

Jenni Romppala

## **Tunneälykäs varhaiskasvatus**

Tunnetaitojen kehitys, menetelmät ja materiaalit

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60op)

Tekijä: Jenni Romppala

Työn nimi: Tunneälykäs varhaiskasvatus

Tunnetaitojen kehitys, menetelmät ja materiaalit

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 28

Liitteiden lukumäärä: 0

---

Kehittämistehtäväni tarkoituksena on nostaa varhaiskasvatuksessa tehtävä tunnetyöskentely keskiöön ja edistää sitä, että se koettaisiin tärkeäksi. Kehittämistehtäväni tein kevään ja syksyn 2020 välisenä aikana. Työni toteutin kirjallisuuskatsauksena, johon keräsin ajankohtaista kirjallisuutta liittyen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen, tunnesäätelytaitoihin sekä tunneälykkääseen varhaiskasvatukseen.

Kiinnostus ja tietoisuus tunnetyöskentelyä kohtaan on selkeästi noussut parin vuoden sisällä, huomaten jo ajankohtaisen kirjallisuudenkin löytymisen perusteella. Nyt varmasti olisi tarpeellista nimenomaan saada tieto ja käytänteet arkeen toimiviksi menetelmiksi.

Kirjallisuuskatsaukseni osoitti, kuinka kokonaisvaltaisesti lasten hyvinvointiin ja psyykkiseen ja fyysiseen puoleen tunnetaidot vaikuttavat. Lapsi oppii tunnetaitoja vuorovaikutuksessa ja niin myös meidän kasvattajien on tärkeää pysähtyä miettimään, minkälaisen tunneilmapiirin luomme lasten kanssa varhaiskasvatuksessa? Kuinka osoitamme tunteitamme? Kuinka ohjaamme ja tuemme lapsia tunteiden osoittamisessa, nimeämisessä ja tunteiden kanssa selviämisessä.

Toivon, että työstäni saisi tärkeää tietoa tunnetyöskentelyyn liittyen ja siitä loistaisi läpi se, kuinka kokonaisvaltaisesti lapseen vaikuttavan asian äärellä olemme. Työni lopussa listaan tunnetyöskentelyssä käytettävää materiaalia.

## SISÄLTÖ

Tiivistelmä .....	2
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	4
2 SOSIAALIS-EMOTIONAALINEN KEHITYS .....	5
2.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ja oppiminen.....	5
2.2 Tunneäly .....	7
2.2.1 Empatia.....	8
3 ITSESÄÄTELYTAIDOT .....	10
3.1 Itsesäätelymenetelmät .....	11
3.2 Itsesäätelyn väline tietoinen toiminnanohjaus.....	13
4 TUNNEÄLYKÄS VARHAISKASVATUS.....	15
5 TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA.....	18
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS.....	21
7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	23
8 POHDINTA.....	25
LÄHTEET .....	27

# 1 JOHDANTO

Kehittämistehtäväni aiheena on tunneälykäs varhaiskasvatus. Työni myötä haluan nostaa varhaiskasvatuksessa tehtävän tunnetyöskentelyn keskiöön ja edistää sen tärkeyttä. Työssäni teen kirjallisuuskatsauksen sosiaalis-emotionaalisesta kehityksestä, itsesäätelytaidoista sekä tunneälykkästä varhaiskasvatuksesta. Työni lopussa listaan tunnetyöskentelyssä käytettäviä materiaaleja.

Toiveenani on, että työstäni saisi tärkeää tietoa tunnetyöskentelyyn liittyen ja työstäni loistaisi läpi se, kuinka kokonaisvaltaisesti lapseen vaikuttavan asian äärellä olemme. Tutkimuksissa on huomattu, että hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä suotuisaan kehitykseen sekä hyvinvointiin monella tavalla. Hyvät tunnetaidot omaava lapsi tunnistaa omia ja muiden tunteita, kykenee säätelemään tunteidensa voimakkuutta sekä pystyy hallitsemaan käyttäytymistään (Pöyhönen & Livingston 2020, 27-28).

Mirja Köngäs kirjoittaa kirjassaan *Tunneäly varhaiskasvatuksessa* (2019) tunnehetkistä, jotka ovat arkisia tilanteita, joissa kasvattajan tulee olla tunneälykkästi soveltava ja omata ymmärrys lasten vertaiskulttuurista, jotta hän pystyy parhaiten opettamaan tunneälyä. Tunneopetus osuu tietoon, kun taas nämä arkiset tunnehetket osuvat suoraan tilanteeseen (Köngäs 2019, 184). Köngäksen mukaan nämä kaksi: ohjattu tunnekasvatus ja arkiset tunnehetket lasten kanssa luovat voittamattoman yhdistelmän päiväkodin tunneilmapiirin vapauttamiseen (Köngäs 2019, 184).

Työni teen yhteistyössä Seinäjoen Suvikello-päiväkodin kanssa. Suvikello on kristillisellä arvopohjalla ja musiikkipainotteisesti toimiva päiväkotikoti. Päiväkodissa toteutetaan 1-6-vuotiaille lapsille laadukasta varhaiskasvatusta ja päiväkodissa toimii myös esikoulu (Päiväkotikoti Suvikello, 2020 [Viitattu 3.10.2020]).

## 2 SOSIAALIS-EMOTIONAALINEN KEHITYS

### 2.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ja oppiminen

Lapsen varhaiset kokemukset luovat pohjan uusille kokemuksille ja uuden oppimiselle, niin myös sosiaalisen toiminnan ja tunteiden kehityksen kohdalla. Sosiaalinen ja emotionaalinen alue liittyy vuorovaikutukseen, tunteisiin, kanssakäymiseen sekä kokemuksiin, joita kanssakäymisessä esiintyy (Pihlaja 2018, 142). Sana sosiaalinen liittyy ihmisten välisiin suhteisiin sekä toisen ihmisen kanssa toimimiseen. Se sisältää sekä kahdenkeskistä että ryhmämuotoista toimintaa. Pieni vauva on jo syntymästään asti toiseen ihmiseen virittynyt ja tällä ihmissuhteella useimmiten äidin ja isän kanssa on kauaskantoiset heijasteet lapsen myöhempisiin elämänvaiheisiin (Pihlaja 2018, 142).

John Bowlbyn luoma kiintymyssuhdeteoria liittyy juuri kahdenvälisiin dialogisiin suhteisiin. Teorian mukaan vauvalla on primaaritarve solmia hoitavaan aikuiseensa emotionaalinen side. Vauva pyrkii aktiivisesti ylläpitämään yhteyttä ja läheisyyttä hoitajaansa, erityisesti tilanteissa, joissa hän kokee uhkaa tai hänellä on jokin hätä (Pihlaja 2018, 142). Varhainen vuorovaikutus muokkaa toimintatapojamme, ruumiintoimintojamme sekä tunnekokemuksiamme. Ruumiin järjestelmät ja erityisesti aivot ovat vielä muotoutumassa ja näiden vuoksi vauvan ensimmäiset ikävuodet ovat merkittäviä (Kanninen & Sigfrids 2012, 27). Vastasyntynyt alkaa jo oppimaan tunnetaitoja, kun aikuiset hänen ympärillään vastaavat iloiseen jokelteluun hymyilemällä, tynnyttelevät häntä silittelemällä, sylittelevät kun hän säikähtää tai pelkää jotain ja auttavat unille rauhoittumisessa (Pöyhönen & Livingston 2020, 14-15).

Ihmisen emotionaalinen kehitys ja tunteet ovat olennaisia asioita hyvinvoinnille ja myös oppimiselle. Emotionaalinen kehitys liittyy tunteiden tunnistamiseen, ilmaisuun sekä niiden tulkitsemiseen (Pihlaja 2018, 142). Tutkimuksissa on havaittu, kuinka hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä suotuisaan kehitykseen ja hyvinvointiin monella tavalla (Pöyhönen & Livingston 2020, 27). Hyvät tunnetaidot omaava lapsi

tunnistaa omia ja muiden tunteita, kykenee säätelemään omia tunteitaan sekä hallitsemaan käyttäytymistään (Pöyhönen & Livingston 2020, 27).

Vauvat (0-1vuotiaat) tulkitsevat toisten tunnetiloja kasvoista sekä liittävätkin emotionaalisia merkityksiä tiettyihin objekteihin. 1-2-vuotiaat kykenevät jo lohduttamaan mutta myös satuttamaan toista, kiusaamista esiintyy ja he tuottavat itse myös erilaisia tunteita aktiivisesti. 2-3-vuotiaalla on jo kyky kuvitella toisen ihmisen olotilaa ja tehdä havaintoja, aikomuksia sekä osoittaa aktiivisesti tunteitaan. 3-4-vuotias harjoittaa omien tunteiden puoliautomaattista piilottamista, mutta ei vielä huijaa toisia omilla tunteillaan. 5-6-vuotiaat tunnistavat ja nimeävät jo pelon, ilon, surun, vihan sekä ujuden. He osaavat käyttää omia tunteitaan hyödyksi sekä osaavat huijata niillä muita. 7-vuotias tunnistaa edellä mainittujen tunteiden lisäksi mustasukkaisuuden, ylpeyden, kiittolisuuden, huolestuneisuuden, jännittyneisyyden sekä syyllisyyden (Pihlaja 2018, 146).

Lasten sekä aikuisten arjessa tunteita tulee ja menee lukemattomia määriä. Tunteet ovat sallittuja ja kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Aikuisen kunniatehtävänä on toimia lapsen tunteiden vastaanottajana. Lapsi tarvitsee aikuisen vahvistusta siihen, että hän on yhtä rakastettu kultakutrisena prinsessana tai prinssinä kuin raivopäisenä hirviönäkin ( Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2016, 55 ). Oman perheen kesken lapsi saa harjoitella, miltä tuntuu olla vihainen, surullinen tai iloinen. Kun arjessa tulee riittävästi tilanteita, joissa näitä saa harjoitella, lapsi oppii käsittelemään erilaisia tunteita ja sitä, kuinka pahan olon pystyy puhumaan pois. Tunnetaitojen oppimisessa aikuisen malli on todella merkityksellinen (Opetushallitus 2020 [viitattu 22.8.2020 ]).

Lapsille monet tunteet ovat kokemuksina aivan uusia ja tämän vuoksi lapsi tarvitseekin tunteista keskustelua, niiden tunnistamista, missä tunne tuntuu sekä erityisesti ohjausta siihen, miten tunteita osoitetaan ja mitä tunteiden vallassa tehdään

(Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2016, 55.) Tunteet myllertävät mitä suurimmassa määrin ajatuksissa ja mielessä mutta ne tuntuvat myös kaikkien aistien kautta. Elimistössä tapahtuu erilaisia fysiologisia muutoksia tunteiden myötä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden kasvaminen, ihminen saattaa punastua, hikoilla tai vapista ja verenpaine voi nousta. Näin ollen osa tunteista näkyy myös ulospäin ihmisen käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä ja asennossa (Opetushallitus 2020 [viitattu 22.8.2020 ]).

Tunteiden huomioiminen ja nimeäminen auttavat lapsia huomaamaan, miltä heistä tuntuu. Tämä on tärkeää, sillä tunteiden huomioiminen ja nimeäminen ovat ensimmäisiä askelia niiden kanssa selviämisessä. Liian usein teeskentelemme että emme tunne negatiivisia tunteita, kunnes lopulta tuntuu tuplaten huonolta. Myös negatiivisten tunteiden tunnustaminen voivat saada ne tuntumaan vähemmän voimakkailta ja auttavat ajattelemaan selkeämmin, kuinka käsitellä tunnetta (Child mind institute 2020 [viitattu 22.8.2020 ]).

## **2.2 Tunneäly**

Tunneäly ymmärretään aivojen mahdollisuudeksi vastaanottaa, käsitellä ja ymmärtää tunteita sekä edistääkseen omaa ja toisten hyvinvointia kehittää näitä valmiuksia taidoiksi, joilla säädellä tunneprosesseja ja tunnereaktioita. Tunneäly auttaa käsitämään minkä vuoksi tunteita herättävissä ja sosiaalisissa tilanteissa käyttäytytään tietyllä tavalla ja toimitaan sen mukaan (Köngäs 2019, 36). Tunneäly ja älykkyys ovat molemmat nimikkeitä aivoissa tapahtuville neurologisille toiminnoille, jotka mahdollistavat haluttuun päämäärään pääsemisen, keskittyneen ajattelun myötä. Tunneälyllä lapsi voi oppia lohduttamaan kaveria, jos tämä tuntee esimerkiksi kotikävää, kun taas älykkyydellä lapsi voi oppia laskemaan kymmeneen (Köngäs 2019, 36). Jo sikiöaikana ajatellaan tunneällyn pohjan syntyvän, mutta tärkeimmät tunneällyn kehitysvaiheet sijoittuvat varhaislapsuuteen, mukailien aivojen tunnealuiden kehitystä. Missä iässä tahansa tunneällyn käyttöä ja kehittämistä voi opettaa

reaktioiden uudelleenautomatisoinnilla sekä synapsiratojen harjaannuttamisella (Köngäs 2019, 38).

Amerikkalainen psykologi ja toimittaja Daniel Goleman selittää, että tunneälyteoria käsittää neljä peruselementtiä : ensimmäinen elementti on itsetietoisuus, joka tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee ymmärtämään omia tunteitaan. Se merkitsee yhteyttä sisimpään olemukseemme sekä omiin arvoihimme. Toisena elementtinä toimii motivaatio, kyvykyys suuntautua tavoitteita kohti, sietää pettymyksiä sekä hallita stressiä. Kolmas osa-alue sisältää sosiaalisen tietoisuuden ja empatian. Neljäs elementti toimii epäilemättä filosofian kulmakivenä, mitä tunneälyteoriaan tulee. Siihen kuuluvat kykymme kommunikoida, olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, saada aikaan yhteisiä sopimuksia sekä mahdollistaa kunnioittavia ja positiivisia yhteyksiä toisiin ihmisiin (Mielenihmeet 2018 [viitattu 21.8.2020 ]).Tunneälyn perustaitojen voidaan sanoa kulkevan tunteiden tunnistamisesta kohti tunteiden järkiperusteista ja asiaankuuluvaa käyttöä (Köngäs 2019, 38).

### **2.2.1 Empatia**

Empatian eli myötätunnon taito on erittäin keskeinen emotionaalinen taito. Lapsen tunteiden ja empatian kehitys rakentuu askeleittain vuorovaikutuksessa. Jo pienet vauvat ovat taitavia, he tulkitsevat toisen tunnetiloja kasvoista ja kykenevät liittämään emotionaalisia merkityksiä eri ihmisiin ja asioihin. Esimerkiksi tutin nähdesään vauva tulee iloiseksi (Pihlaja 2018,145). Jo alle yksivuotias lapsi omaa empatian taidon alkuja. Lapsella on kyky tuntea toisen paha olo itsessään, tästä toimii hyvänä esimerkkinä se, kuinka alle kolmevuotiaiden ryhmässä itku tarttuu herkästi. Pienet lapset kokevat itsessään saman tunteen, jonka havaitsevat vallitsevan ympäristössään (Pihlaja 2018, 145).

Vähitellen taapero oppii ja kykenee lohduttamaan kaveriaan, esimerkiksi antamalla kaverille asian, joka on itseä aiemmin lohduttanut. Tällainen vaihe on nimetty minä-keskeiseksi empatiaksi. Kun lapsen kielelliset taidot ja ajattelukyky kehittyvät ja hän



oppii omia rajojaan, kykenee hän kuvittelemaan myös toisen olotilaa, tunteita ja ai-  
komuksia. Tällöin lapsi tuntee empatiaa toisen tunnetiloista sekä pyrkii aktiivisesti  
lohduttamaan toista. Lapsi tiedostaa, että paha olo sijaitsee toisessa eikä itsessä  
(Pihlaja 2018, 145). 5-6-vuotias ymmärtää, että erilaiset elämäntilanteet voivat  
saada kaverin surulliseksi, tällöin lapsi kykenee tuntemaan empatiaa, jos esimer-  
kiksi kaverin koira on kuollut. Noin viisivuotias osaa nimetä ja tunnistaa jo useita  
tunteita, mutta kouluikäinen on samassa asiassa jo huomattavan paljon taitavampi  
(Pihlaja 2018, 145). Professori John Gottman on tutkimuksessaan havainnut, että  
lapset joilla on hyvät tunnetaidot kykenevät asettumaan toisen asemaan ja ovat suo-  
situimpia kaveripiirissään. Nämä lapset myös sairastavat vähemmän ja heidän kou-  
lumenestyksensä myöhemmin on parempi (Kanninen & Sigfrids 2012, 75).

Empaattinen ihminen asettuu toisen kanssa samalle aaltopituudelle ja havaitsee toi-  
sen tunteita. Empatiataidot ovat tärkeitä toisen ihmisen ymmärtämisessä. Monesti  
se, että emme ymmärrä tai kuuntele toista, aiheuttavat ristiriitoja ja väärinymmär-  
ryksiä. Ristiriitojen ratkaisemisessa empatiataidoista on hyötyä (Suomen mielenter-  
veysseura [viitattu 21.8.2020 ]).

### 3 ITSESÄÄTELYTAIDOT

Lasten kehittyvää taitoa jarruttaa ja malttaa mielensä tilanteessa, joka käynnistää välittömän tarpeen toiminnalle, kutsutaan itsesäätelyksi. Tällaisia tilanteita lasten elämässä ovat esimerkiksi hetket, joissa lapsi kokee mielihapaa, pettymystä, pelästymistä, jännitystä ja turhautumista. Nykykäsityksen mukaan ei ajatella, että itsesäätely olisi synnynnäinen ominaisuus, vaan että se on mukautuva ja monitahoinen taito, jonka vahvistuva toiminnanohjaus mahdollistaa (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27). Tunteita on tärkeää opettaa lapsille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä tunteet vaikuttavat heidän jokaiseen valintaansa. Lapsella, joka osaa sanoa ”olen vihainen sinulle” on pienempi mahdollisuus lyödä kaveria ja lapsella, joka osaa sanoa ”tuo loukkasi tunteitani” on paremmat mahdollisuudet selvittää konfliktit rauhallisesti (Verywell family 2020 [viitattu 4.10.2020 ]).

Lapsille itsesäätely tarkoittaa prosessia, jossa lapsi kokee jatkuvaa tasapainoilua tunteiden, ajattelun sekä käyttäytymistä kiihdyttävien ja hillitsevien ulkoisten ja sisäisten toimintaimpulssien välillä. Vertaissuhteissa esiintyvät ristiriidat, päiväkodin säännöt ja rutiinit, ja monet uudet asiat saavat reaktiivisuuden heräämään, joka on kytketty syvälle ihmisen biologiaan (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27). Lapsi joutuu helposti tunnekaappauksen valtaan, jolloin käyttäytyminen muuttuu uhmakaaksi, levottomaksi, vetäytyväksi, aggressiiviseksi tai ahdistuneeksi. Lapsilla on vasta rakenteilla etuotsalohko, joka tästä johtuen helposti väsyä ja menettää ohjaavan otteensa. Lapsella tai aikuisella ei ole hermostollisia edellytyksiä punnita tekojensa seurauksia tai malttaa mieltään, jos etuotsalohkon toiminta vaimentuu. Kehityksen ja oppimisen edetessä tämä taito vahvistuu, kun sille annetaan mahdollisuus ja sitä saa harjoitella (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27).

Tunteet ohjaavat monia ihmisen toimintoja ja toimivat osana myös itsesäätelyä. Kun ymmärtää, kuinka tunteet ohjaavat omaa toimintaa, voi käyttäytymiseensäkin vaikuttaa tietoisesti paremmin. On helpompaa luopua ohjailusta tunteiden kohdalla ja

ottaa toiminnanohjaus tietoisesti avuksi itsesäätelyyn. Lapsi mallintaa ja ottaa aikuisesta esimerkkiä, on siis tärkeää että aikuisella itsellään on itsesäätelytaidot hallinnassaan. Täydellinen ei tarvitse kenenkään olla, mutta omia tapoja säädellä ja ilmaista tunteita on tärkeää tarkastella. Myös aikuinen voi kehittää omia itsesäätelytaitojaan. Myös lapselle kannattaa painottaa että itsesäätelyn harjoittelussa tarvitaan aikaa ja monia harjoituskertoja. Sinnikkyys toimii yhtenä itsesäätelyn tärkeänä tukena. On tärkeää painottaa kasvun asennetta, että jotain taitoa lapsi ei välttämättä osaa VIELÄ, mutta muistetaan lapselle, että itsesäätely on taito, jonka jokainen voi oppia (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 22.8.2020 ]).

### 3.1 Itsesäätelymenetelmät

Itsesäätelymenetelmiä löytyy erilaisia, joita on hyödyllistä käyttää myös lasten kanssa. Nopein ja tehokkain keino kehon rauhoittumiseen on hengityksen säätely. Voimakkaita tunteita tuntiessamme alamme hengittää pinnallisesti ja nopeasti. Hengittäessämme pinnallisesti pitää se kehomme valmiustilassa sekä mielemme valppaana reagoimaan ympäristössämme tapahtuviin muutoksiin (Pöyhönen & Livingston 2020, 78). Erilaisia hengitystekniikoita on hyvä harjoitella lapsen kanssa ja avuksi voi ottaa esimerkiksi pillin, puhaltimen, höyhenhengittelyn, saippuakuplat tai hyrrän. On tärkeää, että lapsi ei ala ylihengittää eli ns ”puuhkuttaa”, joten tätäkin taitoa on hyvä harjoitella aikuisen kanssa (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]).

Aistien rauhoittaminen myös eri keinoin ovat hyödyllisiä tilanteessa, jossa lapsen itsesäätely häviää. Musiikin kuuntelu, kilikello tai mikä tahansa muu lapselle rauhoittava ääni voi saada tunteet laantumaan ja tilanteen rauhoittumaan. Tunteiden nousussa voi napsauttaa jo valmiiksi tehdyn soittolistan vaikkapa kännykästä päälle (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]). Lasta koskettavan kuvan, glitterpullon tai kauniin maiseman katsominen voi auttaa lasta tunteiden säätelyssä. Jos näkö-

aistin kautta rauhoittuminen osoittautuu lapsen kohdalla toimivaksi, varusta ympäristö visuaalisin avuin ja kuvin. Laita kuvia esille katseltavaksi ja lapsen ulottuville (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]).

Tehokas toiminnallinen tunnesäätelykeino on myös tilanteesta poistuminen eli vetäytyminen. Lapsilla on usein taipumusta jäädä voimakkaisiin tunteisiin ”jumiin”, ajatukset alkavat kiertää kielteistä kehää ja lapsi saattaa toimia tunnetta voimakkaamaksi yllyttävällä tavalla sen lieventymisen sijaan (Pöyhönen & Livingston 2020, 79). Kielteisen ajatuskehän katkaiseminen helpottuu, kun lapsi siirtyy fyysisesti toiseen tilaan. Vetäytyminen toimii yksinkertaisena ja turvallisena toimintamallina, joka auttaa tunteiden säätelyssä ja aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisyssä (Pöyhönen & Livingston 2020, 79).

Lapsen rapsuttelu, hiuksien harjaaminen tai vaikkapa selän silittely voivat auttaa tilanteessa, kosketuksella on tutkitusti rauhoittava vaikutus. Jopa kutittelua kannattaa kokeilla, joskus parantava nauru voi purkaa vaikean tilanteen. Jos lapsi haluaisi selkeästi hyödyntää tuntoaistia, mutta vierastaa suoraa käden kosketusta, voi lasta vaihtoehtoisesti silittää höyhenellä tai vaikkapa rullata puhtaalla maalitelalla ympäri kehoa (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]).

Kehollisista keinoista esimerkiksi erilaiset puristelupallot, spinnerin pyörittely tai liimojen lölyttely toimivat mieltä rauhoittavasti. Koko kehon ravistelu, hyppiminen tai seinän työntäminen ovat koko kehon keinoja, jotka voivat rauhoittaa lasta. Jos enakoivista toimista huolimatta tunnekuuhu yllättää ja nousee pintaan, niin lapsi ei välttämättä hyödy itsesäätelyvälineistä ”tunnemyrskyn silmässä”, vaan tunnesäätely jää ulkopuolelta säädeltäväksi aikuisen avustamana. Näitä aikuisen tunnesäätelykeinoja voivat olla silittely, vesitilkkan tarjoaminen, rauhoittavan musiikin päälle laittaminen tai käsien hieronta. Näihin kaikkiin keinoihin kuuluu odottaminen, sen odottaminen että tunnemyrsky laantuu ja lapsi on valmis kuulemaan ja aivot vastaanottamaan sanoja (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]).

Tunnemyrskyn laannuttua on tärkeää nimetä lapsen kanssa tilannetta ja tunteita, joita lapsi kokee. On hyödyllistä sanoittaa lapsen tunteita ”taidat olla vihainen”? Aikuisen empaattisuus tulee esiin siinä, että hän sanoittaa lapselle, kuinka tilanteessa saakin olla vihainen, mutta samalla kannustaa lasta, kuinka tilanteesta selvitään ja lapsi selviää kokemistaan tunteista. Aikuinen auttaa lasta säätelyssä esimerkiksi hengittelemällä yhdessä lapsen kanssa syvään, sulkemalla silmät ja yhdessä rauhoittumalla (Positiivinen kasvatus 2020 [viitattu 23.8.2020 ]).

### **3.2 Itsesäätelyn väline tietoinen toiminnanohjaus**

Tietoinen toiminnanohjaus toimii itsesäätelyn välineenä, joka estää tunnekaappauksen. Toiminnanohjaus tarkoittaa keinoja, joiden avulla haluttu tavoite saavutetaan huolimatta siitä, että tunteet pyrkivät pintaan. Toiminnanohjauksen avulla ylläpidetään tarkkaavuutta, käsitellään asioita muistinvaraisesti ja näin ollen voidaan vähentää impulsiivisuutta (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 30).

Toiminnanohjauksen onnistuminen edellyttää riittävää etuotsalohkon aktiivisuutta, joka mahdollistaa mielen malttamisen, harkinnan, mielihyvän viivästyttämisen sekä odottamisen. Etuotsalohkon väsyessä ja toiminnanohjauksen heikentyessä lapsen itsesäätely pettää ja käyttäytyminen muuttuu reaktiiviseksi, jolloin tunteet ottavat käyttäytymisestä vallan (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 30-31). Alle kouluikäisillä lapsilla nämä etuotsalohkon alueet ovat vielä hyvin heikosti järjestäytyneitä, siksi lapsen on vaikea säädellä itseään, jos esimerkiksi yllättävät asiat, mielipahat, mahdollisuuksien runsaus tai ärsykkeiden määrä ylittää lapsen sietokyvyn. Tunnekaappaus käynnistyy helposti, jolloin aikuisen tehtävänä onkin toimia lapsen kansasäätäjänä. Kun lapsi huomaa, että harmeista huolimatta toimintaa voidaan jatkaa, etuotsalohko pysyy riittävän aktiivisena ja lapsi oppii tunnetilojen sietoa ja toiminnanohjaus vahvistuu (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 32).

Varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjausta monessa tilanteessa tavallisessa arjessa; ohjeiden noudattamisessa, leikkimisessä, syömisessä ja pukeutumisessa. Tutkimusnäytön myötä on vakuuttavasti osoitettu että myös sosiaalisessa

kanssakäymisessä toiminnanohjaus on välttämätöntä ja se on sosiaalisten taitojen edellytys (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 31). Harjoittelun kautta voi kehittyä toiminnanohjauksessakin. Taitojen harjoittaminen vaatii sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä niin lapselta, kuin aikuiseltakin ja on hyvä muistaa, että asiat voidaan saada muuttumaan yksi kerrallaan. Jotta lapsi pystyy onnistumaan harjoiteltavassa asiassa tulee sen olla tarpeeksi pieni ja saavutettava. Harjoittelua auttaa, jos siinä voi hyödyntää jollain tavalla lapsen mielenkiinnon kohteita, taitoja tai vahvuuksia (Eri-tyisvoimia 2020 [viitattu 28.10.2020]). Lapsi oppii pikkuhiljaa toiminnanohjauksen avulla ylläpitämään suunnittelemaansa ja jatkamaan aloittamaansa toimintaa huolimatta siitä, kuinka sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet vaihtelevat. Aivojen kehittyessä korkeammat henkiset toiminnot vahvistuvat, kuten ongelmanratkaisu, abstrakti ajattelu ja työmuisti, tällöin myös toiminnanohjaus sujuvoituu. Toiminnanohjauksen avulla lapsen on mahdollista suodattaa häiriötekijöitä, pitää mielessään toiminnan aloittamisen, ylläpitämisen ja loppuunsaattamisen tarvittava tieto sekä hillitä sekä sisäisiä että ulkoisia impulssejaan (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 31).

## 4 TUNNEÄLYKÄS VARHAISKASVATUS

Tutkija Mirja Köngäs vakuuttaa että läsnäolo, hyväksyntä, lempeys ja turvallisuus riittävät lasten kanssa toimiessa. Hänen mukaansa, se kun aikuinen selvittää yhdessä lapsen kanssa, mikä tunne käytöksen takana on, käsittää sen, mitä tunneälykäs varhaiskasvatus on. Tällaisessa tilanteessa lapsi kokee mahdollisuuden kertoa aikuiselle myös ikävistä tunteista, kuten esimerkiksi suuttumuksesta tai surusta (Opettaja-lehti 2020 [viitattu 23.8.2020]).

Köngäs havaitsi tekemässään väitöstutkimuksessa, että lapset näyttävät tunteitaan useammin muille lapsille kuin aikuisille. Tähän syy saattaa löytyä siitä, että lapsi voi pelätä tulevansa hylätyksi, kun paljastaa tunteensa tai kokee, että ei saa odotta- maansa apua ja tukea. Lapsi voi myös kokea, että negatiivisia tunteita pitää piilotella ja ne ovat pahasta. Miettiessä mistä lapset ovat saaneet tuollaisia ajatusmalleja Köngäs mainitsee sen, kuinka me aikuiset monesti esitämme olevamme jatkuvasti positiivisia ja täydellisiä. Köngäs rohkaiseekin opettajia näyttämään myös ikäviäkin tunteita. Opettajan tulee sanoittaa tunteensa lapsille sopivalla tavalla, sillä aikuisen- kin on sallittua olla väsynyt, turhautunut ja hämmentynyt (Opettaja-lehti. 2020 [vii- tattu 23.8.2020]). Köngäs kiteyttää, kuinka tunneälykäs kasvattaja osaa auttaa lasta ”lukemaan” tunteitaan, silloin, kun lapsi on siihen yksinään liian pieni. Tunteet voivat tuntua lapsesta hämmentäviltä ja tämän vuoksi lapsi piilottelee tunteitaan. Äidin ikävä voi ilmentyä kaverille huutamisena tai pelko leikin ulkopuolelle jäämisestä jo- nossa tönimisenä (Opettaja-lehti 2020 [viitattu 23.8.2020]).

Mirja Köngäs kirjoittaa kirjassaan Tunneäly varhaiskasvatuksessa (2019) tunnehet- kistä, jotka ovat arkisia tilanteita, joissa kasvattajan tulee olla tunneälykkäästi sovel- tava ja omata ymmärrys lasten vertaiskulttuurista, jotta hän pystyy parhaiten opet- tamaan tunneälyä. Tunneopetus osuu tietoon, kun taas nämä arkiset tunnehetket osuvat suoraan tilanteeseen (Köngäs 2019, 184). Köngäksen mukaan nämä kaksi: ohjattu tunnekasvatus ja arkiset tunnehetket lasten kanssa luovat voittamattoman yhdistelmän päiväkodin tunneilmapiirin vapauttamiseen (Köngäs 2019, 184).

Voimakkaiden tunteiden kohtaamista varten on Gottman (1998) kehittänyt viiden askeleen malli, joka tukee itsesäätelyä. Tätä mallia Kanninen ja Sigfrids ovat soveltaneet seuraavassa (Kanninen & Sigfrids 2012, 83). Mallia voi hyödyntää myös kaikkien tunteiden kanssa ja sen tavoitteena on löytää lapsen kanssa ikätason mukainen ja toimiva tunteiden ilmaisumuoto. Mallin ensimmäisessä vaiheessa aikuinen tietoisesti asennoituu tehtäväänsä lapsen tunnemaailman tunteiden havaittajaksi ja tunnistajaksi. Aikuisen tulee olla tietoinen omista tunteistaan, jotta hän kykenee havainnoimaan lasten tunteita ja tunteiden ilmaisumuotoja (Kanninen & Sigfrids 2012, 83).

Toisessa vaiheessa luodaan kaikenlaisten tunteiden salliva ilmapiiri. Aikuinen hyväksyy kaikki lapsen tunteet, eikä vähättele tai mitätöi mitään lapsen tunteista. Lapsi tarvitsee eniten aikuisen tukea, kun hän kokee pelkoa, surua tai vihaa. Tärkeää on, että näissä tilanteissa aikuinen rohkaisee lasta ilmaisemaan tunteitaan ja aikuinen sanoittaa lapselle tilanteessa nousevia tunteita. Näissä tilanteissa mahdollistuu myös rauhoittumisen harjoittelu aikuisen tuella. Aikuisen tehtävänä on arvioida milloin tunnekuormitus mahdollisesti ylittää lapsen sietokyvyn ja ennakoida jatkossa vastaavanlaisia tilanteita (Kanninen & Sigfrids 2012, 84).

Kolmas vaihe on mahdollisesti mallin tärkein vaihe, jossa kuunnellaan eläytyvästi ja vahvistetaan lapsen tunteita. Lapselle osoitetaan, että häntä kuunnellaan ja hänen tunteensa on todellinen. Lapselle voi osoittaa arvostusta esimerkiksi kääntymällä lasta kohti, kyykistymällä lapsen tasolle, antamalla lapselle mahdollisuus puhua asiansa loppuun, nyökkäilemällä ja katsomalla lasta silmiin sekä esittämällä lisäkysymyksiä. Eläytyvässä kuuntelussa aikuinen asettuu empaattisesti lapsen asemaan (Kanninen & Sigfrids, 2012, 84-85).

Neljännessä vaiheessa lapsen kanssa keskitytään ydintunteen ja perustarpeen löytämiseen ja näiden nimeämiseen. Aikuinen auttaa lasta tunnistamaan ja nimeämään erilaiset tunteet sekä löytämään niiden takana olevat ihmisen perustarpeet.



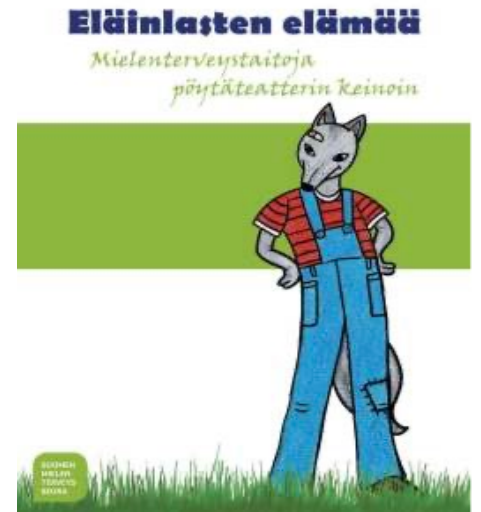
Sen jälkeen, kun lapsi on kykenevä nimeämään tunteensa hän kykenee ottamaan ohjeita vastaan, kuinka kyseisen tunteen vallassa tulisi toimia (Kanninen & Sigfrids 2012, 85-86).

Viidennessä ja mallin viimeisessä vaiheessa aikuinen auttaa lasta löytämään ristiriitatilanteisiin vaihtoehtoisia ratkaisutapoja. Ensin lasta tuetaan oikean tunteen tunnistamisessa ja mikäli lapsi toimii ei-toivotulla tavalla hänen käytöstään rajataan. Ensisijaisen tärkeää on, että aikuinen keskustelee lapsen kanssa siitä, minkälainen käytös tilanteessa olisi sopivaa ja miksi lapsen oman mallin mukainen käytös ei ole sopivaa (Kanninen & Sigfrids 2012, 86).

## 5 TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA

Tässä kappaleessa esittelen erilaisia materiaaleja, joita voi käyttää tunnekasvatuksessa hyödyksi. Osa näistä materiaaleista olen saanut myös itse hyödyntää suorittaessani varhaiskasvatuksen opettajan täydentävien opintojeni harjoittelua Suvikello päiväkodissa.

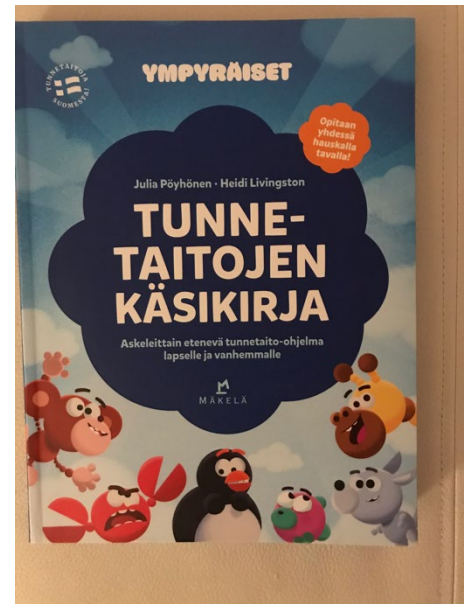
Suomen Mielenterveys ry:n kehittämä Eläinlasten elämää- mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin aineisto on tarkoitettu mielenterveystaitojen opetteluun ja tukemiseen. Materiaali koostuu tarinavihosta ja kuudesta eläinhahmosta; sudesta, peurasta, pupusta, pöllöstä, siilistä ja siilin pikkusiskosta. Tarinoissa selvitetään eläinlasten arkisia puuhia ja komelluksia roolityöskentelyn avulla. tarinat kertovat arkisista tilanteista, joissa tarvitaan mielenterveystaitoja, kuten esimerkiksi lohduttamista, kannustamista, tunteiden ilmaisemista sekä jämäkkyyttä. Lapset pääsevät myös harjoittelemaan auttamista, anteeksi pyytämistä, kaverin mukaan ottamista ja toisen tunteiden huomioimista (Eläinlasten elämää mielenterveystaitoja [viitattu 23.8.2020 ]).



Fanni-sarjan kirjat ja tunnekortit tutustuttavat lapset tunnetaitoihin ja askel askeleelta käytännön tunnesäätelykeinoihin. Kirjat ja kortit ovat sopivia 4-7-vuotiaille lapsille. Kaikissa sarjan kirjoissa on lapsen kanssa luettavaksi lämminhenkinen tarina, harjoituksia lapsen kanssa tehtäväksi kotiin ja päiväkotiin sekä tunnetaidoista kertova osuus vanhemmalle ja kasvattajalle (Varhaiskasvatuksen tietopalvelu [viitattu 23.8.2020]).



Ympyräiset tunnetaitojen käsikirja tarjoaa tietoa tunnekasvatuksesta ja tunteista. Kirja esittelee hauskoja ja helppoja tunnetaitotehtäviä, joihin voi tutustua yhdessä lapsen kanssa. Kirjan avulla tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn saa konkreettisia välineitä. Kirja muodostaa askeleittain etenevän kokonaisuuden, jonka myötä tunnetaitojen harjoittelemisesta muodostuu lapsen ja vanhemman yhteinen innostava projekti. Kirjan tehtävät soveltuvat parhaiten 3-8-vuotiaille lapsille (Pöyhönen & Livingston 2020).



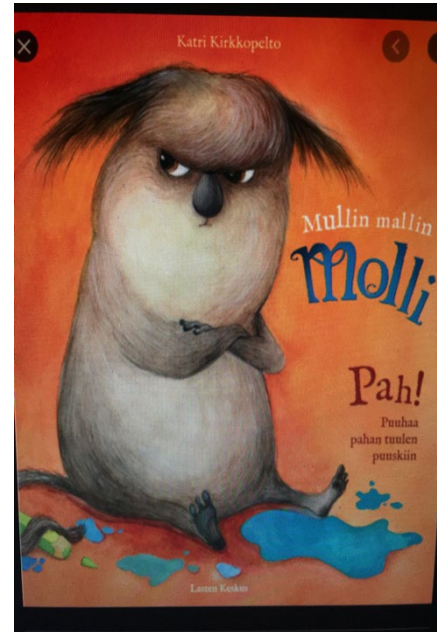
Ympyräiset-sarjan kirjat on luotu lasten tunnetaitojen harjoittelua tukemaan. Ympyräisten satumaailman tarinat ovat helppo tapa päästä lasten ajatusten äärellä ja esimerkiksi keskustelemaan päiväkotipäivän tapahtumista tai kotona tapahtuneesta riidasta isosiskon kanssa. Kirjasta löytyy eriaiheisia kirjoja, kuten esimerkiksi Puspus Pusukala tahtoo leikkiin, Koala karhu haluaa olla paras ja Pelokas Pingviini ylittää itsensä (Ympyräiset 2020 [viitattu 4.9.2020]).



Ympyräiset sarjasta löytyy myös tunnekortit & muistipeli. Tunnekorttien avulla lapsi löytää yhden tavan, kuinka tunnistaa tunteita, ilmaista niitä ja puhua niistä. Kortit soveltuvat myös muistipelin pelaamiseen, jolloin tunnetaitoja opitaan pelaamisen ohella, kuin huomaamatta (Ympyräiset 2020 [viitattu 4.9.2020]).

Molli-kirjat sopivat lasten kanssa yhteisiin pohdiskeluhetkiin ja tunnetaitojen kehittämiseen. Kirjasarjan hahmo Molli on yksinäisyyden, erilaisuuden, keskeneräisyyden, ystävyys ja moninaisten tunnekuohujen hurmaava tulkki, jonka parissa saa vapaasti nauraa ja itkeä.

Sarjasta löytyy myös Tuumasta tunteisiin Mollin malliin- kääntövihkonen, joka sisältää pohdittavaa, tehtäviä ja leikkejä lapsiryhmille ja perheille. Tehtävissä ja leikeissä hyödynnetään musiikin, draaman ja kuvallisen ilmaisun menetelmiä. Vihkonen sisältää myös Mollin ja Sisun tunnetaitokortit (Varhaiskasvatukset tietopalvelu 2020 [viitattu 14.9.2020]).



Jukka Hukka- kirjasarja on suunnattu 4-7-vuotiaille lapsille. Kirjasarja sisältää viisi satukirjaa, joissa lorumuotoiset sadut ja rakastettavat hahmot auttavat haastavien tunteiden käsittelyssä lasten kanssa. Jokaiseen kirjaan on koottu tehtäviä ja ideoita lasten kanssa toteutettavaksi, liittyen kirjassa käsiteltyihin tunnetaitoihin (Tunnetaitoja lapselle [viitattu 4.10.2020]).



Piki-toimintamalli, jonka tavoitteena on vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Toimintamallin avulla ehkäistään ja tunnistetaan kiusaamista niin kotona, kuin varhaiskasvatuksessakin. Toimintamallin toteutukseen on luotu kasvattajille ja kotiväelle suunnattu opas, lasten kuvakirja sekä materiaalipaketti ja verkkomateriaali (Piki-toimintamalli etusivu [viitattu 30.10.2020]).



## 6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

Kehittämistehtäväni idea syntyi omasta mielenkiinnostani tunnekasvatusta kohtaan sekä yhteistyötahoni tarpeesta saada aiheesta lisää tietoa ja vinkkejä. Yhteistyötahoni useammassa lapsiryhmässä yhteisenä tavoitteena lasten kanssa on ollut nimenomaan tunnekasvatus ja sen korostaminen arjessa. Kehittämistehtävää oli hienoa lähteä tekemään, kun tiesi jo alusta saakka, että aiheeni on varmasti toivottu ja myös arkeen hyötyä tuova.

Lähdin ideoimaan kehittämistehtäväni aihetta yhteistyökumppanini kanssa keväällä 2020. Tarkoituksenamme oli, että tuon kevään aikana olisin myös saanut osallistua yhteistyötahoni tiimipalaveriin, mutta keväällä vallinneen korona-tilanteen takia tämä ei onnistunut. Tiimipalaverin peruuntuminen harmitti minua kovasti, mutta yritimme vaihtaa ajatuksia ja ideoita yhteistyötahoni kanssa sähköpostitse koskien kehittämistehtävääni.

Kesän aikana aloin keräämään materiaalia työhöni ja aloittelin kehittämistehtäväni kirjoittamista. Elokuussa sain aloittaa varhaiskasvatuksen täydentävien opintojeni harjoitteluni päiväkodissa, joka toimii myös yhteistyötahonani. Tällöin sain myös käytännössä kokeilla lapsiryhmässä tunnekasvatuksen materiaaleja, joita myös tähän työhöni olen liittännyt materiaalien esittelyosuuteen.

Oli todella mielenkiintoista ja opettavaista kokeilla materiaaleja käytännössä ja huomata, kuinka lapset selkeästi nauttivat esimerkiksi Eläinlasten elämää -pöytäteatteriesityksistä ja kuinka Fannin tunnekortit herättivät lapsissa erilaisia ajatuksia ja esimerkkejä lasten omasta elämästä. Harjoitteluni aikana sain esitellä ja tutustuttaa työntekijöitä uusiin tunnekasvatuksen materiaaleihin ja sain myös itse muilta kasvattajilta loistavia ideoita ja vinkkejä tunnekasvatuksen toteuttamiseen.

Toteutin kehittämistehtäväni kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen teemoina olivat sosiaalis-emotionaalinen kehitys, itsesäätelytaidot sekä tunneälykäs

varhaiskasvatus. Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa sitä, että tekijä kartoittaa millaista tietoa on olemassa joltain rajatulta alueelta. Kirjallisuuskatsauksessa käydään analyytisesti läpi, mitä tietystä ilmiöstä tiedetään ja se voi olla opinnäytetyön osa, esitelmä tai artikkeli (Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja [viitattu 4.10.2020]). Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: kuvailevat katsaukset, systemaattiset katsaukset sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen meta-synteesi. Vaikka katsaustyyppejä löytyy useita, sisältävät ne kuitenkin tyypilliset osat, joita ovat kirjallisuuden haku, arviointi sekä aineiston pohjalta tehty synteesi ja analyysi (Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja [viitattu 4.10.2020]).

Työhöni olen valinnut nimenomaan ajankohtaista kirjallisuutta ja lähdin valitsemaan materiaaleja isompien pääotsikoideni mukaan, joita olivat sosiaalis-emotionaalinen kehitys, itsesäätelytaidot sekä tunneälykäs varhaiskasvatus. Aiheestani löytyi paljon ajankohtaista ja mielenkiintoista materiaalia. Aiheen rajausta tein oman mielenkiintoni mukaan sekä työlle asetetun sivumäärän mukaisesti. Nettilähteitä valitsin sen mukaan, että ne oli tuottanut luotettava taho, esimerkiksi yleisesti tunnettu Opettaja-lehti sekä Suomen Mielenterveysseura. Kansainvälisiä nettilähteitä oli hiukan vaikeampi kartoittaa, kun ne eivät olleet ennestään minulle tuttuja. Mutta tarkemman tarkastelun jälkeen valitsin niistäkin kaksi lähdeä sen mukaan, miltä sivustojen tieto, kirjoittajat ja ajankohtaisuus vaikuttivat.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata erilaisilla mittareilla, kuten uusinta- tai rinnakkaismittareilla. Toisin sanoen, jos kahden eri tutkijan tutkimusta samasta aiheesta vertaillaan keskenään ja tutkimustulokset ovat samankaltaisia, voidaan tutkimusta pitää luotettavana. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 186.) Tunnettyöskentelystä ja erityisesti varhaiskasvatuksessa tehtävästä tunnettyöskentelystä löytyy nykyään todella hyvin kirjallista materiaalia. Tunnettyöskentelyyn varhaiskasvatuksessa ollaan herätty erityisesti viime vuosien aikana ja materiaalit aiheesta ovat ajankohtaisia. Materiaalien ajankohtaisuus lisää myös niiden luotettavuutta, sillä tieto on varmasti ajankohtaista ja viimeisimmän tiedon valossa tuotettua.

## 7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämistehtäväni tavoitteena oli nostaa varhaiskasvatuksessa tehtävä tunnetyökentely keskiöön ja edistää sen tärkeyttä. Toiveenani oli että työstäni loistaisi läpi se, kuinka kokonaisvaltaisesti lapseen vaikuttavan asian äärellä olemme. Uskon, että työni kirjallisuuskatsauksesta todella nousee tämä esille.

Lapsi oppii vuorovaikutuksessa muiden kanssa tunnetaitoja. Tämän vuoksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, minkälaista lasten arki on ja millaisia kohtaamisia päivään mahtuu. Saako lapsi ilmaista tunteitaan, kuinka tunteista puhutaan ja miten tunteisiin suhtaudutaan? (Pöyhönen & Livingston 2020, 16). Hyvät tunnetaidot edesauttavat myönteisen minäkuvan, itsetuntemuksen sekä vahvan itsetunnon rakentumisessa sekä auttavat oppimaan ja menestymään opinnoissa. Tunnetaitojen myötä lapsi pystyy luomaan sekä ylläpitämään läheisiä ja terveitä ihmissuhteita. Näillä taidoilla on myönteisiä vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti (Pöyhönen & Livingston 2020, 28).

Toivon, että työssäni esittelemäni moninaiset itsesäätelykeinot antavat kasvattajille uusia ideoita ja tapoja, kuinka toimia tilanteessa, jossa lapsi tarvitsee tukea itsesäätelytaidoissa. Ideoita voi kokeilla ja vaihdella tarvittaessa lapsen yksilöllisen tarpeen mukaan. Jokin keinoista voi toimia hyvin yhden lapsen kanssa, kun taas toisen kanssa toimii jokin muu tapa. Kasvattajan tulee olla lapsen tukena ja apuna itsesäätelytaitojen opettelussa.

Lapsi oppii ensin aikuisen avulla ja useiden toistojen jälkeen. Toistamisen jälkeen lapsi kykenee käyttämään näitä keinoja oma-aloitteisesti esimerkiksi pienestä vihjeestä; katsekontaktista ja käden laittamisesta vatsan päälle, joka muistuttaa lasta rauhoittumisen keinojen käyttöönotosta (Kanninen & Sigfrids 2012, 196).

Uskon, että työssäni esittelemät itsesäätelymenetelmät ovat helppoja ottaa arjessa käyttöön, koska ne ovat konkreettisia ohjeita, miten toimia lapsen kanssa tilanteessa, jossa itsesäätelymenetelmiä tarvitaan. Menetelmät ovat konkreettisia ja



käytännönläheisiä, joita on helppo toteuttaa myös varhaiskasvatuksessa. Mielestäni lasten itsesäätelymenetelmiin tulisi enemmän kiinnittää huomiota ja antaa aikaa varhaiskasvatuksen arjessa. Nämä todella helpottaisivat yksittäisen lapsen oloa ja arkea sekä myös vaikuttaisi positiivisesti koko lapsiryhmän toimintaan ja tunneilmapiiriin.

Työni lopussa esittelemäni tunnekasvatuksen materiaalit antavat kasvattajille vinkkejä ja ideoita, mitä kaikkea lasten kanssa tunnetyöskentelyyn voi sisällyttää. Suorittaessani varhaiskasvatuksen täydentävien opintojeni harjoitteluni yhteistyötahopäiväkodissani sain esitellä käytännössä osaa näistä materiaaleista, joita tässä työssäni esittelen. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran Eläinlasten elämää pöytäteatteri -materiaalia, Fannin tunnekortteja sekä Ympyräisten satukirjoja käytin pitämässäni tunnetuokioissa. Osa materiaaleista oli jo tuttuja varhaiskasvattajille, mutta osa tuli tutuksi pitämieni tuokioiden kautta. Oli hienoa huomata, kuinka innokkaita varhaiskasvattajat olivat työskentelemään tunnekasvatuksen parissa ja pitivät sitä todella tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Uskon, että esittelemäni materiaalit ja intoni tunnekasvatusta kohtaan jäi varhaiskasvattajien mieleen. Materiaaleja tunnetyöskentelyyn löytyy runsaasti ja ne vain odottavat käyttäjänsä.



## 8 POHDINTA

Kehittämistehtävää oli mielekästä tehdä, sillä valitsemani aihe on minulle tärkeä ja oli hienoa, että yhteistyötahollani oli myös tilausta saada lisää tietoa kyseisestä aiheesta. Aiheestani löysin helposti kirjallista materiaalia, sillä tunnetyöskentely ja siihen liittyvät teemat ovat selkeästi nostaneet enenemissä määrin päätään viimeisten vuosien aikana. Käytin työssäni lähteinä ajankohtaisia kirjoja sekä verkkosivustoja. Verkkosivustoja valitsin senkin vuoksi, kun ajattelin että verkkolähteet ovat helposti ja sujuvasti kaikkien saatavilla. Valitsemiltani verkkosivustoilta löytyy paljon hyödyllistä ja luotettavaa tietoa tunnetyöskentelystä. Uskon, että tavoitteena olisi nyt saada kaikki tämä hyödyllinen tieto ja uudet käytänteet arkeen toimiviksi menetelmiksi. Uskon, että tässä omassa työssäni esittelemäni tiedot, vinkit, menetelmät ja materiaalit tulevat hyödyttämään yhteistyötahoani sekä yleisestikin varhaiskasvatuksen kasvattajia.

Varhaiskasvatuksessa tekemämme tunnetyöskentely ja arjessa vastaantulevat ”tunnehetket” ovat todella tärkeitä kohtaamisia lasten kanssa, joissa saamme opettaa lapsille vuorovaikutuksessa tunnetaitoja. Kuinka tärkeää onkaan opettaa lapsille tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä erilaisia keinoja, kuinka mahdollisten ”tunnekaappausten” kanssa selvitä. Lapsille on mielestäni tärkeää myös opettaa, kuinka kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, mutta yhdessä lapsen kanssa tulisi löytää keinoja selvitä niistä niin, että tunteet eivät aiheuta käytöstä, joka satuttaisi muita tavalla tai toisella. Meidän kasvattajina on tärkeää opettaa, kuinka tunteiden vallassa tulee käyttäytyä, mikä on sallittua ja mikä ei. Hyvien tunnetaitojen myötä lapset saavat vankan pohjan tulevaisuuttaan varten ajatellen ihmissuhteiden solmimista ja niiden ylläpitämistä sekä esimerkiksi koulumenestystään tukemaan.

Kehittämistehtävä prosessissa oli välillä vaikeaa rajata mitä teemoja valita, kun mielenkiintoisia aiheita olisi ollut niin paljon. Kuitenkin aiheita oli rajattava, jotta kehittämistehtäväni sivumäärä pysyi maltillisena. Tunnetyöskentely aiheena on

kiinnostanut minua aina ja oli mahtavaa, että sain nyt tehdä aiheesta tämän kehittämistehtävän. Työn tekeminen vei mennessään ja kirjoittaminen oli todella mielenkiintoista. Itsekin löysin paljon uusia vinkkejä ja menetelmiä liittyen tunnetyöskentelyyn, joita tulen varmasti käyttämään tulevaisuudessa työssäni varhaiskasvatuksen opettajana.

## LÄHTEET

- Child mind institute 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10.2020 ]. Saatavana: <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/helping-kids-deal-with-big-emotions/>
- Eläinlasten elämää mielenterveystaitoja. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/kirjat/eläinlasten-elämää-mielenterveystaitoja-pöytäteatterin-keinoin>
- Erytisvoimia 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.10.2020]. Saatavana: <https://erityisvoimia.fi/treenaa-toiminnanohjausta/>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Mielenihmeet. 2018. [Verkkosivusto]. [Viitattu 21.8.2020 ]). Saatavana: <https://mielenihmeet.fi/daniel-goleman-ja-tunnealyteoria/>
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Juvenes Print: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Pihlaja, P. & Viitala R. Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Piki-toimintamalli etusivu. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 30.10.2020 ]). Saatavana: <http://www.pikitoimintamalli.fi>
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Positiivinen kasvatus. 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 23.8.2020 ]). Saatavana: <https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/lapsen-itsesaately-miten-tukea-lapsen-itsesaatelya/>

Päiväkoti Suvikello. 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 3.10.2020]. Saatavana: <https://www.suvikello.fi>

Suomen mielenterveysseura. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.8.2020 ]. Saatavana: [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/8\\_luokka\\_4\\_empa-tiataidot.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_4_empa-tiataidot.pdf)

Opettaja-lehti. 2020. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://www.opettaja.fi/tyossa/lasten-tunnekasvatus-edellyttaa-etta-aikuiset-nayttavat-myos-omat-tunteensa/>

Opetushallitus. 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.8.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Tunnetaitoja lapselle. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10. 2020]. Saatavana: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/kampanjat/7734.html>

Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/tuotteet/Fanni-ja-ihmeellinen-tunnelämpömittari.html>

Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 14.9.2020]. Saatavana: <https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/tuotteet/Mollistavia-mietteitä.html>

Verywell family. 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10.2020]. Saatavana: <https://www.verywellfamily.com/how-to-teach-kids-about-feelings-1095012>

Ympyräiset 2020. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.9.2020]. Saatavana: <https://ympyraiset.fi>