

Laura Saari & Liisi Saarimaa

## **Tunteet tutuiksi**

Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Vaka19

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## **Kehittämistehtävän tiivistelmä**

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys

Tekijät: Laura Saari ja Liisi Saarimaa

Työn nimi: Tunteet tutuiksi- Tunnetaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 38

Liitteiden lukumäärä: 5

---

Kehittämistehtävän tavoitteena oli tutkia, millaisia menetelmiä on hyvä käyttää lasten tunnetaitokasvatuksessa ja missä määrin yksittäisten tunnetaitohetkien avulla voidaan vaikuttaa lasten tunnetaitojen kehittymiseen. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan päiväkodin esiopetusryhmän kanssa, jossa toteutimme kolme tunnetaitohetkeä 21.9.2020, 23.9.2020 ja 1.10.2020. Tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kehittämistehtävän aineiston analysointimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysiä.

Kehittämistehtävän myötä vahvistui käsityksemme siitä, että tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus ovat erittäin tärkeä osa nykypäivän varhaiskasvatusta. Tunnetaitoja tulee harjoitella päivittäin lasten kanssa osana varhaiskasvatuksen arkea ja pedagogiikkaa. Lisäksi on hyvä toteuttaa pedagogisesti suunniteltuja tunnetaitohetkiä. Yksittäisissä tunnetaitohetkissä on syytä käsitellä laajasti eri tunteita monipuolisilla, toiminnallisilla ja lapsia osallistavilla menetelmillä lasten yksilöllinen kehitys huomioiden.

Asiasanat: ryhmän ohjaaminen, tunteet, tunnetaidot, tunnetaitokasvatus, varhaiskasvatuksen pedagogiikka

## SISÄLTÖ

Kehittämistehtävän tiivistelmä .....	1
SISÄLTÖ .....	2
1 JOHDANTO .....	3
2 PIENRYHMÄN OHJAAMINEN .....	4
2.1. Toimiva pienryhmä.....	4
2.2. Sensitiivinen pienryhmäohjaaja.....	5
3 TUNNETAIDOT .....	7
3.1 Mitä tunteet ovat? .....	7
3.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen .....	10
3.3 Lapsen tunnetaitojen kehittyminen.....	11
4 TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA.....	12
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS .....	16
5.1 Aiheen valinta ja kehittämistehtävän tavoite .....	16
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi.....	17
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	19
5.4 Tunnetaitohetkien suunnittelemine	21
5.5 Tunnetaitohetkien toteuttaminen.....	23
5.6 Tunnetaitohetki 1 .....	23
5.7 Tunnetaitohetki 2 .....	25
5.8 Tunnetaitohetki 3 .....	27
5.9 Palaute tunnetaitohetkiin osallistuneilta .....	28
6 TULOKSET .....	30
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	33
LÄHTEET .....	35
LIITTEET .....	38

## 1 JOHDANTO

Mikä on tunteiden tarkoitus ja merkitys? Onko olemassa hyviä ja huonoja tunteita? Miksi tunnetaidoista puhutaan niin paljon tällä hetkellä? Mihin tunnetaitoja tarvitaan? Miten moninaisten tunteiden kanssa opitaan pärjäämään? Erään varhaiskasvatuksen erityisopettajan mukaan yksi tämän ajan merkittävimmistä haasteista varhaiskasvatuksessa ovat ehdottomasti tunnetaidot. Myös oman työkokemuksemme pohjalta tunnistamme tunnetaitokasvatuksen hyvin tärkeäksi ja keskeiseksi aiheeksi varhaiskasvatuksen kentällä. Oman mielenkiintomme sekä työkokemuksemme perusteella päädyimme rakentamaan kehittämistehtävämme tämän tärkeän aiheen ympärille.

Kehittämistehtävämme aihe on ”Tunteet tutuiksi: Tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa”. Kehittämistehtävämme tavoitteena on auttaa esiopetusryhmän lapsia kehittämään tunnetaitojaan erilaisten harjoitusten, keskusteluiden ja itseilmaisun avulla. Teimme kehittämistehtävän yhteistyössä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan päiväkodin esiopetusryhmän kanssa. Kehittämistehtäväämme kuului toiminnallinen osio, joka koostui kolmesta ohjaamastamme tunnetaitohetkestä. Tunnetaitohetket toteutuivat päiväkotikauden alkupuolella syyskuussa ja lokakuussa 2020. Tunnetaitohetkien kautta saimme tärkeää tietoa siitä, millaiset toiminnalliset menetelmät erityisesti tukevat esiopetusikäisten lasten tunnetaitojen kehittymistä. Myös aineistoon perehtyminen lisäksi tietoaamme tunnetaidoista ja tunnetaitokasvatuksesta sekä vahvisti omaa ammatillista identiteettiämme.

Tunnetaitohetket suunniteltiin ja toteutettiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten yksilölliset tarpeet huomioiden. Lapset osallistuivat tunteiden käsittelyyn myös toiminnallisilla menetelmin. Tunnetaitohetket ovat rungoltaan helposti sovellettavissa vastaamaan lasten moninaisiin yksilöllisiin tarpeisiin. Arvioidaksemme työmme toiminnallista osuutta keräsimme sekä lapsilta että esiopetuksesta vastaavalta varhaiskasvatuksen opettajalta palautetta tunnetaitohetkien sisällöistä ja niiden vaikuttavuudesta. Tutkimuksessamme on käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kehittämistehtävämme aineiston analysointimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysiä.

## 2 PIENRYHMÄN OHJAAMINEN

### 2.1. Toimiva pienryhmä

Ihmisellä on halu kuulua ryhmään (Markkanen 2012, 7). Ryhmä muodostuu vuorovaikutuksessa olevista yksilöistä, joilla on saavutettavanaan jokin yhteinen tehtävä tai tavoite. Pienryhmässä on korkeintaan 10 henkilöä. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Ståhlberg toteaa, että pienryhmä on aina olemassa jotakin tiettyä tarkoitusta varten. Hän jatkaa, että pienryhmän tulisi olla avoin ja turvallinen ja sen tulisi kokea yhteenkuuluvuutta ja luottamuksellisuutta. Ohjaajan tulee huolehtia, että nämä ryhmän piirteet saavutetaan. Pienryhmän suurimpia mahdollisuuksia ovat ryhmän jäsenten toisilleen antama tuki ja ajatusten ja kokemusten jakaminen. (Ståhlberg 2019, 27, 44–45.) Pienryhmä luo hyvät olosuhteet myös lapsille kehittää omia vuorovaikutustaitojansa. Suuressa ryhmässä toimiminen ei sovi kaikille lapsille. Pienryhmässä lapsille mahdollistuu paremmin omien ajatustensa esille tuominen ja usein myös keskittymiskyky pysyy parempana. (Alijoki & Pihlaja 2016, 273.)

Kaikille lapsille on tärkeää saada positiivisia kokemuksia ryhmän jäsenyydestä. Ryhmä mahdollistaa myös yhdessä tekemisen. Ryhmän yhteisten päämäärien ja tavoitteiden kautta lapset oppivat yhteistyön merkityksen. (Alijoki & Pihlaja 2016, 272–273.) Tunne, että kuuluu johonkin ryhmään, tuo lapselle turvallisuudentunteen. Toimivassa ryhmässä on mahdollisuuksia moneen, esimerkiksi jäsenten toisilleen osoittaman arvostuksen, työrauhan ja itsetunnon vahvistumiseen. Turvallinen ryhmä vaikuttaa jäsentensä koko hyvinvointiin. Myös ryhmän ryhmäytymiseen tulee panostaa. Se on prosessi, jonka aikana kehitetään ryhmää siten, että siinä olisi luottamusta, turvallisuutta ja ryhmän eri jäsenten yhä kasvavaa toistensa tuntemista. Ryhmän rakentumista on tuettava koko ryhmän olemassaolon ajan. (Markkanen 2012, 7–8.) Kataja, Jaakkola ja Liukkonen (2011, 15) toteavat, että ryhmässä toimiminen ei ole kuitenkaan aina helppoa. Markkanen (2012, 7) toteaa myös, että ryhmään kuuluvien välillä voi olla jännitteitä ja ristiriitoja.

## 2.2. Sensitiivinen pienryhmäohjaaja

Lapsen ja kasvattajan välillä oleva vuorovaikutussuhde on laadukkaan varhaiskasvatuksen perustana. Vastuu vuorovaikutuksesta on aina varhaiskasvattajalla. Kasvattajan tulee toimia sensitiivisesti lapsen aloitteisiin vastaten ja hänen ainutlaatuisuuttaan arvostaen. Lapsiryhmä voi hyvin, jos kasvattaja tekee laadukasta työtä. (Haapsalo ym. 2020, 14.) Jokaista ryhmän jäsentä tarvitaan ryhmässä, mutta ohjaajalla on erityisen tärkeä rooli. Jotta henkilö voi kehittyä ryhmänohjausentaidoissaan, tulee hänen harjoitella paljon käytännössä ryhmän ohjausta. Ohjaajan tehtävänä on motivoida ja johtaa pienryhmää eteenpäin samalla tarkkaillen ja tunnustellen ryhmän ilmapiiriä ja tilaa. Hänen tulee olla suunnitelmallinen mutta silti valmiina reagoimaan ryhmästä nouseviin toiveisiin ja yllättäviin tilanteisiin. (Ståhlberg 2019, 27–28.) Kataja, Jaakkola ja Liukkonen (2011, 27) kirjoittavat puolestaan, että prosessikeskeisessä mallissa ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää löytämään ratkaisuja. Heidän mukaansa ohjaaja toimii avustajana ongelmanratkaisussa ja on sekä sitoutunut että voimavarakeskeinen.

Kasvattaja ja ryhmäohjaaja, joka toimii sensitiivisesti, tuntee omassa ryhmässään olevat lapset tehden heistä ja ryhmän toiminnasta havaintoja ja auttaen heitä säätämään tunteitaan. Sensitiivisesti toimiva kasvattaja käsittää, että silloin kun lapsi käyttäytyy haastavasti, hän ei tee sitä tahallaan. Kun lapsi kokee voimakkaita tunteita, kasvattaja kohtaa lapsen tunteineen lempeydellä ja empatiia osoittaen. Kun kasvattaja toimii ryhmäsensitiivisesti, hänen tehtävänä on auttaa lapsia keskittymään ryhmän toimintaan joko rauhoittaen tai aktivoiden heitä. Hänen tehtävänä on myös tunnistaa lasten huomiontarpeet, antaa heille emotionaalista tukea ja varmistaa turvallinen ryhmätilanne. (Haapsalo ym. 2020, 14–15.) Ohjaajalla on tärkeä tehtävä myös kannustaa ryhmää. Ohjaaja kulkee ryhmäläisten kanssa samaa matkaa ohjaten samalla ryhmää varovaisesti ryhmän tavoitteisiin. Ohjaaja käyttää omaa ammattimaista persoonaansa ja omaa henkilökohtaista tyyliään. Ohjaajan persoona on suuressa roolissa ryhmänohjauksessa ja yksi tärkeä työväline. Ohjaaja tuo aina ryhmätilanteisiin omat arvonsa ja asenteensa. Hänen persoonallisuutensa voi vaikuttaa ryhmään joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Ståhlberg 2019, 28–30.) Myös Kataja, Jaakkola ja Liukkonen (2011, 27) toteavat, että ryhmän ohjaaja ohjaa ryhmäänsä omalla persoonallisella tavallaan. Ståhlberg lisää, että ohjaajan tulee uskoa

omiin taitoihinsa ja omaan ohjaajaidentiteettiinsä. Ohjaamista oppii ohjaamalla erilaisia ryhmiä. Hyvällä ryhmäohjaajalla on myös hyvät vuorovaikutustaidot. (Ståhlberg 2019, 32–34.) Ohjaaja toimii myös mallina ryhmäläisille. Hänen tehtävänä on saada ryhmä tuntemaan yhteenkuuluvuutta ja auttaa ryhmäläisiä käyttäytymään toisiaan kohtaan hyväntahtoisesti. Ryhmäsensitiivinen ohjaaja tukee myös avointa kommunikaatiota ryhmässä. (Haapsalo ym. 2020, 15.)

Ryhmäohjauksen keskiössä on aina kohtaaminen. Ståhlbergillä on oma kohtaamisen teesistönsä. Kohtaa-sana on avattu siinä seuraavasti: K-kirjain tarkoittaa kuuntele, o-kirjain ole oma itsesi, h-kirjain huomioi, t-kirjain tue ja kannusta, a-kirjain asetu toisen asemaan ja toinen a-kirjain tarkoittaa arvosta. Ohjaajan kuuntelemisen tulee olla aktiivista, toisen näkökulman ymmärtävää, aidosti kiinnostunutta ja kannustavaa. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että kaikki saavat äänensä kuuluville tasa-vertaisesti. Hänen tulee olla aito oma itsensä ja olla tasa-arvoinen toimija, vaikka ohjaakin ryhmän toimintaa. Huomioimisella tarkoitetaan, että ohjaaja huomioi sekä sanattoman että sanallisen viestinnän tehden jatkuvasti havaintoja ryhmästä reagoiden niihin. Ohjaajan tulee myös kannustaa ryhmäänsä ja tukea ryhmäläistensä ajatuksia ja oivalluksia. Kun ohjaaja toimii empaattisena kuuntelijana, hän osoittaa ryhmälle ymmärtävänsä ja antaa luvan avoimuudelle. Ryhmäläisiä arvostava ohjaaja kunnioittaa myös omista arvoista poikkeavaa ryhmäläistä ja hänen arvojaan. Arvostus ruokkii ymmärrystä ja luottamusta. (Ståhlberg 2019, 34–51.) Ahonen puolestaan toteaa, että sensitiivinen ohjaaja välittää lämpöä ja on myös tilannetajuinen. Hän haluaa näyttää lapselle, että lapsen kokemukset ovat merkittäviä, eikä hänellä ole niin kiire, etteikö hän pystyisi pysähtymään yksittäisen lapsen tärkeän tilanteen äärelle. Ahonen korostaa, että ohjaajan vuorovaikutustaidoista kaikkein keskeisin on sensitiivisyys, sillä lapsen aktivointi ja hänen itsenäisyytensä tukeminen edellyttävät sitä. (Ahonen 2017a, 72–73.)

## 3 TUNNETAIDOT

### 3.1 Mitä tunteet ovat?

Manteliumaketta sanotaan aivojemme tunnetietokoneeksi. Kun se reagoi aisti-miinsa ärsykkeisiin ja uhkiin, alkaa syntyä tunne. Ärsyke voi tulla myös ajatuksen muodossa aistien lisäksi. Manteliumake käyttää hippokampukseen tallentuneita ko-kemuksia, jotta voisi arvioida tilanteen. Hippokampusta sanotaankin muistipankiksi. Kun tunne on mielessämme tunnistettavana, hermostomme on jo ehtinyt virittäyty-mään joko rauhoittavaan tai aktivoivaan toimintaan. Voimakas epämiellyttävä tunne voi tuntua jopa fyysisenä kipuna. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14, 16.) Erilaiset muutokset elimistössä koetaan siis tunteita. Saamme tunnekokemuksia autonomi-sen hermoston ja hormonien toimimisen seurauksena. (Opetushallitus 2020.)

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita. Ne ovat tarkoitettu suojaamaan meitä, esimerkiksi viestimään eri tarpeistamme kuten nälästä tai kylmyydestä. Mutta ne eivät viesti vain perustarpeista, vaan myös syvemmistä tarpeista. Ne kertovat meille, että tarvitsemme läheisyyttä ja turvaa ja että haluamme tulla kuulluksi. Siksi tuntei-siin ei voi suhtautua välinpitämättömästi, vaan meidän tulee kuunnella ja vastaan-ottaa tunteemme. Tunteet myös ohjaavat havaintojamme. Niiden tehtävänä on aut-taa meitä toimimaan erilaisissa elämämme hetkissä ja tilanteissa tarkoituksenmu-kaisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.) Tunteiden avulla tiedostamme myös tarpeidemme täyttymisen tai täyttymättömyyden (Haapsalo ym. 2020, 17). Voidaan jopa ajatella, että meillä on tunteita selviytymistä varten (Opetushallitus 2020).

Kokkonen (2017, 11) kirjoittaa myös yhdestä tunteiden merkittävimmästä tehtä-västä. Tunteet nimittäin laittavat jokapäiväiset asiamme tärkeysjärjestykseen. Hän lisää vielä, että tunteet auttavat meitä hakeutumaan niiden asioiden ja tehtävien luo, jotka lisäävät hyvinvointiamme mutta toisaalta myös suojelevat meitä auttaessaan meitä ottamaan etäisyyttä meitä vahingoittaviin asioihin. Jääskinen ja Pelliccioni to-teavat, että teemme jatkuvasti sisäisiä ja ulkoisia havaintoja ja tulkitsemme niitä. Tunteet syttyvät tässä prosessissa. Tarvitsemme vahvan yhteyden tunteisiimme, jotta osaisimme toimia oikein ja parhaalla mahdollisella tavalla omaa itseämme koh-taan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12–13.)



Meissä syntyy lukuisa määrä tunteita joka päivä. Tarvitsemme jokaista tunnettamme. Tunteita ei voi määritellä kielteisiksi tai myönteisiksi. (Haapsalo ym. 2020, 17.) Tunteita ei voi myöskään arvottaa, sillä ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Tunteet voivat sekä antaa energiaa että kuluttaa sitä. (Opetushallitus 2020.) Tunteet ovat yksilöllisiä, samoin reaktiomme niihin. Joku syttyy hitaasti, toinen puolestaan räjähtää ja moni reagoi jotenkin siltä väliltä. Tähän vaikuttavat monet asiat, kuten hermoston rakenne, oma temperamenttimme ja se perimä, jonka olemme saaneet suvultamme. Myös fyysinen ja henkinen tilanteemme ja vointimme vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaita tunteemme ovat ja kuinka nopeasti reagoimme niihin. Meillä on kuitenkin valmiuksia tunteidemme säätelyyn mutta näitä taitoja tulee harjoitella. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13.) Tunteet myös tarttuvat henkilöstä toiseen. Niitä on vaikea tutkia, vaikka niissä on paljon merkitystä ja voimaa. Erilaisia tunteita on niin paljon, että niiden kaikkien nimeäminen on mahdottomuus. Siitä huolimatta niistä puhuminen ja niiden kuvaileminen on tärkeää. Vain näin ihmiset pystyvät ymmärtämään itseään ja myös toisia ihmisiä. (Opetushallitus 2020.) Lapsikin pystyy tunnistamaan vain sellaiset tunteet, jotka hän pystyy nimeämään. Tämän taidon hän oppii vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kasvattaja on tässä tärkeässä roolissa. (Haapsalo ym. 2020, 17.)

Lapselle tulee opettaa myös kehotietoisuustaitoja, sillä koemme ja tunnemme tunteet voimakkaasti myös kehossa. Kehomme kuvastaa sitä, millainen sisäinen kokemuksemme on. (Haapsalo ym. 2020, 17.) Tunteilla on voimakas yhteys siihen, kuinka kehomme toimii ja myös siihen, voiko se hyvin. Tunteiden tehtävänä on säädellä toimintaa keskushermostosta koko kehoomme. (Sainio ym. 2020, 30.) Tunteilla ei kuitenkaan ole mitään tiettyä paikkaa ihmisessä, vaan ne asuvat sydämessä, keuhkoissa, hartioissa, käsissä, jaloissa, päässä, selkärangassa ja lihaksissa. Pystymme nähdä osan tunteista katsellessamme ihmisen ilmeitä, asentoa, eleitä ja käyttäytymistä. Helpoimmin tunnistamme ilmeistä hymyn. Vaikka tunteita ilmaistaan eri kulttuureissa eri tavoin, perustunteet tunnustetaan kasvojen ilmeistä kaikkialla maailmassa. Perustunteiksi lasketaan ilo, suru, pelko, viha, hämmästys ja inho. (Opetushallitus 2020.) Yhdeksi perustunteeksi voidaan laskea myös rakkaus (HUS 2020).

Tunteiden fysiologia on yksinkertainen mutta niitä on joskus monimutkaista ymmärtää. Jotta tunne voisi luonnollisesti haihtua, on vastaanotettava se sellaisenaan. Tunne tulee tuntea läpikotaisin, jonka jälkeen se jatkaa matkaansa. Rajuinkin tunne on lopulta vain tunne. On hyvä muistaa, että on eri asia toimia tunteen kanssa, kun tuntea tunne. Olemme saaneet mallin, kuinka tunteisiin tulee suhtautua siitä, miten meidät on kohdattu erilaisten tunteidemme keskellä. Olemme ikään kuin oppineet, onko syytä peittää tunteet vai saako tunteita ilmaista vapaasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13, 17.) Aikuisen tehtävänä on näyttää, että jokainen meistä kokee monenlaisia tunteita, esimerkiksi pelkoa, vihastumista ja iloa. Saamme hyväksyä itsessämme nämä erilaiset tunteet. (Haapsalo ym. 2020, 17.) Lapsi oppii jo omassa kodissaan ja perheensä parissa erilaisia tunteita, esimerkiksi iloa, surua ja vihaa. Riittävä harjoittelu tunteiden äärellä, niiden nimeäminen ja tunnistaminen, opettaa lasta käsittelemään omia tunteitaan ja auttaa häntä ymmärtämään, että kun hän puhuu tunteistaan, olo paranee. Kodin ilmapiirin tulisi olla rakastava ja perustua luottamukseen, jossa lapsi saisi tuntea ja ilmaista kaikki tunteensa. Lapsi tarvitsee ainakin yhden aikuisen, jonka kanssa hänellä on läheinen suhde, jotta voi luoda pohjaa ja perustaa omalle tunne-elämälleen. Aikuista ja aikuisen mallia tarvitaan, jotta lapsi voi oppia tunnetaitoja. (Opetushallitus 2020.)

Tunteilla on vaikutusta ihmissuhteisiimme, siihen, kuinka pysyviä ja mielekkäitä ne ovat. Tunteet ovat kaiken vuorovaikutuksen taustalla. Ne ovat yksi keino viestiä ja ne ovat osana kaikkea sitä, mitä ihmisten välisissä suhteissa tapahtuu. (Opetushallitus 2020.) Kokkonen (2017, 11) toteaa, että tunteilla on elämää rikastuttava merkitys. Ne tekevät elämästämme mielenkiintoista. Hänen mukaansa opimme niiden avulla itsestämme uusia asioita. Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 11–12) toteavat myös, että ihminen on tunteva olento. Meissä on paljon tunteita, jotka vaikuttavat meissä monin eri tavoin. Tunteita syntyy koko ajan ja ne tuntuvat kehossamme. Välillä olemme niistä tietoisia ja välillä emme. Kuulemme tunteita ajatuksina mielessämme. Tunteet näkyvät myös siinä, millaisia ilmeitä tai äänenpainoja meillä on tai miten käyttäydymme. Lapsi tarvitsee aikuista pitkään auttamaan tunteiden säätelmissä ja niiden sanoittamisessa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11–12.)

### 3.2 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Lapsen tunteet eli emootiot rakentuvat vaihe vaiheelta vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kehitys on yksilöllistä. Vauva tunnistaa ihmiskasvoista tunteita ja kuullessaan toisen vauvan itkevän, alkaa myös itse itkeä. Kaksivuotias osaa lohduttaa toista ihmistä mutta hän osaa myös kiusata toista. Hän on jo oppinut, että toisen ihmisen tunteisiin voi vaikuttaa. Kolmivuotias pystyy kuvitella, miltä toisesta ihmisestä tuntuu erilaiset asiat ja hän pystyy lohduttamaan toista henkilöä aktiivisesti. Lapsi osaa jo nelivuotiaana piilottaa omia tunteitaan halutessaan. Viisivuotiaana lapsi osaa nimetä ja tunnistaa erilaisia tunteita, esimerkiksi ilon, surun ja vihan. (Opetushallitus 2020.)

Jääskinen ja Pelliccioni puolestaan esittelevät portaat, jotka vaikuttavat tunne-elämän kehitykseen. Jokaisella portaalla tulisi saada turvallisia tunnekokemuksia, jotta tunne-elämä voisi kehittyä myönteisesti. Kaikilla portailla tarvitaan hyväksyntää, lämmintä kosketusta ja tunnetason yhteyttä. Ensimmäinen porras on kohtu aika ja syntymä, jossa keskitytään siihen, kuinka äiti voi raskausaikana. Äiti tarvitsee lämpöä ja huolenpitoa lähipiiriltään raskausaikana ja äiti ja vauva myös synnytyksen aikana ja lapsivuodeaikana. Seuraavalla portaalla ovat varhaiset hoivakokemukset ja kiintymyssuhteet. Lapsen tunne-elämä kehittyy, kun hänen erillisyytään ja omaa tilaansa kunnioitetaan mutta se kehittyy myös kosketuksessa, katsekontaktissa, lapsen tarpeisiin vastaamisessa ja hänen saadessaan turvan kokemuksia. Kolmannen portaan teemana ovat lähipiirin kohtaamisen taidot ja se, kuinka lähipiiri oikein kohtaa lapsen hänen moninaisten tunteidensa kanssa, kuinka he kohtaavat omat tunteensa tai toisten ihmisten tunteet sekä ylipäätään maailman. Neljännellä portaalla keskiöön tulevat kaverisuhteet ja sosiaaliset ryhmät. Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa sosiaalinen liittyminen. Lapsi harjoittelee tunnetaitoja ja vuorovaikutustaitoja kavereidensa kanssa. Viidennen portaan teemana ovat satunnaiset ja lyhytaikaiset kohtaamiset. Ihminen toimii maailmassa kodin ulkopuolella. Tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat monet erilaiset satunnaiset tilanteet ja mahdolliset terapiasuhteet tai hoitosuhteet. Kuudennella portaalla keskitytään parisuhdekokemuksiin. Tunne-elämään vaikuttavat parisuhteissa saatu hyväksyntä ja tunneilmaisuuksien turva. Myös parisuhteessa tapahtuva vuorovaikutus ja seksuaalisen ilmaisun turva vaikuttavat tunne-elämään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 78–79.)

### 3.3 Lapsen tunnetaitojen kehittyminen

Itsesäätelytaidot kehittyvät voimakkaasti alle kouluikäisenä. Lapsi tarvitsee monipuolista sosiaalista ja kielellistä kasvuympäristöä sekä turvallisia kiintymyssuhteita. (Sainio ym. 2020, 77.) Ilmaisemme ajatuksemme, tunteemme ja tarpeemme sekä jäsenämme tietoa, havaintoa ja ajattelua kielen avulla ja siksi lapsi tarvitsee myös kielitaitoa. Kieli onkin keskeinen tekijä kaikessa vuorovaikutuksessa ihmisten välillä ja sen kehittyminen hyödyttää oppimista. Kun halutaan tukea lapsen sosiaalis-emotionaalaisia taitoja, kielen kehittyminen nousee keskeiseen asemaan. Lapsi pystyy harjoittelemaan tunteidensa säätelyä kasvattajan kanssa nimenomaan kielen avulla. Monitahoinen ja abstrakti ilmiö tunne hahmottuu paremmin, kun sen pystyy nimeämään, jolloin sitä on paljon helpompi käsitellä. Tunne on ikään kuin impulssi, joka saa aikaan käyttäytymistä. Käyttäytymistä on helpompi säädellä, kun tunteet on tunnistettu ja nimetty. Aikuinen pystyy auttamaan ja ohjaamaan lasta suurienkin tunteiden keskellä kielen avulla. (Ahonen 2017b, 165–166.)

Aikuisen tukea tarvitaan, jotta lapsi oppii säätelämään tunteitaan. Puolentoista vuoden ikäinen lapsi kohtaa monenlaisia rajoituksia tutkiessaan ympäristöään. Aikuinen auttaa lasta tunteiden säätelyssä kannatteleamalla hänet pettymyksen yli. Syli on hyvä paikka rauhoittaa pientä lasta. 2–4-vuotias lapsi opettelee tunnetilojensa hillitsemistä ja empatiataitoja. Lapsi oppii kasvattajalta keinoja selvitäkseen erilaisissa tilanteissa. Esiopetusikäisenä lapsi osaa jo tunteiden tunnistamista ja sanoittamista ja puheen merkitys vahvistuu tunneilmaisussa. Aivojen otsalohkojen kehittymisen seurauksena impulsiivisuus vähenee. Aikuista tarvitaan kuitenkin edelleen voimakkaissa tunnekokemuksissa. (Haapsalo ym. 2020, 48.) Vasta alakouluikäinen lapsi alkaa hiljalleen oppia säätelämään omia tunteitaan. Aikuisen osana on olla lapsen vierellä ja auttaa lasta sanoittamaan suuria tunteitaan. Aikuista tarvitaan myös myöhemmin tässä tehtävässä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

## 4 TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista ja niiden kestämistä, tunteiden säätelyä ja ilmaisemista sekä tunteiden käsittelyä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 168). Varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaava asiakirja, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018), on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaisen varhaiskasvatuksen toteuttaminen on varhaiskasvatustilain velvoittamaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7). Tunnetaitojen tukemisen kuvataan olevan yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista tunteiden vaikuttaessa lähes kaikkeen toimintaamme ja ajatteluun (Ahonen 2017b, 53). Kasvattajien tulisikin ottaa sosiaalis-emotionaalisten taitojen harjoittelu keskeiseksi kasvatuseräksi (Ahonen 2017a, 220).

Uusien asioiden kuten tunnetaitojen oppiminen tapahtuu tehokkaimmin juuri riittävästi tuettuna. Lapsi saa mahdollisuuden hyödyntää aiemmin oppimaansa ja kokeemaansa uuden oppimisen pohjana riittävällä mutta ei liiallisella tuella, eikä liian kaukana hänen hallitsemistaan taidoista ja tiedoista. Lev Vygotskyn teorian mukaan oppiminen tapahtuu tällöin lähikehityksen vyöhykkeellä. Vain suunnitelmallisen ja säännöllisen havainnoinnin avulla varhaiskasvatuksessa ollaan tietoisia siitä, millaista yksilöllistä tukea jokainen lapsi tarvitsee esimerkiksi juuri tunnetaitojen kehittymiseen. (Ahonen 2017b, 144.) Ryhmän ja yksittäisen lapsen toimintaa systemaattisesti ja säännöllisesti havainnoimalla tunnistetaan ja kartoitetaan ryhmässä vallitsevia käyttäytymistä sääteleviä normeja ja lasten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä tuen tarpeita (Haapsalo ym. 2016, 28).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet perustuvat oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristönsä kanssa. Jo pedagogiikkaa suunniteltaessa on huomioitava, että uusien asioiden oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu. Tunteet ovat osa vuorovaikutusta ja vuorovaikutus on varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin keskiössä. Vuorovaikutuksessa korostuu opittu tapa ilmaista ajatuksia, näkemyksiä, tulkintoja ja tunteita. Lasten tunteiden ilmaisua ohjaa aikuisten antama malli tunteiden ilmaisusta ja niihin suhtautumisesta. Aikuiset toimivat lapsille ikään kuin

peileinä, joiden kautta lapset tarkastelevat omaa vuorovaikutustaan ja tunteiden säätelyään. Tästä syystä lasten tunnetaitojen lisäksi varhaiskasvattajien on kiinnitettävä huomiota myös omiin vuorovaikutustaitoihinsa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21, 78, 81.) Ahonen (2017a, 218) toteaa, että varhaiskasvatuksessa on keskeistä yhdistää sosiaalis-emotionaalisten taitojen harjoitteluun sekä kasvattajan lämmin vuorovaikutustapa että pedagoginen toiminta. Jääskinen & Pelliccioni (2017, 170) kirjoittavat, että kasvattajan tehtävänä on olla lapselle mallina. Heidän mukaansa on tärkeää, että vaikka kasvattaja ei aina pystyisikään olemaan hyvä malli, lapsi saisi kuitenkin pääsääntöisesti aikuiselta tukea ja mallia omaan tunne-elämäänsä harjoitellessaan tunnetaitojaan.

Laaja-alainen osaaminen on varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritelty tapa oppia, jossa huomioidaan lapsen omien tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon merkitys osana oppimista. Laaja-alaisen oppimisen yksi osa-alue on Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, johon sisältyy myös tunnetaitojen harjoittelu. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, joihin tunnetaidot vahvasti linkittyvät. Sen sijaan, että lapset oppivat teoriassa, miten heidän eri tilanteissa odotetaan toimivan, tulee heille tarjota mahdollisuuksia oivaltaa myös laajemmin, millaisia seurauksia heidän toiminnallaan on. (Ahonen 2017b, 44, 53.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä ohjaa viisi oppimisen aluetta, joita toteutetaan lasten yksilöllinen oppiminen ja heidän luontaiset mielenkiinnon kohteensa tai ihmetyksen aiheensa huomioiden ja niitä hyödyntäen. Jokaisella oppimisen alueella lasten tulee saada oppia kokonaisvaltaisesti kaikkia aistejaan ja aikaisempia kokemuksiaan sekä tulkintoja hyödyntäen. Yksi oppimisen alueista on ilmaisun monet muodot. Tässä osa-alueessa keskitytään tukemaan tavoitteellisesti lasten musiikillista, kuvallista, sanallista ja kehollista ilmaisua. Muun muassa tunnetaitoja opitaan luovasti ja innovatiivisesti esimerkiksi draaman, tanssin ja leikin keinoin, jolloin lapsi saa harjoitella itsensä ilmaisemista hiljalleen osana ryhmää turvallisessa sosiaalisessa ympäristössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 162, 217.)

On tärkeää huomioida, että tunnetaidot eivät kehity vain yksittäisillä tuokioilla, vaan niiden on oltava jatkuvasti läsnä ja tiiviinä osana varhaiskasvatuksen arkea ja pedagogiikkaa (Ahonen 2017b, 53). Lapsi on nähtävä itsenäisenä ja aktiivisena toimijana, eikä erilaisten toimenpiteiden tai kasvatuksen kohteena. Kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin edistämiseksi toimijuuden ja osallisuuden tukeminen arjen eri kasvu- ja oppimisympäristöissä on tärkeää, jotta lapsi kokee, että häntä arvostetaan ja että juuri hänen osallistumisellaan on merkitystä. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 43–44.) Kasvattajan on tunnistettava tunnetaitojen merkitys, jotta lapsi pääsee osallistumaan ryhmän toimintaan sen tasavertaisena jäsenenä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jokaiseen lapsiryhmään muodostuu jo varhaisessa vaiheessa omanlaisensa kulttuuri, tavat, vuorovaikutusmallit, käytännöt ja roolit, jotka säätelevät ryhmän toimintaa. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen tehtävä on tukea ryhmäytymistä ja rakentaa ryhmästä yhdessä lasten kanssa yhteen hiileen puhaltaava ja toisensa huomioon ottava yhteisö. Tällainen yhteisöllisyys syntyy yhdessä tekemällä ja onnistumalla sekä yhdessä iloitsemalla. Lapsiryhmän sisälle saattaa ilman aikuisen riittävää tukea muodostua negatiivisia toimintatapoja, jotka johtavat kiusaamiseen. (Haapsalo ym. 2016, 27.)

Varhaiskasvatuksessa leikki on keskeinen tapa toimia ja oppia uusia asioita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 22) painotetaan leikin merkitystä ja itseisarvoa lapsuusiässä. Lasten oikeus leikkiin ja siihen osallistumiseen on kirjattu myös Lasten oikeuksien sopimukseen (YK 1989, 23). Leikkiin osallistuminen on tehtävä mahdolliseksi, vaikka lapsella olisi haasteita esimerkiksi tunteiden säätelyssä. Henkilöstön on tunnistettava näitä leikkiin osallistumista rajoittavia tekijöitä kehittäen lasten yksilölliset tarpeet huomioiden leikkiä edistäviä toimintatapoja ja oppimisympäristöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20.)

Tunnetaitoja tulee harjoitella aina lapsen perspektiivistä käsin. Tunnetaitoja opitaan parhaiten, kun niitä koetaan ja harjoitellaan oikeissa tilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 169–170.) Tunnetaitokasvatus ei koskaan saisi olla vain pieniä yksittäisiä tuokioita. Tunnetaitojen harjoittamisen tulisi olla luonteva osa arkisia toimintoja mutta tavoitteellista harjoittelua ei myöskään saa unohtaa. Tunnetaitoja tuetaan ja opitaan arjessa esimerkiksi sanoittamalla tunteita. Kun lapsella on jokin tunnetila, aikuinen nimeää sen, esimerkiksi sanomalla: ”Huomaan, että sinua pelottaa tällä

hetkellä.” ”Näet, että tulit iloiseksi, kun sinut otettiin leikkiin mukaan.” Kun lapselle on herännyt jokin tunnetila, aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta kertomaan tunteesta ja kuvailemaan sitä ja myös auttaa lasta sanoittamaan tunne. Valmiit tunnekasvatusmateriaalit, sadut ja mielikuvaharjoitukset auttavat lasta sanallistamaan tunteita ja olotiloja. (Ahonen 2017a, 219–221.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 34) korostetaan vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä. Yhteistyön tavoitteeksi määritellään huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan luottamuksellisen suhteen muodostuminen ja molempien osapuolien sitoutuminen lapsen terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Huoltajien kanssa tehtävän laadukkaan yhteistyön myötä varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on mahdollisuus keskustella avoimesti lapsen huoltajien kanssa esimerkiksi silloin, jos lapsi tai koko perhe tarvitsee vahvempaa tukea lapsen tunne-elämään ja vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Zarra-Nezhad (2016, 5) toteaa, että vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on merkittävässä roolissa myös tunnetaitojen kehittymisen kannalta ja vanhemmuustyylillä on vahva yhteys lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen.

Sekä negatiiviset että positiiviset kokemukset jo ensimmäisistä rooleista ryhmässä, ryhmään liittymisistä ja kaverisuhteista kulkevat lapsen mukana jopa kouluun saakka (Haapsalo ym. 2016, 29). Lasten sosiaalisilla taidoilla ja niiden erilaisilla tasoilla on merkitystä, sillä ne vaikuttavat siihen, kuinka lapset selviytyvät erilaisista sosioemotionaalisesti vaikeista tilanteista (Kurki 2017, 68). Tunteiden säätelyn puutteet ja negatiiviset kokemukset saattavat myöhemmin ilmentyä monenlaisena mielen pahoinvointina, kuten esimerkiksi masennuksena, ahdistuneisuutena tai syömishäiriöinä (Kokkonen 2017, 133). Eri tutkimusten mukaan nuorista jopa 20–25 prosenttia kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja jo koululaisten keskuudessa ne ovat terveysongelmista tavallisimpia (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019).



## 5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

### 5.1 Aiheen valinta ja kehittämistehtävän tavoite

Tunteet ovat välttämätön osa elämää ja niiden huomiotta jättäminen poistaa meiltä jotain tärkeää ihmisyyteen ja hyvinvointiimme olennaisesti kuuluvaa (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 9). Nykyajan hektisessä arjessa vanhemmilla tai muilla lasten kanssa toimivilla aikuisilla ei välttämättä ole aikaa tai voimavaroja olla aidosti läsnä ja pysähtyä lasten moninaisten tunteiden äärelle tutkimaan niitä yhdessä. Varhaiskasvatuksessa työskenneltyämme olemme havainneet ja todenneet kollegoidemme kanssa, että tunnetaidot ja niiden opettelu ovat läsnä lähes joka hetkessä yhä useamman lapsen tarvitessa yhä vahvempaa tukea tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn. Alle kouluikäisten lasten parissa työskenneltyämme olemme myös huomanneet, että lapset ovat itsekin halukkaita ja motivoituneita keskustelemaan tunteista ja monenlaisista tunnekokemuksistaan. Tarve tunnetaitokasvatuksen kehittämiseksi ja lisäämiselle varhaiskasvatuksessa on siis suuri. Valitsimme työemme aiheeksi juuri tunnetaitojen tukemisen, jotta voisimme osaltamme auttaa lapsia tunnetaitojen opettelussa.

Haluamme myös tukea varhaiskasvatuksen ammattilaisia tunnetaitokasvatuksen toteuttamisessa tarjoamalla heidän käyttöönsä valmiita yksittäisen lapsen ja lapsiryhmän yksilöllisten tarpeiden mukaan sovellettavia keinoja ja menetelmiä tunteiden käsittelyyn. Kehittämistehtävämme toiminnallisessa osuudessa toteuttamamme menetelmät on suunniteltu siten, että ne ovat sellaisenaan käytettävissä noin 3–7-vuotiaiden lasten kanssa tehtävässä työskentelyssä. Tunteiden käsittelyä on mahdollista tunnehetkissä syventää tai keventää lapsiryhmän olemassa olevien tietojen, taitojen ja tarpeiden mukaan.

Kehittämistehtävämme myötä kehitämme myös omaa ammatillisuuttamme. Kehittämistehtäväämme työstäessämme yhteistyökumppanimme sekä kollegoidemme kanssa käymiemme keskusteluiden myötä olemme saaneet myös omaan työskentelyymme uusia ajatuksia ja näkökulmia liittyen tunnetaitokasvatukseen. Tavoitteenamme on myös tarjota ja kehittää lapsia osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä

osaksi tunnetaitokasvatusta ja sen arviointia perustuen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 21) määriteltyyn oppimiskäsitykseen, joka painottaa näkemystä lapsesta aktiivisena toimijana.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksessamme toteutuvat kvalitatiivisen tutkimuksen tyypilliset piirteet, joita ovat aineiston kokoaminen tutkittavien kannalta luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa sekä pyrkimys löytää odottamattomiakin seikkoja ja tutkimustuloksia. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on myös tutkimuksen joustavuus ja tutkimussuunnitelman muokkaaminen tarpeen mukaan tutkimuksen edetessä sekä se, ettei kohderyhmää tutkimukseen valittu satunnaisotoksena, vaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 160.)

Tutkimuksemme yhtenä teemana on myös toiminnallinen tutkimus. Toiminnallisessa tutkimuksessa tavoitteena on synnyttää jokin toiminnallinen tuotos (Säteri 2020). Tutkimuksessamme tämä tuotos on kehittämistehtävämme luvussa 5 sekä liitteessä 1 (liite 1) kuvailemamme tunnetaitohetket tunnetaitokasvatuksen tueksi. Toiminnalliselle tutkimukselle tyypillistä on myös alan prosessien analysoiminen tai käytänteiden kehittäminen kokeilemisen ja käytännön toiminnan kautta (Säteri 2020). Jo tutkimuksemme toiminnallista osuutta suunnitellessamme olimme etukäteen huomioineet suunnitelmamme joustavuuden, jotta pystymme muokkaamaan toimintaa lapsiryhmän tarpeen sekä lasten yksilöllisten tarpeiden, kiinnostuksenkohteiden tai vireystilan mukaan. Olemme luvussa 5.4 eritelleet tekemiämme joustavia ratkaisuja tarkemmin. Suunnitelman muokkautuminen tutkimusta toteutettaessa ja sen kirjaaminen on olennainen osa toiminnallisen tutkimuksen raportointia (Säteri 2020).

**Havainnointi.** Olemme keränneet tutkimukseemme aineistoa osallistuvaa havainnoinnin menetelmää käyttäen. Tätä menetelmää kutsutaan myös observoinniksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 172.) Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme juuri osallistuvan havainnoinnin, sillä tutkimuksemme toiminnallinen osuus perustui tunnetaitohetkien ohjaajien eli meidän sekä tutkimukseen osallistuneiden

lasten väliseen vuorovaikutukseen. Hetkissä, jolloin suoritimme havainnointia, lapset vaikuttivat rennoilta ja osallistuivat toimintaan pääasiassa innokkaasti. Koimme, että osallistumisemme esiopetusryhmän ulkopuolisina ja osittain lapsille entuudestaan tuntemattomina henkilöinä ei vaikuttanut negatiivisesti havainnoitavien tilanteiden kulkuun.

Olemme havainnoineet toteuttamaamme ja ohjaamaamme pienryhmätoimintaa sekä dokumentoineet sitä pitämällä omia havainnointipäiväkirjoja tunnetaitohetkistä jokaisen tunnetaitohetken toteutumisen jälkeen. Olemme keränneet palautetta tutkimuksen sisältämiin pienryhmähetkiin osallistuvilta lapsilta toiminnan mielekkyydestä sekä heidän omasta oppimisestaan keskustelemalla ja arvioimalla tunnetaitohetkiä erilaisilla toiminnallisilla arviointimenetelmillä muun muassa tunnekortteja apuna käyttäen.

**Arviointilomake.** Yhtenä tutkimuksemme arvioinnin työkaluna käytimme lomakehaastattelua eli avointa arviointilomaketta (liite 2). Valitsimme juuri avoimen arviointilomakkeen, sillä se antaa vastaajalle mahdollisuuden tuoda esille monipuolisesti ja omin sanoin juuri ne seikat, joihin hän on kiinnittänyt erityisesti huomiota (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 190). Jaoimme arviointilomakkeen tutkimuksemme toiminnalliseen osuuteen eli tunnetaitohetkiin osallistuneelle esiopetuksesta vastaavalle varhaiskasvatuksen opettajalle. Hän arvioi toimintaamme ja sen vaikuttavuutta kokonaisuudessaan tutkimuksen lopussa arviointilomakkeen avulla.

Arviointilomaketta laatiessamme huomioimme sen, että avoimiin kysymyksiin vastaavalla tulee olla jo entuudestaan tietämystä aiheesta, kun valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 190). Laadimme lomakkeen kysymykset siten, että niihin olisi mahdollisimman helppo vastata kuitenkin ohjailematta vastaajaa. Halusimme saada vastaajalta juuri hänen mielipiteensä asiasta, joten emme käyttäneet johdattelevia sanoja kysymyksenasettelussa. (KvantiMOTV, 2010.)

**Laadullinen sisällönanalyysi.** Olemme analysoineet keräämäämme aineistoa teoriaohjaavalla sisällönanalyysin menetelmällä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalysointimenetelmistä. Menetelmä soveltuu monenlaisten keskenään erilaisten dokumenttien analysoimiseen. (Leinonen, 2018.) Tutkimuksessamme

olemme käyttäneet tätä menetelmää analysoidessamme kokoamaamme teoriaa suhteessa havainnointipäiväkirjoihimme kirjaamiimme havaintoihin, tutkimuksemme aikana käymiinne keskusteluihin sekä muilla keinoilla saamaamme palautteeseen.

Sisällönanalyysille tyypillistä on aineiston luokittelu ennen varsinaisen analysoimisen aloittamista, jolloin aineistosta poimitaan kootun teorian perusteella merkityksellisiä ilmiöitä (Tuomi & Sarajärvi 2018 luku 4.4.4). Olemme havainnointipäiväkirjoistamme etsineet tekemistämme havainnoista yhtäläisyyksiä sekä eroavuuksia ja verranneet niitä kokoamaamme teoriaan. Tuomme näitä esille kehittämistehtävämme tuloksissa ja johtopäätöksissä.

### **5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimustyyppin ollessa laadullinen tutkimus ja tiedonkeruumenetelmien ollessa havainnointia sekä arviointilomake sen tukena, on tutkimuksen luotettavuus paljolti kiinni siitä, olemmeko tutkijoina osanneet nostaa kerätystä aineistosta esille keskeiset ja aiheen kannalta tarpeelliset teemat. Tämä huomioiden olemme tutkimuksen edetessä keskustelleet havainnoimistamme seikoista tutkimukseemme osallistuneen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Käymissämme keskusteluissa olemme saaneet vahvistusta sekä alan ammattilaisen näkökulman tekemillemme havainnoille ja johtopäätöksille.

Yksi iso eettinen kysymys tutkimuksessamme on tutkimuksemme aikana havainnoimiemme lasten ja koko lapsiryhmän anonymiteetin säilyminen. Olemme minimoineet tunnistettavuuden mahdollisuuden tuomalla esiin havainnoimastamme ryhmästä ja lapsista niin vähän taustatietoa, kuin tutkimuksen luotettavuuden kannalta on mahdollista. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä tutkimuksemme toteuttamisen aikana nousi esiin myös arkaluontoisia tuloksia, jotka liittyivät muun muassa joidenkin tunnetaitohetkiin osallistuneiden lasten kertomuksiin kiusaamiskokemuksistaan. Päiväkodin henkilökunta jakoi myös tunnetaitohetkiimme osallistuneiden lasten huoltajille tekemämme infokirjeen, jossa kuvailimme tutkimustamme sekä tunnetaitohetkien sisältöä ja tavoitetta (liite 3). Tämä lisäsi tutkimuksemme avoimuutta ja läpinäkyvyyttä.

Kehittämistehtävämme luotettavuutta lisää se, että olemme tehneet kehittämistehtävämme parityönä eli havainnoijia on koko ajan ollut kaksi ja että me molemmat olemme pitäneet havainnointipäiväkirjaa. Tämä lisää kehittämistehtävämme reliabiliteettiä eli mittaustulostemme toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Tuomme näitä tekemiämme samankaltaisia, mutta myös toisistaan eroavia havaintojamme tarkemmin esille kehittämistehtävämme tuloksissa sekä johtopäätöksissä. Reliabiliteetti terminä on syntynyt alun perin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen analysoimiseen, joten sen todentaminen laadullisessa tutkimuksessa on haastavaa (Hirsjärvi ym. 2004, 217). Olemme tämä huomioiden lisänneet kehittämistehtävämme luotettavuutta kertomalla mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteuttamisesta. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2018, luku 6.4) painottavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että lukijalle tarjotaan mahdollisimman paljon informaatiota tutkimuksen toteuttamisesta ja johtopäätösten perusteluista.

Kehittämistehtävämme toteuttamiseen liittyvät asiakirjat ovat liitteenä kehittämistehtävämme lopussa. Näitä asiakirjoja ovat: Tunnetaitohetkien suunnitelma (liite 1), Tunnetaitohetkien arviointilomake (liite 2), Kirje tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajille (liite 3), Esiopetuksesta vastaavan varhaiskasvatuksen opettajan täyttämä arviointilomake (liite 4) ja Tutkimuslupa (liite 5). Näin lukijalla on mahdollisuus saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva siitä, mitä olemme todellisuudessa tehneet. Tuomme myös luvussa 5.5. esille ajankohdat, jolloin toteutimme tunnetaitohetket. Myös nämä seikat lisäävät tutkimuksemme läpinäkyvyyttä ja sen myötä luotettavuutta.

Teoriaosuudessa olemme käyttäneet mahdollisimman tuoreita ja tunnettujen alan asiantuntijoiden kirjoittamia lähteitä, joihin olemme viitanneet Seinäjoen ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan. Useilla käyttämiemme lähteiden kirjoittajista on laaja tuotanto. Eri tieteenalojen tutkimustieto muuttuu ja kehittyy jatkuvasti (Hirsjärvi ym. 2004, 102). Tämän vuoksi merkittävä osa käyttämistämme lähteistä on kehittämistehtävämme raportin kirjoittamisen hetkellä vähemmän tai reilusti vähemmän kuin kymmenen vuotta vanhoja, osa myös vuonna 2020 julkaistuja. Jätimme kokonaan käyttämättä joitakin lähteitä, joiden tekijästä tai julkaisuajankohdasta ei ollut varmuutta. Pyrimme käyttämään teoriaosuutemme lähteenä aina alkuperäistä te-

osta. Tieto saattaa moninkertaisissa tulkintaketjuissa muuttua merkittävästi (Hirsjärvi ym. 2004, 102). Suunnittelemamme tunnetaitohetket perustuvat kehittämistehtävässä esitettyyn taustateoriaan.

#### 5.4 Tunnetaitohetkien suunnitleminen

Kaiken varhaiskasvatuksessa toteutettavan toiminnan tulee olla pedagogisesti perusteltua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 9) todetaan näin:

Varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on varhaiskasvatusturva-oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa.

Myös tunnetaitohetkissä toteuttamamme toiminta on suunniteltu siten, että varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitut oppimisen alueet tulevat mahdollisimman laajasti huomioiduiksi. Oppimisen alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueet tulee ottaa huomioon sekä toiminnan suunnittelussa että toteutuksessa, jotta pedagogiikka olisi mahdollisimman monipuolista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40.)

Tunnetaitohetkissämme oli elementtejä jokaiselta eri oppimisen alueelta. Kielten rikas maailma -alueeseen kuuluvat muun muassa vuorovaikutustaidot, kielen käyttötaidot, kielellinen muisti ja sanavaranto. Tällä alueella olimme esimerkiksi keskustellessamme lasten kanssa, harjoitellessamme vuorovaikutusta sekä lorutellesamme. Ilmaisun monet muodot -alueeseen kuuluvat musiikillinen, kuvallinen, sanallinen sekä kehollinen ilmaisu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40–44.) Nämä kaikki olivat osana jokaista tunnetaitohetkeä, muun muassa toistuvan alkulaulun ja klassisen musiikin, tunteisiin ja musiikkiin eläytymisen ja monenlaisten kuvien kautta.

Minä ja meidän yhteisömme -aluetta käsitelimme eettisen ajattelun kautta, kun keskustelimme lapsiryhmästä nousevista kiusaamiskokemuksista ja siihen liittyvistä tunteista lasten kanssa. Tutkin ja toimin ympäristössäni -alueeseen liittyen harjoit-

telimme jonkin verran myös matemaattista ajattelua laskemalla, vertailemalla arvioinnin tuloksia sekä oppimisympäristöä pohtimalla. Kasvan, liikun ja kehityksen -alueelta tunnetaitohetkissämme oli liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Jokainen tunnetaitohetkemme sisälsi liikkumista ja liikunnan iloa, hyvien ihmissuhteiden merkityksestä ja niiden ylläpitämisestä keskustelemista sekä avun tarpeen rohkeaa esille tuomista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44–49.)

Suunnittelimme tunnetaitohetket perustunteiden ympärille. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska emme kumpikaan työskentele kyseisessä lapsiryhmässä ja koska perustunteiden käsittely on aina tärkeää ja ajankohtaista. Varhaiskasvatuksessa toiminnan tärkeänä lähtökohtana tulee olla lasta kiinnostavat asiat ja kysymykset (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40). Heti alusta asti myös meille oli selvää, että toimimme lapsilähtöisesti. Olimme valmiita siihen, että jos lapsiryhmästä tunnetaitohetkien aikana nousee tarve käsitellä muitakin tunteita, kuin sille kerralle valitsemiamme, niin otamme myös ne käsittelyyn. Halusimme tehdä tarkat suunnitelmat ja suunnitella tietoisesti paljon toimintaa tunnetaitohetkiin. Näin pystyimme tilanteen mukaan muuttamaan suunnitelmiamme nopeasti ja reagoimaan ryhmän tarpeisiin ja silti toimintaa ja tekemistä oli riittävästi. Halusimme myös kokeilla, millaisista menetelmistä lapset kiinnostuvat ja innostuvat.

Päätimme heti aluksi, että tunnetaitohetkien runko pysyisi samankaltaisena, jotta se tulisi tutuksi lapsille, jolloin lasten ei tarvitsisi jännittää tunnetaitohetkiä niin paljon ja ne olisivat lapsille ennakoitavampia. Aloitimme jokaisen tunnetaitohetken lapsia aiheeseen motivoivalla ja innostavalla tavalla eli itse keksimällämme kehyskertomuksella Hanna Hälinäädästä. Lapsille jo ennestään tuttuna alkulauluna käytimme jokaisessa hetkessä Johanna Vuorenmaan laulua ”No heipä hei!” Tämän toistuvan aloituksen jälkeen käsitelimme kullekin kerralle valitsemiamme perustunteita ensiksi tunnekorttien avulla ja sen jälkeen toiminnallisilla menetelmillä. Lopuksi halusimme jättää riittävästi aikaa myös lasten antamalle arvioinnille.

## 5.5 Tunnetaitohetkien toteuttaminen

Toteutimme syksyllä 2020 kolme tunnetaitohetkeä osana kehittämistehtäväämme. Tunnetaitohetket toteutettiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan päiväkodin kanssa. Ne toteutuivat 21.9.2020, 23.9.2020 ja 1.10.2020. Kokoonnuimme esiopetusryhmän tiloissa yhteistyökumppanimme olevassa päiväkodissa. Tunnetaitohetkiin osallistuneet lapset olivat esiopetusikäisiä ja kuuluivat samaan esiopetusryhmään. Tutkimukseemme valikoitui juuri esiopetusryhmä, koska se sopi päiväkodin aikatauluihin ja toimintaan parhaiten. Lisäksi kyseisellä ryhmällä oli ollut syksyn teemana tunnetaidot. Lapsia oli paikalla viidestä kahdeksaan ja lisäksi esiopetuksesta vastaava varhaiskasvatuksen opettaja ja osan aikaa myös toinen kasvattaja. Lapsiryhmä pysyi koko ajan samana lukuun ottamatta kolmen lapsen poissaoloa ensimmäisellä kerralla.

Kaksi tunnetaitohetkeä pidettiin aamulla ja yksi iltapäivällä lepohetken jälkeen. Jokainen tunnetaitohetki kesti noin puoli tuntia. Kestosta oli sovittu etukäteen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Saimme myös etukäteen tietoa, millaisia lapsia ryhmässä on. Kävimme lisäksi keskusteluja varhaiskasvatuksen opettajan kanssa tunnetaitohetkien lomassa. Varhaiskasvatuksen opettaja kertoi meille, että ryhmässä oli käsitelty tunnetaitoja myös aiemmin syksyllä. Hän koki, että ne ovat tärkeitä taitoja lapsille ja että niiden käsittelemiseen täytyy panostaa moninaisin tavoin.

## 5.6 Tunnetaitohetki 1

Pidimme ensimmäisen tunnetaitohetken 21.9.2020. Ensimmäiseen tunnetaitohetkeen osallistui viisi esiopetuksessa olevaa lasta ja esiopetuksesta vastaava varhaiskasvatuksen opettaja. Ensimmäisessä tunnetaitohetkessä aiheenamme oli Tunnistetaan tunteita. Keskityimme kolmeen perustunteeseen. Valitsimme käsiteltäviksi tunteiksi ilon, surun ja vihan. Aloitimme esittelemällä itsemme, jonka jälkeen esitimme korissamme mukaan olleen maskotin, Hanna Halinäädän, lapsille pienen kehystömuksen kautta. Hanna on metsässä asuessaan tullut muiden metsän eläinten kisaamaksi ja on tilanteessa kovin peloissaan. Hanna tarvitsee tukea tunteakseen olonsa turvalliseksi vieraiden lasten lähellä vieraassa ympäristössä. Jokainen



lapsi sai vuorollaan sanoa Hannalle jotakin, joka helpottaisi Hannan pelokasta tunnetta. Maskotti vangitsi lasten huomion ja sai positiivisen vastaanoton. Lapset rauhoittelivat Hannaa muun muassa kertomalla, että ei ole mitään pelättävää ja että he voivat olla Hannan ystäviä. Lapset olivat tilanteessa empaattisia ja Hannan puolella. Tämän jälkeen tullut alkulaululeikki vapautti ja rentoutti tunnelmaa, koska se oli lapsille jo entuudestaan tuttu ja muutenkin mukaansa tempaava.

Alkulaululeikin jälkeen lähdimme miettimään yhdessä lasten kanssa, mitä he jo tietävät tunteista ja millaisia tunteita he osaavat nimetä. Lapset osasivat nimetä perustunteita, muun muassa ilon, surun ja vihan. Mietimme myös, miltä ja missä kyseinen tunne tuntuu ja miten se ilmenee kehossamme ja käytöksessämme. Lapset osasivat hienosti esimerkiksi vihan tunnetta kuvaillessaan näyttää vihaista ilmettä. Lasten mukaan vihan tunne tuntuu aivoissa, hampaissa, käsissä ja jaloissa.

Tämän jälkeen käsittelimme valitsemiamme perustunteita ilo, suru ja viha MAHTI-tunnekorttien avulla. Näytimme yhden kortin kerrallaan ja lapset saivat sitä hetken katsottuaan kertoa, miltä kuvan susi näyttää sekä pohtia, millainen tunne sudella mahtaa kuvassa olla. Pohdimme myös yhdessä lasten kanssa, ovatko he kokeneet vastaavia tunteita ja mistä ne ovat syntyneet. Mietimme jokaisen tunteen kohdalla, mitä voimme tehdä kyseisen tunteen vallassa. Lapset tunnistivat hyvin perustunteita ja osallistuivat keskusteluun innokkaasti. Pohdimme yhdessä myös oman toimintamme vaikutusta toiseen ihmiseen lapsilta keskustelun aikana useasti nousseiden kiusaamiskokemusten vuoksi.

Seuraavaksi vuorossa oli toiminnallinen osuus, jossa pohdittiin päiväkodin tilojen herättämiä tunteita. Jokainen lapsi sai piirtää muistilapuille sekä surullisen että iloisin hymiön. Tämän jälkeen ohjeistimme lapsia viemään surullisen hymiön sellaiseen paikkaan päiväkodissa, jossa ei tykkää olla tai joka pelottaa tai mietityttää. Iloisen hymiölapset saivat viedä paikkaan, jossa tykkäävät olla ja leikkiä. Lapset saivat vapaasti liikkua päiväkodin tiloissa ja kiinnittää lappuja haluamiinsa paikkoihin aikuisten tuella. Osa lapsista löysi paikat lapuille helposti ja osa tarvitsi hie-man tukea tehtävän toteuttamiseen. Tämän jälkeen kävimme tiloihin sijoitetut laput yhdessä läpi kiertäen päiväkodin tiloja. Jokainen lapsi sai kertoa, miksi oli valinnut sijoittamalleen hymiölle juuri kyseisen paikan. Osa lapsista osasi hyvin perustella

valintojaan. Osalle tehtävä oli haastava ja he olisivat tarvinneet tehtävän hahmottamiseen ja toteuttamiseen yksilöllisempää tukea. Lopuksi lapset saivat arvioida tunnetaitohetken mielekkyyttä LEGO Duplo -palikoiden avulla äänestysmenetelmällä viemällä oman palikkansa joko iloisen tai surullisen MAHTI-tunnekortin päälle tai niiden välille.

## 5.7 Tunnetaitohetki 2

Pidimme toisen tunnetaitohetken 23.9.2020. Toiseen tunnetaitohetkeen osallistui kahdeksan esiopetuksessa olevaa lasta ja esiopetuksesta vastaava varhaiskasvatuksen opettaja. Kokoonnuimme jälleen esiopetusryhmän tiloissa. Toisen tunnetaitohetken aiheena oli Toisen tunteen tulkitseminen. Keskityimme rakkauden ja pelon tunteisiin sekä toisen ihmisen tunteen tulkitsemiseen. Aloitimme jälleen esittelemällä itsemme sekä maskottimme, sillä paikalla oli nyt myös lapsia, jotka eivät olleet mukana edellisessä tunnetaitohetkessä. Maskottimme, Hanna Halinäättä, oli jo hieman rohkaistunut ja rentoutunut, koska lapset olivat kohdelleet häntä niin ystävällisesti edellisellä kerralla. Myös lapset saivat esitellä itsensä. Seuraavaksi oli vuorossa edelliskerralta tuttu alkulaulu, johon lapset osallistuivat kanssamme innokkaasti.

Kertasimme edelliskerralla käsittelemämme tunteet ilon, vihan ja surun jälleen MAHTI-tunnekorttien avulla. Lapset tunnistivat tunteet hyvin. Myös uudet lapset pääsivät näin mukaan edelliskerran teemoihin ja osallistuivatkin heti tunteiden käsittelyyn aktiivisesti. Seuraavaksi kävimme läpi tunnekorttien avulla kaksi seuraavaa perustunnetta rakkauden ja pelon. Lapset saivat katsoa yhtä korttia kerrallaan ja sen jälkeen kertoa, miltä kuvan susi näyttää sekä miettiä, millainen tunne sudella mahtaa kuvassa olla. Keskustelimme yhdessä lasten kanssa, ovatko he kokeneet vastaavia tunteita ja mistä ne ovat syntyneet. Mietimme jokaisen tunteen kohdalla, mitä voimme tehdä kyseisen tunteen vallassa. Suuremman pienryhmäkoon vuoksi jouduimme nyt hieman rajaamaan keskustelua, jotta jokainen lapsi saisi äänensä kuuluviin. Osa lapsista osallistui keskusteluun innokkaasti ja oma-aloitteisesti. Toisia lapsia saimme hieman houkutella mukaan keskusteluun. Koska keskustelua

syntyi runsaasti, päätimme jättää hämmästyksen tunteen käsiteltäväksi seuraavalle kerralle.

Seuraavaksi vuorossa oli toiminnallinen osuus. Olimme valinneet etukäteen neljä erilaista klassisen musiikin kappaletta, jotka soitimme lapsille. Heidän tehtävänään oli eläytyä musiikkiin liikkuen ja samalla pohtia musiikin herättämää tunnetilaa. Käsitteimme aina yhden kappaleen kerrallaan. Lapset saivat sanoa, millaisia ajatuksia ja tunteita kyseinen kappale heissä herätti. Kappaleet herättivät paljon keskustelua. Sama kappale kuulosti toisesta lapsesta esimerkiksi pelottavalta tai surulliselta, kun taas joku toinen tulkitsi kappaleen tunnelman prinsessamaisen ylvääksi. Joidenkin kappaleiden tulkinnat olivat myös kaikilla lapsilla samansuuntaisia.

Tämän jälkeen keskityimme tilannekuvien katseluun. Näytimme lapsille kolme erilaista tilannekuvaa. Yhdessä kuvassa yksi lapsi oli jätetty piirin ulkopuolelle toisten kuiskutellessa ja naureskellessa keskenään. Suurin osa lapsista tunnisti kuvassa ulkopuolelle jätetyn lapsen tunnetilan surulliseksi ja toivat jälleen esille kiusaamisen teemaa. Pohdimme kuvan tilannetta molempien osapuolien kannalta ja lapset ymmärsivät myös kuvan piirissä kuiskuttelevien lasten toimivan väärin. Toisessa kuvassa oli ryhmä lapsia makoilemassa hymy kasvoillaan ruohikolla. Lapset tulkitsivat kuvan tunnelman olevan iloinen ja positiivinen. Kolmannessa kuvassa oli eri värisiä, eri pituisia ja monin tavoin keskenään erilaisia lapsia, jotka olivat kuitenkin ystäviä keskenään. Lapset kiinnittivät huomiota pyörätuolissa olevaan poikaan, mutta eivät esimerkiksi kuvan lasten ihonväriin. Keskustelimme ihmisten moninaisuudesta ja jokaisen ainutlaatuisuudesta ja samanarvoisuudesta. Tämä tehtävä oli useimmille lapsille mieluinen ja herätti paljon keskustelua, mutta havaitsimme muutaman lapsen keskittymisen jo olevan herpaantumassa, joten sovimme lasten kanssa jatkavamme tilannekuvien käsittelyä vielä seuraavalla kerralla.

Lopuksi lapset saivat jälleen arvioida tunnetaitohetkeä. Tällä kertaa annoimme lapsille arvioinnin välineeksi paperista leikatut kädet, jossa peukalo oli pystyssä. Lapset saivat pohtia, kääntävätkö peukalon ylös, alas vai puoliväliin vieden kuvan joko iloisen tai surullisen MAHTI-tunnekortin alle tai niiden puoliväliin.

### 5.8 Tunnetaitohetki 3

Pidimme kolmannen tunnetaitohetken vasta 1.10.2020 alkuperäisestä suunnitelmastamme poiketen. Kolmanteen tunnetaitohetkeen osallistui kahdeksan esiopetuksessa olevaa lasta ja esiopetuksesta vastaava varhaiskasvatuksen opettaja sekä toinen kasvattaja. Kokoonnuimme jälleen esiopetusryhmän tiloissa. Kolmannen tunnetaitohetken aiheena oli Tunteen ilmaiseminen. Käsittelimme tällä kertaa hämmästyksen tunnetta. Kertasimme aluksi vielä kaikkien osallistujien nimet ja totesimme tullemme jo toisillemme tutuiksi. Maskottimme Hanna Halinäättä oli jo heti hetken aluksi uskaltanut penkille istumaan ja herätti lasten mielenkiinnon. Osa lapsista oivalsi heti Hannan olevan nyt rohkaistunut. Muistelimme yhdessä maskottimme läsnäoloon liittyvää kehyskertomusta sen kiusaamiskokemuksesta, jonka lapset muistivat hyvin. Lapset osallistuivat aktiivisesti myös tuttuun alkulauluun, jonka jälkeen käsittelimme hämmästyksen tunnetta Miltä tuntuu, Mr. Nöpönen? -tunnekor-teilla. Tämän tunteen tunnistaminen oli lapsille hieman haastavampaa, mutta pie-nellä johdattelulla he tunnistivat sen. Pohdimme yhdessä, miltä ja missä hämmäs-tyksen tunne tuntuu.

Seuraavaksi siirryimme toiseen tilaan, johon olimme valmistaneet nukketeatteri-näyttämön, joka kuvasti Hanna Halinääden kotimetsää. Esitimme kertomuksen siitä, kuinka muut metsän eläimet kiusasivat Hannaa ja jättivät hänet yksin. Nukketeatteri alkoi siitä, kun Hanna leikki ystävänsä Eero Oravan kanssa. Heillä oli mukavaa yh-dessä, kunnes paikalle saapui Kerttu Orava. Kerttu houkutteli Eeron leikkimään kanssaan ja jättämään Hannan yksin, koska Hanna oli erilainen. Hannalle tuli tästä paha mieli. Lapset reagoivat kiusaamistilanteeseen empaattisesti eleillään ja ilmeil-lään. Tämän jälkeen keskeytimme nukketeatterin ja kysyimme lapsilta, mitä tilan-teessa tapahtui ja millaisia tunteita eri hahmoilla kertomuksen edetessä oli. Lapset tunnistivat tarinasta nousevia tunteita, muun muassa iloa, surua ja vihaa. Sitten lap-set saivat pohtia, miten tilanne saataisiin ratkaistua, jotta ystävyys voisi jatkua. Lap-set ehdottivat anteeksi pyytämistä sekä Hannan ottamista mukaan leikkiin ja esi-timme tämän hahmoilla. Esitys päättyi siihen, kun kolmikko jäi yhdessä leikkimään metsään. Lapset olivat tyytyväisiä tilanteeseen.

Palattuamme jälleen toiseen tilaan, oli vuorossa pantomiimiharjoitus. Harjoituk-sessa lorutelimme lasten kanssa Tikka puuta koputtaa -lorua. Sillä aikaa toinen

meistä auttoi yhtä lasta vuorollaan keksimään eläimen ja tunteen, jota he esittivät yhdessä toisille lapsille. Toiset lapset saivat arvata, mikä eläin ja mikä tunne on kyseessä. Lapset olivat kiinnostuneita harjoituksesta. Koska ryhmä osallistui kaikkeen aktiivisesti ja osa lapsista tarvitsee vielä tukea itsesääätelyyn kokiessaan pettymyksiä, kerroimme lapsille jo etukäteen, että kaikki eivät saa esittää eläintä tällä kertaa. Ehdotimme ryhmän jatkavan harjoitusta omatoimisesti toisella kertaa. Viimeiseksi lapset osallistuivat kaikkien kolmen ohjaamamme tunnetaitohetken arvioimiseen. Levitimme maahan Miltä tuntuu, Mr. Nöpönen? -tunnetaitokortit, joista lapset saivat hetken pohdittuaan valita kortin, jonka avulla heidän oli helpompi antaa palautetta.

### **5.9 Palaute tunnetaitohetkiin osallistuneilta**

Keräsimme jokaisen tunnetaitohetken aikana palautetta lapsilta ja lisäksi tarkkailimme lapsia ja heidän osallistumistansa tunnetaitohetkissä. Koska meitä oli kaksi, havainnointi oli helpompaa. Sillä välin, kun toinen ohjasi toimintaa, toinen pystyi havainnoimaan lapsia ja ryhmää. Nämä havainnot kirjasimme tunnetaitohetkien jälkeen havainnointipäiväkirjoihimme. Keräsimme lapsilta palautetta kolmella eri tavalla. Halusimme kokeilla erilaisia palautteenantotapoja, jotta lasten mielenkiinto pysyisi yllä myös palautteenantohetkellä. Ennen palautteenantoa painotimme jokaisella kerralla, että jokaisen oma mielipide on tärkeä, eikä kaverin vastauksen tarvitse vaikuttaa omaan vastaukseen.

Jokainen lapsi arvioi ensimmäisen tunnetaitohetken mielekkääksi viemällä oman palikkansa iloisen tunnekortin luo. Lasten arviointi vastasi myös meidän kokemustamme ja tulkintaa tuokion mielekkyydestä. Toisen tunnetaitohetken palautteen tuoksi valitsemamme menetelmä osoittautui vaikeaksi. Tehtävän hahmottaminen oli lapsille haastavaa, sillä esimerkiksi iloisen tunnekortin alle sijoitettiin myös alaspäin olevia peukaloita. Osa lapsista empi tehtävän aikana, miten ja mihin peukalokuvan asettaisi. Iloisen kortin alle tuli neljä peukukua, surullisen alle kaksi ja puoliväliin jäi kaksi. Tämä tulos ei ollut linjassa siihen, miten itse havainnoimme tunnetaitohetken onnistumista lasten aktiivisen osallistumisen perusteella. Parempi toteutustapa arvioinnille olisi ollut, että lapset olisivat näyttäneet omalla kädellään peukaloa joko

ylös- tai alaspäin. Kolmannessa tunnetaitohetkessä lapset kuvailivat tunnetaitokorttien avulla kaikkia kolmea tunnetaitohetkeä iloisiksi, hassuiksi ja hauskoiksi. Kysyimme lapsilta myös, ovatko he oppineet tai oivaltaneet tunnetaitohetkillä jotain uutta. Tämä kysymys oli vaikea, ja lapset kertoivatkin muun muassa tunnetaitohetkiin liittymättömistä taidoistaan, joita olivat viime aikoina oppineet.

Saimme palautetta varhaiskasvatuksen opettajalta sekä suullisesti että kirjallisesti arviointilomakkeella (liite 4). Hänen mukaansa lapset osallistuivat aktiivisesti ja innokkaasti. Hän toi myös esiin riittävää havainnollistamista ja toiminnallisuutta. Lasten osallisuus oli huomioitu tunnetaitohetkien suunnittelussa, ja ne olivat kestoiltaan sopivan mittaisia. Hän olisi toivonut, että tunnetaitohetkissä olisi painotettu enemmän tunteiden vaikutusta koko kehoon ja että ohjaajat olisivat vielä rohkeammin heittäytyneet tunteiden ilmaisun mallintamiseen. Lisäksi hän olisi toivonut toisen tunnetaitohetken musiikkiosuuteen monipuolisempia klassisen musiikin kappaleita, jotta lasten olisi ollut helpompi tunnistaa niistä erilaisia tunnetiloja. Lapsille valitsemamme palautteenantomenetelmät olivat tarpeeksi konkreettisia, mikä helpotti lasten palautteenantoa. Hänen mukaansa ohjaajien parityöskentely ja tehtävänjako toimi hyvin.

## 6 TULOKSET

Tunnetaitohetkien jälkeen arvioimme niiden vaikuttavuutta sekä havainnointipäiväkirjojemme että varhaiskasvatuksen opettajan ja lasten antaman palautteen valossa. Tulokset ovat yhdensuuntaisia oman työkokemuksemme kanssa. Myös molempien havainnointipäiväkirjoihin kirjaamamme havainnot ja tulokset ovat keskenään samankaltaisia. Toteamme tämän kaiken pohjalta tunnetaitokasvatuksella olevan edelleen suuri merkitys ja tehtävä varhaiskasvatuksessa. Omien havaintojemme sekä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa käymiemme keskusteluiden pohjalta toteamme, että lasten on tärkeää oppia tunnetaitoja jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tunne- ja itsesäätelytaitoja tarvitaan yhä enenevässä määrin lasten kasvaessa ja siirtyessä kouluun sekä myöhemmin työelämään, jotta itseilmaisu ja vuorovaikutus toisten ihmisen kanssa sujuisi. Tunteilla ja tunnetaidoilla on siis suuri rooli jokaisen ihmisen elämässä.

Koimme yllättävänkin tärkeäksi arvioinnin kannalta, että toteutimme tunnetaitohetket parina. Näin joka tilanteessa toinen sai keskittyä ohjaamiseen, jolloin toinen pystyi havainnoimaan ja arvioimaan lasten reagointia ja osallisuutta. Tällä tavoin varmistimme myös lasten osallisuuden toteutumisen tunnetaitohetkissä. Koska toteutimme tunnetaitohetket parina, pystyimme myös refleктоimaan niitä syvällisemmin jokaisen hetken jälkeen ja saimme näin laajempaa perspektiiviä.

Havaitsimme, että jokaisen tunnetaitohetken aluksi on hyvä olla osallistujia innostava ja mielenkiintoa herättävä aloitus. Hanna Halinään ympärille rakentamamme kehyskertomus kulki jokaisessa tunnetaitohetkessä taustalla. Se innosti lapset mukaansa ja herätti heissä empatiakykyä sekä kiinnostusta päivän teemaan. Myös valitsemamme alkulaululeikki vapautti ja rentoutti tunnelmaa ja toi ryhmään positiivista energiaa. Tuttu aloitustapa toi lapsille turvaa ja palautti heille mieleen, mistä tunnetaitohetkissä on kyse. Havainnointipäiväkirjojemme pohjalta toteamme, että tämänkaltaisen aloitustapa motivoi lapsia teeman äärelle. Viimeisen kerran nukketeatterissa lapset saivat nähdä koko Hannan tarinan ja saivat olla vaikuttamassa siihen, että kertomus päättyi onnellisesti. Myös esiopetuksesta vastaava varhaiskasvatuksen opettaja toi palautteessaan esille, että kiusaamistilanteen selviäminen oli lasten näkökulmasta tärkeää.

Käytimme jokaisessa tunnetaitohetkessä keskustelun tukena tunnekorttisarjoja. Korttien eri tunteita esittävät kuvat helpottavat lapsia hahmottamaan erilaisia tunnetiloja. Tunnetilojen hahmottaminen voi olla haastavampaa ilman kortteja. Havainnointipäiväkirjoihimme kirjaamamme havainnot vahvistivat käsitystämme siitä, että tunnekorttien avulla myös ne lapset, joille itseilmaisuus esimerkiksi sanallisesti on haastavaa, pystyvät osallistumaan keskusteluun ja hahmottavat käsiteltäviä tunteita paremmin. Tunnekorteissa kuvatut eleet ja ilmeet auttavat lapsia eläytymään tunteeseen kehollisesti. Lisäksi käytimme tilannekuvia, jotka kuvasivat erilaisia lasten elämään liittyviä tilanteita. Kuvien käyttö ja kuvaohjaus on hyvin tärkeä osa varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa sen palvellessa jokaista lasta.

Lapset arvioivat tunnetaitohetkiä jokaisella kerralla. Olimme molemmat kirjanneet havainnointipäiväkirjoihimme samansuuntaisia havaintoja siitä, että toiminnan arviointi ja palautteen antaminen on esiopetusikäisille lapsille haastavaa. Näitä taitoja on siitä huolimatta syytä harjoitella. Kasvattajien tulee pienin askelin ja konkreettisin menetelmin tukea lapsen tekemää arviointia, sillä tulevaisuudessa sekä koulu- että työelämässä tarvitaan palautteenantokykyä ja arviointitaitoja. Palautetta keräämällä ja siihen panostamalla kasvattajat saavat myös laadukkaan pedagogisen suunnittelun tueksi arvokasta tietoa siitä, millaisen toiminnan lapset kokevat mielekkääksi.

Huomasimme tunnetaitohetkissä, että lasten tunteiden tunnistamisen taidot ovat hyvin erilaisia johtuen esimerkiksi yksilöllisestä kehityksestä. HavaitSIMME, että osa lapsista oli valmiimpia keskustelemaan ja analysoimaan tunteisiin liittyviä teemoja. Heidän kanssaan tunnetaitoja olisi voinut näissä lyhyissäkin hetkissä syventää enemmän, mutta jouduimme rajaamaan keskustelua, jotta jokaisen lapsen motivaatio ja keskittyminen pysyisivät yllä. Olimme molemmat kirjanneet havainnointipäiväkirjoihimme, että tunnetaitohetkissä mahdollisimman pieni ryhmä koko edesauttaa tunteiden käsittelyä jokaisen lapsen kehitystasolle sopivalla tavalla. Toisaalta oppimista tukee heterogeeninen ryhmä, sillä lapset oppivat myös toisiltaan.

Toteamme, että varhaiskasvatuksen arjessa on tärkeää pitää ohjattuja ja suunnitelmallisia tunnetaitohetkiä. Käsityksemme siitä, että tunteita täytyy käsitellä keskustelun lisäksi toiminnallisilla sekä lasten osallisuutta vahvistavilla menetelmin vahvistui tunnetaitohetkien toteuttamisen sekä niistä saamamme palautteen myötä. Nämä



yksittäiset tunnetaitohetket eivät kuitenkaan yksin riitä kehittämään lasten tunnetaitoja ja tunneilmaisua riittävästi, vaan toimivat osana tunnetaitokasvatusta. Tarvitaan myös jatkuvasti varhaiskasvatuksen arjessa läsnä olevaa tunnetaitokasvatusta eli tarttumista sellaisiin tilanteisiin, joissa lapsen on vaikea sanoittaa tunteitaan tai hänellä on tunnetila, jonka kanssa hän ei ilman tukea osaa toimia. Tunnetaitokasvatuksen tulee siis olla merkittävä osa varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Näiden kahden viikon aikana toteutettujen tunnetaitohetkien vaikutusta on vaikea arvioida näin tiiviissä ajassa. Tunnetaitohetkiemme tarkoitus oli vahvistaa esiopetuksessa muutoinkin tapahtuvaa tunnetaitokasvatusta ja tuoda siihen erilaisia tulkintoja ja menetelmiä. Suunnittelemamme tunnetaitohetket toimivat sellaisenaan, mutta niitä olisi mahdollisuus myös kehittää monin eri tavoin. Perustunteita voisi käsitellä jokaiselle tunteelle varatussa yksittäisessä tunnetaitohetkessä ennen suunnittelemamme tunnetaitohetkiä, jolloin jokaista tunnetta voisi käsitellä syvällisemmin ja monipuolisemmin liittäen sitä vielä enemmän lasten arkeen. Yksittäisissä tunnetaitohetkissä käsiteltäviä tunteita ja tilanteita voi myös muokata sen mukaan, millaisia tilanteita varhaiskasvatusyksikössä on parhaillaan meneillään. Tällaisia tilanteita voisivat olla esimerkiksi ryhmän lasta kohdannut kiusaaminen tai suru. Tunnetaitohetkemme ovat hyvä jatkokäytännönmenetelmä, mikäli tunteet ovat lapsille jo tuttuja. Jokaisen lapsen on tärkeää oppia tunnistamaan ja käsittelemään tunteita myös oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Tämän tuovat esille myös Peltonen ja Kullberg-Piilola (2005, 9) korostaessaan tunteiden olevan olennainen osa ihmisyhteyttä ja hyvinvointiamme. Myös Ahonen (2017b, 44–53) toteaa, että tunnetaidot linkittyvät vahvasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme.

Lasten osallisuus tunnetaitohetkien toteutuksessa näkyy siinä, että tartuimme lapsista nouseviin teemoihin ja pysähdyimme niiden äärelle yhdessä lasten kanssa. Lasten tarpeet ja mielenkiinnonkohteet ohjasivat vahvasti keskusteluitamme sekä tunnetaitohetkien etenemistä. Lapset saivat myös vahvasti vaikuttaa kehyskerto-  
muksemme loppuratkaisuun. Lasten näkökulman huomioiminen ja lapsilähtöisyys tunnetaitohetkien suunnittelussa ja arvioinnissa on tärkeä ja olennainen osa varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa. Lasten tekemälle arvioinnille on tärkeää jättää riittävästi aikaa ja se on nähtävä olennaisena osana kaikkea varhaiskasvatuksen toimintaa. Käyttämämme monipuoliset ja lasten osallisuutta tukevat palautteenantomenetelmät mahdollistavat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 8) velvoittaman lapsen näkökulman selvittämisen. Käyttämämme menetelmät antavat varhaiskasvatuksessa työskenteleville uusia keinoja lapsen näkökulman selvittämiseen. Kehittämistehtävämme liitteinä olevat tunnetaitohetket ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisten vapaasti hyödynnettävissä.

Ryhmän ohjaajalla ja hänen ryhmänohjaustaidoillaan on tärkeä merkitys ryhmän tavoitteen toteutumisen kannalta, kuten Ståhlberg (2019, 27–28) toteaa. Hän mainitsee myös, että motivoinnin lisäksi ryhmänohjaajan tulee olla valmis reagoimaan ryhmästä nouseviin toiveisiin. Hänen mukaansa ryhmänohjausta tulee harjoitella paljon, jotta siinä voi kehittyä. Tunnetaitohetkien ohjaaminen käytännössä sekä suunnitelmallinen palautteen kerääminen vahvistivat omia ryhmänohjaustaitojamme sekä auttoivat meitä kehittymään ammatillisesti.

Harjoitus, jossa eläydyimme musiikkiin, olisi vaatinut sekä enemmän tilaa liikkua, että vaihtelevampaa musiikkia. Keskenään liian samankaltaiset musiikkikappaleet saivat lapset liikkumaan jokaisen kappaleen aikana samankaltaisesti. Lapset tunsivat kappaleiden herättämiä tunteita hyvin, mutta musiikin herättämien tunteiden kehollinen ilmaisu ja niihin eläytyminen oli haastavaa. Syynä saattoi olla myös lasten kokemattomuus ilmaista tunteitaan tanssin ja kehollisen eläytymisen keinoin. Toisaalta kappaleiden vaihtelevammat temmot ja isompi tila olisivat mahdollisesti saaneet lapset liikkumaan monipuolisemmin ja rohkeammin. Totesimme tehtävän sellaisenaan haasteelliseksi lapsiryhmälle. Tunnetaitohetkien toteuttamisen jälkeen pohdimme myös, että Hanna Halinään tarinan olisi voinut liittää tunnetaitohetkien sisältöön vielä vahvemmin. Tarina vangitsi jokaisella kerralla lasten huomion ja sai heidät keskittymään aiheeseen. Hannan tarinan kautta ja sitä laajentamalla olimme voineet käsitellä useampiakin yksittäisiä tunteita, esimerkiksi jokaisessa tunnetaitohetkessä nukketeatterin avulla.

Kaikkien tunnetaitohetkien ohjaamisen jälkeen olimme yhtä mieltä siitä, että tämänkaltaisessa työskentelyssä on suuri etu, että ohjaajia on kaksi. Osa valitsemistamme harjoituksista oli sellaisia, että niitä ei olisi pystynyt ohjaamaan yksin, esimerkiksi pantomiimiharjoitus. Eri teemoja käsitellessämme toinen meistä pystyi havainnoinnin lisäksi tarvittaessa tukemaan lasten osallistumista ja ilmaisua toisen ohjatessa toimintaa.

Toivomme, että kehittämistehtävämme olisi varhaiskasvattajien apuna ja tukena tärkeässä tunnetaitokasvatuksessa. Tunnetaidoissa ei kukaan tule koskaan valmiiksi, vaan saamme koko elämämme ajan elää moninaisten tunteiden kanssa opetellen säätelemään niitä.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017a. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. 2017b. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2016. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisten tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K. & Repo, L. 2020. Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja Kirjoita. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy.
- HUS. 2020. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun. [Verkkosivu]. Helsinki: HUS. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: [https://www.mielenterveys-talo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveys-talo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt: Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kurki, K. 2017. Young children´s emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Sosiaali-tieteiden yksikkö. Väitöskirja. [Viitattu 4.10.2020]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216973.pdf>

- KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. [Verkkosivu]. Menetelmäopetuksen tietovaranto MOTV. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. [Verkkosivu]. Spoken. [Viitattu 4.10.2020]. Saatavana: <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi>
- Markkanen, E-L. 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. [Verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 4.10.2020]. Saatavana: <https://opinkirjo.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kuulun-Välineitä-ryhmän-toiminnan-tukemiseen.pdf>
- Nuorten mielenterveyshäiriöt. 2019. [Verkkosivu]. Mielenterveys: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.9.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Opetushallitus. 2020. Tunteet – mitä ne ovat? Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, opettajan aineisto. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 12.9.2020, 20.9.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu: Tunnetaitoja kasvattajille ja perheille. Saarijärvi: Lasten Keskus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Säteri, M. 2020. [Verkkoartikkeli]. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 27.9.2020]. Saatavana: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- YK. 1989. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. [Verkkojulkaisu]. Unicef. [Viitattu 20.9.2020]. Saatavana: [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/pub-lic/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/pub-lic/pdf/LOS_A5fi.pdf)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 9.9.2020]. Saatavana: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Zarra-Nezhad, M. 2016. The Joint Effects of Parenting Styles and The Child's Temperamental Characteristics in Children's Social-Emotional Development.

[Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51838/978-951-39-6826-7\\_vaitos\\_20161121.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51838/978-951-39-6826-7_vaitos_20161121.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## LIITTEET

Liite 1. Tunnetaitohetkien suunnitelma

Liite 2. Tunnetaitohetkien arviointilomake

Liite 3. Kirje tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajille

Liite 4. Esiopetuksesta vastaavan varhaiskasvatuksen opettajan täyttämä arviointilomake

Liite 5. Tutkimuslupa

## Liite 1. Tunnetaitohetkien suunnitelma

### TUNNETAITOHETKET

MA 21.9.2020

#### 1. kerta: TUNNISTETAAN TUNTEITA (n. 30 min.)

- Esittelyt, maskotin esittely ja tarina maskotista, lasten esittelyt (5 min.)  
Laura
  - Maskotti on peloissaan ja sitä pelottaa ja jännittää uusi lapsiryhmä. Lapset saavat keksiä lohduttavia sanoja sille.
- Alkulaulu: No heipä hei! (2 min.) Liisi
  - Jutellaan laulun herättämistä tunteista
- Keskustelu: Mitä tunteita on? Missä ja miltä tunteet tuntuvat? (5 min.) Liisi
- Tunnekortit (perustunteet: ilo, viha, suru): Miltä tunteelta tämä näyttää? Onko teillä ollut joskus tällainen olo? Mistä se on tullut? Mitä teet silloin, kun tämä tunne tulee / tuntuu / on? (5 min.) Tarvittaessa jonkun tunteen käsittelyn voi siirtää seuraavalle kerralla. Laura
- Miltä tilat tuntuvat? (10 min.) Laura & Liisi
  - Jokainen lapsi saa kaksi muistilappua, joista toiseen piirtää hymynaaman ja toiseen surunaaman. Ensin lapsi vie hymynaaman paikkaan, jossa on kiva olla ja leikkiä. Sitten lapsi vie surunaaman paikkaan, jossa on paha olla / pelottaa / ei ole kiva leikkiä. Käydään pienryhmän kanssa läpi paikat, joihin muistilaput vietiin. Lapset saavat myös kertoa perustelut.
- Arviointi:
  - kolme tunnekuva, joiden päälle lapset saavat viedä duplo-palikan. Katsotaan, mihin syntyy isoin torni. Laura
- **Mitä mukaan?**
  - maskotti ja pieni kori
  - cd-soitin, jatkojohto ja levy
  - tunnekortit perustunteista ja lopun arviointiin
  - muistilaput ja kynät
  - LEGO Duplo -palikat



**KE 23.9.2020****2. kerta: TOISEN TUNTEEN TULKITSEMINEN (n. 30 min.)**

- Esittelyt, maskotin esittely ja tarina maskotista, lasten esittelyt (5 min.)
  - Maskotti on hieman rentoutunut, eikä sitä enää jännitä, kun lapset olivat sille niin ystävällisiä edelliskerralla. Laura
- Alkulaulu: No heipä hei! (2 min.) Liisi
- Tunnekortit Liisi ja Laura
  - perustunteet: ilo, viha, suru: nopea kertaus Laura
  - perustunteet: rakkaus, pelko. Miltä tunteelta tämä näyttää? Onko teillä ollut joskus tällainen olo? Mistä se on tullut? Mitä teet silloin, kun tämä tunne tulee / tuntuu / on? (5 min.) Tarvittaessa jätetään käsittelemättä "hämmästyks". Liisi
- Kuunnellaan ja tanssitaan erityyppisen musiikin tahdissa. Pohditaan, millainen olo musiikista tuli ja miten se liikutti. Eläydytään tunteeseen. (5 min.) Liisi
- Tilannekuvat (10 min.) Laura
  - Keskustellaan tilannekuvissa olevista tunteista ja miten niiden kanssa pärjää. Pohditaan eri osapuolten näkökulmasta.
  
- Arviointi Laura
  - Yläpeukut ja alapeukut
  
- **Mitä mukaan?**
  - maskotti ja kori
  - cd-soitin ja levyt
  - tunnekortit
  - tilannekuvat
  - peukut ja sinitarrat

TO 1.10.2020

**3. kerta: TUNTEEN ILMAISEMINEN (n. 30 min.)**

- Esittelyt, maskotin esittely ja tarina maskotista, lasten esittelyt (5 min.)  
Laura
  - Maskotti tuli jo iloisena päiväkotiin ja odotti lasten tapaamista.
- Alkulaulu: No heipä hei! (2 min.) Liisi
- Nukketeatteri (10 min.) Liisi ja Laura
  - Ensin Laura ja Liisi esittävät nukketeatteriesityksen pulmatilanteesta, jonka jälkeen lapset saavat kertoa, miten tilanne jatkuu. Mukaan tulee myös kolmas hahmo / henkilö.
- Pantomiimi (10 min.) Laura ja Liisi
  - Tikka puuta koputtaa -loru: Lapset esittävät vuorollaan eläimiä, joilla on jokin tunne (esim. vihainen käärme).
- Arviointi: Laura ja Liisi
  - Suullinen arviointi. Jokainen lapsi kertoo vuorollaan;
    - Mikä tunnehetkissä on ollut erityisen kivaa?
    - Mikä ei ole ollut kivaa?
    - Mitä uutta olet oppinut tunnehetkillä?
  
- **Mitä mukaan?**
  - maskotti ja kori
  - cd-soitin ja levy
  - nuket ja muut tarpeet nukketeatteriin



Kuvassa Hanna Halinäättä

## Liite 2. Tunnetaitohetkien arviointilomake

### Tunnetaitohetkien arviointilomake

1. Osallistuivatko lapset innokkaasti tunnetaitohetkien toimintoihin? Mikä osallistumiseen vaikutti?

---

---

---

---

2. Olivatko tunnetaitohetkien sisällöt ja ohjaus linjassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kanssa? Perustele.

---

---

---

---

3. Olisitko toivonut tunnetaitohetkiin jotain lisää? Mitä? Olisitko muuttanut jotain?

---

---

---

---

4. Miten arvioisit lasten osallisuutta tunnetaitohetkissä?

---

---

---

---

5. Sana on vapaa!

---

---

---

**Kiitos yhteistyöstänne!**

### **Liite 3. Kirje tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajille.**

#### **Tervehdys lapsen kotiväki!**

Olemme Seinäjoen avoimen ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksessa opiskelemassa varhaiskasvatuksen opettajiksi. Olemme opintojemme loppusuoralla ja teemme kehittämistehtäväämme yhteistyössä Jokilaakson päiväkodin kanssa. Kehittämistehtävämme aiheena on Tunteet tutuiksi – Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistehtävämme käytännön osuuden toteutamme lastenne kanssa. Pidämme heille kolme n. 30 minuutin mittaista tunnetaitotuokiota 21.9., 23.9. ja 28.9.2020. Tavoitteenamme on auttaa lapsia kehittämään tunnetaitojaan erilaisten harjoitusten, keskusteluiden ja itseilmaisun avulla. Tunnetaitohetket ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan suunniteltuja.

Lapsia ei voi tunnistaa, sillä emme kuvaa emmekä videoi tunnetaitotuokioita, eikä lapsista tule mitään tietoja kehittämistehtäväämme. Mainitsemme ainoastaan, minkä ikäisiä lapsia tunnetaitohetkiin on osallistunut.

#### **Lämmin kiitos yhteistyöstänne!**

Ystävällisin terveisin

Laura Saari ja Liisi Saarimaa

## Liite 4. Esiopetuksesta vastaavan varhaiskasvatuksen opettajan täyttämä arviointilomake

### Tunnetaitohetkien arviointilomake

1. Osallistuivatko lapset innokkaasti tunnetaitohetkien toimintoihin? Mikä osallistumiseen vaikutti?

Lapset pitivät kovasti tuokioista ja osallistuivat innokkaasti.  
Tuokioita havainnollistettiin riittävästi ja lisäksi niissä oli mukavaa toiminnallisuutta. Mukavaa ja monipuolista tekemistä.

2. Olivatko tunnetaitohetkien sisällöt ja ohjaus linjassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kanssa? Perustele.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin tulee olla leikkiä ja vuorovaikutukseen kannustava. Myös lasten osallisuuden tulee korostua.  
leikissä ja vuorovaikutuksessa tarvitaan kaveritaitoja, joita harjoitellaan tunnetaitojen avulla kuten esim. itseilmaisua, empatiaa ja omien tunteiden säätelyä.

3. Olisitko toivonut tunnetaitohetkiin jotain lisää? Mitä? Olisitko muuttanut jotain?

Mielestäni tuokioiden kesto oli esikouluikäisille sopiva. Nuoremmille olisi asiasisältöä voinut vähentää.  
Olisin korostanut myös sitä, että tunne tuntuu koko kehossa.  
Musiikkityyli kappaleissa hyvin samankaltaista, joken lasten oli vaikea ilmaista/ kuulla musiikin herättämää tunnetilaa.

4. Miten arvioisit lasten osallisuutta tunnetaitohetkissä?

Lapset innolla mukana kertomassa mielipiteitään ja ajatuksiaan.  
Lapset osallistuivat aktiivisesti tuokioilla.

5. Sana on vapaa!

Tuokioiden arviointi oli hyvin konkreettista, joken lasten oli helppo suorittaa arviointi.  
Ohjaajat toteuttivat tuokiot parina onnistuen kuitenkin hyvin tehtävien jäossa.

**Kiitos yhteistyöstänne!**

## Liite 5. Tutkimuslupa

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Tutkimuksen nimi	Tunteet tutuksi: Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa
Tutkija, nimi ja yhteystiedot	Laura Saari, 044-0201089, laura.saari@seamk.fi Liisi Saarimaa, 050-4032 422, liisi.saarimaa@seamk.fi
Tutkimuksen luonne	Tutkimus toteutetaan 3x30min tunnetaitohetkinä Jokilaakson päiväkodissä. Lapsia ei kuvata, he pysyvät tunnistamattomina tutkimuksessa
Tutkimuksen arvioitu toteutusaika	21.9. - 2.10.2020
Tutkimusmenetelmän kuvaus	Kvalitatiivinen tutkimus
Tutkimussuunnitelman lyhyt kuvaus	Tärkeytensä selvittää, millaiset tunnetaitotulokset palvelevat varhaiskasvatuksen tunnetaitokasvatusta parhaiten. Tulosten pohjalta luodaan päiväkodin käyttöön pieni opas tunnetaitotulosten pitämiseen.
Tutkimuksen ohjaaja	Irma Salo
Valmiin tutkimuksen jakelu	Opas jaetaan Jokilaakson päiväkotiin. Valmis työ siirretään Theseukseen.

Tutkimuksen vastaava ohjaaja:

Päiväys: 21.9.2020Irma Salo

allekirjoitus ja nimenselvennys

Vastaava tutkija:

Päiväys: 21.9.2020Laura Saari LAURA SAARI

allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkimusluvan myöntäjä:

Päiväys: 21.9.2020Katja Korhonen

allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 1: Tutkimuslupahakemus

Liite 2: Tutkimussuunnitelma