lapset myös heittäytyivät mukaan. Varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunta sai lasten kanssa toteutetusta tunnetaitotyöskentelystä ideoita, esimerkkejä sekä materiaalia tunnetaitojen harjoitteluun myös jatkossa.

Varsinaista lasten tunnetaitojen edistämistä ei tässä opinnäytetyössä ole mahdollista kuitenkaan arvioida. Tämä vaatisi havainnointia pidemmältä ajanjaksolta, jota en tämän opinnäytetyön ja aikataulujen osalta pystynyt toteuttamaan. Tunnetaitotyöskentelyssä käsittelemämme aiheet olivat kuitenkin henkilöstön palautteiden mukaan jääneet elämään lapsiryhmään, ja lapset olivat palanneet niihin myöhemmin. Jatkossa tunnetaitotyöskentelyä olisi hyvä toteuttaa säännöllisesti lapsiryhmässä, viedä niissä käsiteltyjä asioita myös arjen tunnetilanteisiin ja havainnoida tarkemmin lasten käyttäytymistä. Näin voitaisiin saada arviointituloksia tunnetaitojen todellisesta edistämisestä, ja jatkossa voitaisiinkin tutkia miten tunnetaitotyöskentely varhaiskasvatuksessa edistää lasten tunnetaitoja. Tunnetaitotyöskentelyä voitaisiin kehittää myös ottamalla lasten osallisuutta enemmän mukaan toiminnan suunnitteluun. Selvittämällä lasten kiinnostuksen kohteita, sekä mielipiteitä siitä, miten he haluaisivat esimerkiksi harjoitella tunteiden ilmaisua toiminnallisoin keinoin, saataisiin lapset osaksi toiminnan rakentamista, ja luultavasti he olisivat entistä motivoituneempia tunnetaitotyöskentelyyn.

## LÄHTEET

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2020. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja OY.

Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Kokkolan varhaiskasvatuspalvelut. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus\\_ ja \\_kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/fi\\_FI/varhaiskasvatussuunnitelma/](https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ ja _kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/fi_FI/varhaiskasvatussuunnitelma/). Viitattu 14.12.2020.

Koskela, P. 2020. Satupalvelu. Saatavissa: <https://www.satupalvelu.fi/#/hakukone>. Viitattu 17.9.2020.

Kymäläinen, H., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas\\_projektityöskentelyyn\\_2016.pdf?seq](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektityöskentelyyn_2016.pdf?seq). Viitattu 10.9.2020.

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lasten tunteiden säätelyssä auttaminen. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>. Viitattu 10.9.2020.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 4-5-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 10.9.2020.

Opetushallitus. Lastenkirjat ja loruttelu päiväkodin arjessa. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/191740\\_phh\\_kirjallisuuskasvatus\\_oph.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/191740_phh_kirjallisuuskasvatus_oph.pdf). Viitattu 10.11.2020.

Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen- ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Viitattu 10.11.2020.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). Viitattu 14.12.2020.

Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. Helsinki: WSOY.

Saarinen, L, S. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Helsinki: MeTree Educating.

Suomen mielenterveysseura. Tunnetaitojen perusteet. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. Viitattu 10.9.2020.

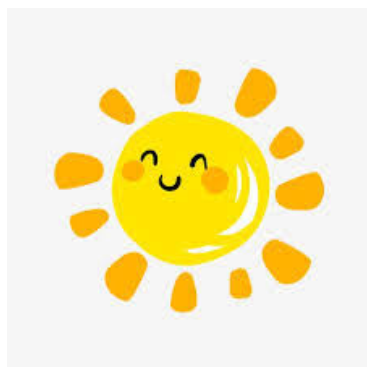
Tunne ja Taida Oy. Tunnetaidot. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaidotmi-taneovat/>. Viitattu 10.9.2020.

Varhaiskasvatuslaki. 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 17.9.2020.

Väestöliitto. Tunnetaidot. Saatavissa: [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehottunnekasvatus/tunnetaidot/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehottunnekasvatus/tunnetaidot/). Viitattu 10.9.2020.



# TUNNETAITO-TUOKIOT



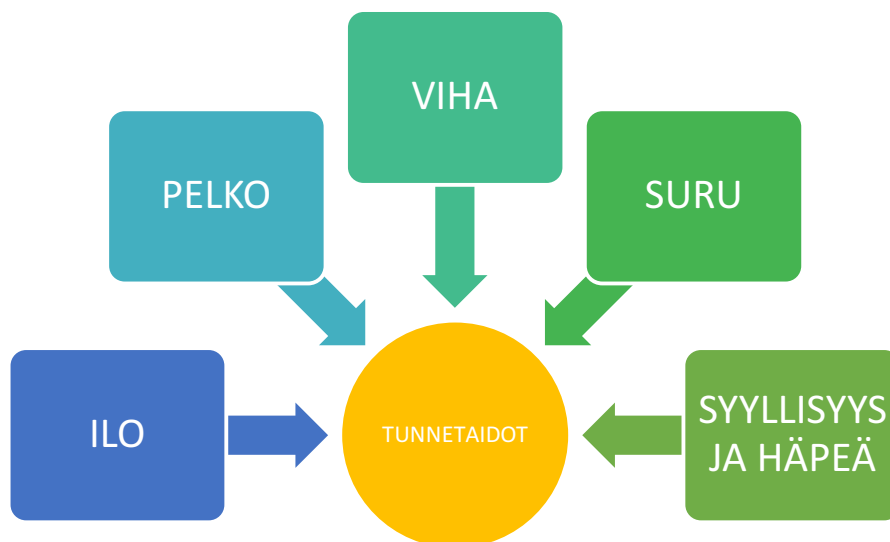
Hei Vanhemmat!

Olen sosionomiopiskelija Centria-ammattikorkeakoulusta, ja toteutan osana opinnäytetyötäni tunnetaitotyöskentelyä varhaiskasvatukseen. Tulen pitämään viisi tuokiota Nahkurin päiväkotiin marras- ja joulukuun aikana, joissa tutustumme tunteisiin, ja harjoittelemme niiden ilmaisua esimerkiksi sadun sekä leikin avulla.

Terveisin

Emma Nykänen

sosionomiopiskelija, Centria-ammattikorkeakoulu



TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN JA ILMAISEMINEN EDISTÄÄ SOSIAALISIA TAITOJA, SEKÄ VAIKUTTAA KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN!

## LUPAKYSELY VANHEMMILLE

Hei Vanhemmat!

Olen sosionomiopiskelija Centria-ammattikorkeakoulusta, ja toteutan osana opinnäytetyötäni tunnetaitotyöskentelyä varhaiskasvatukseen. Tulen pitämään viisi tuokiota Nahkurin päiväkotiin, joissa tutustumme tunteisiin, ja harjoitteleme niiden ilmaisua esimerkiksi sadun sekä leikin avulla.

Tulen dokumentoimaan toimintaa valokuvaamalla, opinnäytetyön raportoinnin helpottamiseksi. Kuvia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön, eikä niistä jää tallenteita muualle.

Täyttäisittekö ystävällisesti tämän kyselyn, ja palauttakaa se päiväkodin henkilökunnalle.

Ystävällisin terveisin

Emma Nykänen

Sosionomi opiskelija, Centria-ammattikorkeakoulu

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapsi saa osallistua päiväkodissa järjestettävään tunnetaitoprojektiin. \_\_\_\_\_

Lasta saa valokuvata tunnetaitotuokioilla.

Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Lasta saa kuvata, jos lapsen kasvot eivät näy kuvissa.

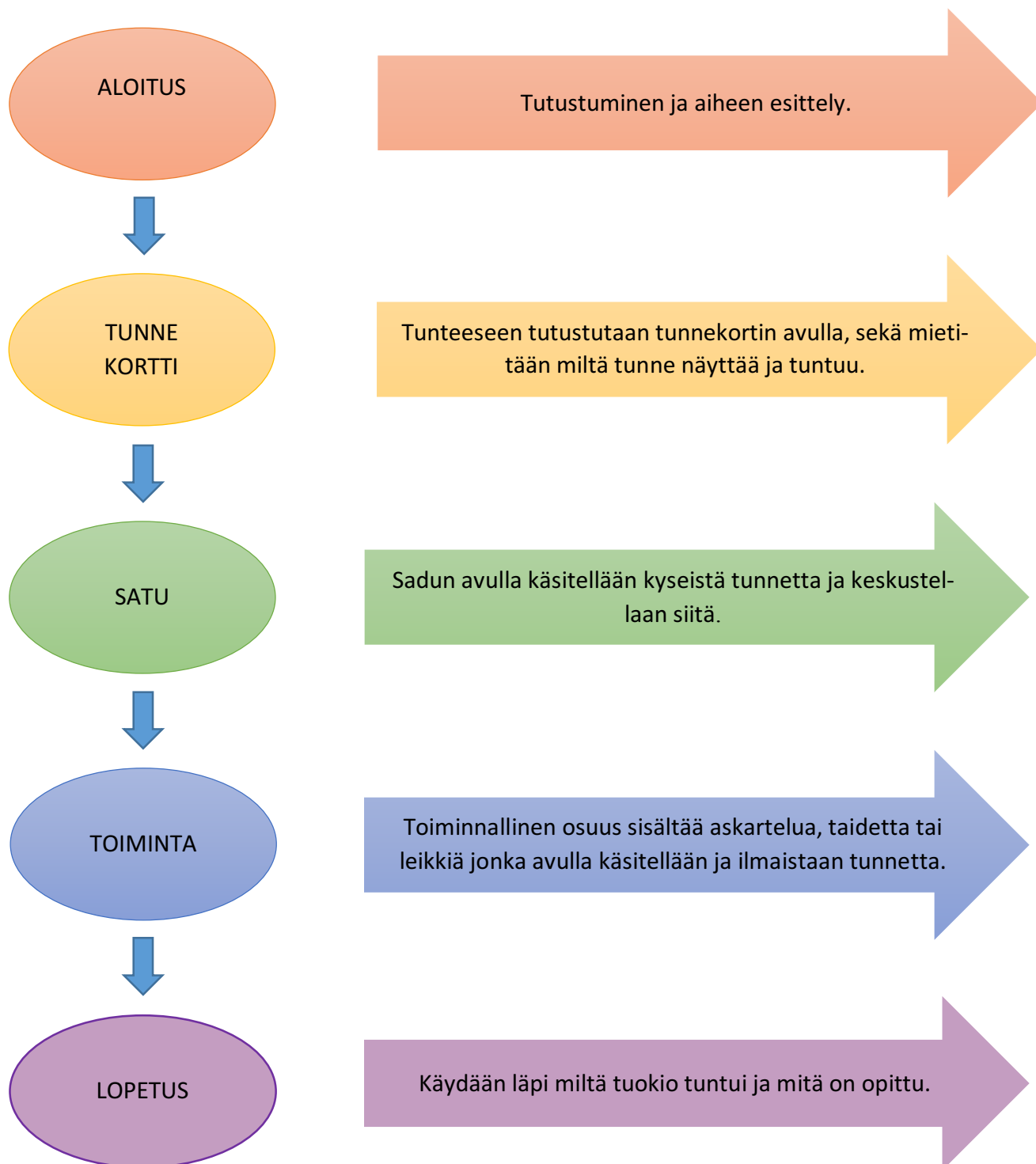
Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Lapsen tekemiä töitä, esimerkiksi piirroksia ja askarteluja saa kuvata.

Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Huoltajan nimi ja allekirjoitus: \_\_\_\_\_

## TUNNETAITOTYÖSKENTEELYN RAKENNE



## TUNNETAITOTYÖSKENTELYN SUUNNITELMA

	TAVOITTEET	TOTEUTUS	DOKUMENTOINTI
ILO	Opitaan mitä tarkoittaa ilo, ja missä tilanteissa iloa voi tuntea. Lisäksi opetellaan nimeämään perustunteita ja ilmaisemaan niitä.	Tunnekortin avulla pohditaan miltä iloisena näyttää, miltä se tuntuu ja mitä se tarkoittaa. Tunnekokemusta käsitellään sadun avulla, ja lasten kokemuksista keskustellaan. Jokainen saa askarrella oman tunnemittarinsa, jossa on kuva jokaisesta perustunteesta.	Dokumentointi tapahtuu kuvaamalla toimintaa, sekä havainnoimalla. Lopuksi pohditaan mitä on opittu, ja lasten ajatuksia kirjataan ylös. Lisäksi tunnemittarin avulla jokainen lapsi saa näyttää miltä tämä tuokio hänen mielestään tuntui. Tunnemittareista otetaan kuva, josta nähdään lasten asettamat tunteet. Kuvia ja lasten tuotoksia asetetaan päiväkodin tiloihin vanhempien ja muun päiväkodin väen nähtäviksi.
PELKO	Opitaan mitä on pelko, missä tilanteissa sitä voi tuntea ja mitä voi tehdä, jos pelottaa. Vahvistetaan lapsen valmiuksia tunteiden ilmaisuun.	Tunnekortin avulla pohditaan mitä on pelko, miltä se näyttää, tuntuu ja tarkoittaa. Lapset kuulevat sadun, jossa käsitellään pelkoa. Sadusta keskustellaan, ja pohditaan, milloin pelottaa ja mitä silloin voi tehdä asialle. Leikitään yhdessä pelkoaiheinen leikki (Kuka pelkää vesimiestä), jossa jokainen saa vuolaan keksiä oman pelon.	
VIHA	Opitaan mitä on viha, mistä se johtuu, sekä mitä voi tehdä, kun vihastuttaa. Vahvistetaan lapsen valmiuksia tunteiden ilmaisuun.	Tunnekortin avulla tutustutaan vihan tunteeseen, ja pohditaan miltä se tuntuu, näyttää, ja mistä se voi johtua. Vihaa käsittelevän sadun avulla aiheeseen syvennyttään lisää, ja keskustellaan	

		<p>miten vihaisena voi toimia. Tunteen käsittelemistä harjoitellaan yhteisen leikin avulla, jossa triangelia soitettaessa ollaan iloisia, ja rumpua soitettaessa muututaan vihaisiksi.</p>	
SURU	<p>Opitaan mitä on suru, mistä se johtuu, ja mitä voi tehdä, jos on surullinen. Vahvistetaan lapsen valmiuksia tunteiden ilmaisuun.</p>	<p>Tunnekortin avulla pohditaan mitä on suru, miltä se tuntuu ja näyttää, sekä mistä se voi johtua. Lapset kuulevat sadun, joka käsittelee surua. Keskustellaan sadusta, sekä lasten omista kokemuksista. Lapset maalaavat kuvan surusta, ja lasten sanoitukset omasta kuvastaan kirjataan ylös.</p>	
SYLLISYYS JA HÄPEÄ	<p>Opitaan mitä on syyllisyys ja häpeä. Vahvistetaan lapsen valmiuksia tunteiden ilmaisuun, ja edistetään empatiataitoja.</p>	<p>Tunnekortin avulla pohditaan mitä on syyllisyys ja häpeä, miltä ne näyttävät, tuntuvat ja mistä ne johtuvat. Missä tilanteissa voi tuntea syyllisyyttä tai häpeää. Aihetta käsitellään myös sadun avulla, ja siitä keskustellaan. Empatiakorttien avulla harjoitellaan toisten huomioimista, ja pohditaan mikä on kilttiä, ja mikä taas voi saada ystävän surulliseksi. Teemme ryhmälle yhteisen taulun, johon lapset sanelevat mikä heidän mielestään on kilttiä ja ystävällistä.</p>	<p>Aikaisempien dokumentoinnin keinojen lisäksi, teemme viimeisellä kerralla tunnemittarin avulla harjoitteen, jossa samalla testamme tunnistavatko lapset tunteiden nimet, sekä mitä tunteita lapset yhdistävät erilaisiin tilanteisiin. Tässä käytämme apuna tunnemittarin lisäksi tilannekuvia.</p>



3. Millaisia havaintoja olet mahdollisesti tehnyt liittyen lasten tunnetaitojen kehitykseen lapsiryhmässä?

4. Mikä ei mielestäsi toiminut/mitä olisit muuttanut?

5. Muuta huomioitavaa?