

Heidi Borisov

## **Rohkeasti tunnetaitokasvatusta draaman ja muiden keinojen avulla**

Materiaalipankki varhaiskasvatukseen

Kehittämistehtävä

2020

SEAMK Sosiaali- ja terveysala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60op

## Kehittämistehtävän tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60 op.)

Tekijä: Heidi Borisov

Työn nimi: Rohkeasti tunnetaitokasvatusta draaman ja muiden keinojen avulla.

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 27 Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tässä kehittämistehtävässä on tutustuttu kirjallisuuden kautta tunnetaitokasvatukseen ja koottu käytännön materiaalipankki tunnetaitokasvatukseen Touhula varhaiskasvatus OY:n kahteen yksikköön, Otsontähti(sjk) ja Merihevonen(Lapua). Menetelmänä on käytetty kirjallisuuskatsausta, aineiston rajausta ja haastattelu kerran kummassakin yksikössä. Kirjallisuuskatsauksessa avataan tunteita ja niiden kehitystä. Kerrotaan, mitä tunnetaitokasvatus ja draamakasvatus ovat sekä annetaan kasvattajalle vinkkejä näiden käyttöön työssään. Kasvattajien haastattelujen kautta päästiin rajaamaan työtä työyhteisöjä palvelemaan. Tavoitteena ollut koota tunnetaitokasvatuksesta käytännön materiaalipankki, jonka yhtenä menetelmänä nostettiin draamakasvatus esille. Toinen tavoite on ollut tehdä kirjallisuutta sekä internetiä hyödyntäen kirjallisuuskatsaus tunnetaitokasvatuksesta.

Touhulan kasvattajien toiveiden mukaisesti materiaalipankkiin on merkitty harjoitukset, mitkä toimivat myös alle ja yli 3-vuotiaiden kanssa. Siihen on myös kirjattu tarkemmin erilaisiin tunnetiloihin liittyviä harjoituksia. Materiaalipaketti keskittyy enemmän yli 3-vuotiaiden tunnetaitokasvatukseen. Kasvattajien toiveesta olen keskittänyt kokoamaan vinkkejä, jotka ovat helposti otettavissa käyttöön ilman pitkää suunnittelua. Joukossa on suunnittelua ja pitkäkestoista työskentelyä vaativaa puuhaa jonkin verran, niin kuin on toivottu.

Johtopäätöksenä voi sanoa tunnetaitokasvatuksen olevan tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä jo varhaiskasvatussuunnitelma 2018 velvoittaa kasvattajia toteuttamaan tunnetaitokasvatusta. Tunteet ovat osa meitä ja tarvitsemme sekä kielteisiä, että myönteisiä tunteita. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteidensa ja tunteiden säätelyn kanssa. Tunnetaitokasvatuksessa on tärkeää käyttää monipuolisia menetelmiä ja positiivista työtettä. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää aloittaa jo pienestä pitäen. Tunnetaitokasvatuksessa ja draamakasvatuksessa korotuvat tärkeinä yksilöllisyyden ja turvallisuuden huomioiminen. Draamakasvatus sopii hyvin tunnetaitokasvatukseen. Kasvattajan itsetuntemus auttaa lapsen tunteiden säätelyn tukemisessa ja lapsen tunteiden kohtaamisessa ymmärtäen ja hyväksyen.

Asiasanat: Tunteet, tunnetaitokasvatus, itsesäätely, draama, draamakasvatus, havainnointi ja kehittäminen.

## SISÄLTÖ

Kehittämistehtävän tiivistelmä.....	2
Sisältö.....	3
1.Johdanto.....	4
2. Tunteet ja tunnetaitokasvatus.....	6
2.1 Tunteet ja niiden vaikutus meihin.....	6
2.2 Tunteiden kehitys.....	9
2.3 Tunnetaidot ja niiden tukeminen.....	11
2.4. Draamakasvatus ja sen käyttö tunnetaitokasvatuksessa.....	14
2.5 Tunnetaito- ja draamakasvatus vasun valossa.....	19
4. Johtopäätökset ja pohdinta.....	21
Runolehtinen matkalla perille.....	23
6. LÄHTEET.....	24

## Liitteet

Liite 1 Materiaalipankki

# 1 Johdanto

Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen on tärkeää, koska ne parantavat oppimiskykyä ja auttaa välttämään monia ongelmia. Tunteet hallitsevat helposti ihmistä, mikäli hän ei tunnista niitä ja toisen ihmisen tunteet saattavat musertaa hänet. Mikäli tunteita ei osaa säädellä tai niitä väistelee ja peittää, voi ihmisen toimintakyky kärsiä. Tunteet ovatkin rationaalisen toiminnan perusedellytys. Tunteiden opettelu aloitus lapsena varmistaa, että lapsesta varttuu terve aikuinen. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 10.) Näiden syiden takia mm. on tärkeää, että tunnetaitoja opetellaan lasten kanssa. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelma (2018, 25-26) velvoittaa kasvattajia tukemaan lasten tunnetaitoja osana itsestä huolehtimisen ja arjentaitojen tukemista. Suunnitelmassa sanotaan lapsen tunnetaitojen vahvistuvan, kun tunteita opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja tunnistamaan tunteita. Niinpä tunnetaidot ovat osa varhaiskasvatusta ja ajankohtainen aihe tutkittavaksi.

Idea kehittämistehtävään syntyi omasta mielenkiinnostani tunnetaito- ja draamakasvatukseen. Aiheena tunnetaidot vaikuttavat olevan myös hyvin ajankohtainen varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä. Kehittämistehtävääni varten etsin sopivaa yhteistyötahoa, joka hyötyisi tunnetaitoihin ja draamakasvatukseen liittyvästä tiedosta ja kehittämisestä. Yhteistyötaho löytyi Touhulan yksiköistä Otsontähti (Seinäjoki) ja Merihevonen (Lapua), kun keskustelin näiden yksiköiden esimiehen kanssa. Kehittämistehtävä toteutettiin yhteistyössä heidän kanssaan. Yksiköiden esimies innostui, kun tarjosin aihetta tunnetaitokasvatukseen materiaalipankista, sillä heillä ei ollut koottuna materiaalipankkia tunnetaitokasvatukseen. Ajatuksena, että siihen koottaisiin vinkkejä ja materiaalia tunnetaitokasvatuksesta ja esiteltäisiin yhtenä välineenä draamakasvatuksen hyödyntämistä siinä. Tämä työ on ajankohtainen yhteistyötaholleni Touhulalle, sillä heidän tämän toimintakautensa yhtenä teemana lasten tunne- ja kaveritaitojen tukeminen.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli koota näihin kahteen yksiköön tunnetaitokasvatukseen materiaalipankki, jossa hyödynnettäisiin tunne- ja draamataitoihin liittyvää tietoa ja menetelmiä näiden taitojen harjoittamiseen. Kehittäminen tarkoittaa jonkin asian parantamista tai tuotteen kehittämistä. (Synonyymisanakirja). Kehittämistehtävän teoria osuus koottiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on

analyttinen ja arvioiva teksti jostakin aiheesta tieteellisen tutkimuksen ja kirjallisuuden pohjalta. Se on teoreettinen kehikko, jonka kanssa käydään vuoropuhelua. Voidaan puhua myös tutkimuskirjallisuuteen perustuvasta teoriataustasta. (Jyväskylän yliopisto 2019.) Tämän kehittämistehtävän kautta avataan tunteiden vaikutusta meihin ja niiden kehitystä, tunnetaitoja ja draamakasvatusta yhtenä tunnetaitokasvatuksen keinona. Tämän kehittämistehtävän raportissa on liitteenä vain osa käytännön materiaalipankista, sillä osa materiaalista tulee vain Touhulan käyttöön. Materiaalipankin tarkoituksena on auttaa kasvattajia tunnetaitokasvatuksessa lasten parhaaksi ja tuoda tutuksi välineeksi draamakasvatus tunnetaitokasvatukseen.

Kirjallisuuden lisäksi materiaalipankin koontia varten on haastateltu Touhulan kasvattajia kummassakin yhteistyöyksikössä. Nämä haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna yksiköiden esimiehen luvalla. Erillistä tutkimuslupaa ei siis tarvittu ja haastatteluun tuleminen oli vapaaehtoista työntekijöille. Näin materiaalipankkia varten saatiin koottua sellaista materiaalia, mistä on juuri heille hyötyä. Keskustelussa heidän kanssaan saatiin tietoon, millaisista asioista heille olisi käytännön hyötyä tunnetaitokasvatuksessa juuri niiden lasten kanssa, joiden kanssa he työskentelevät. Otin selvää, minkälaisia menetelmiä tunnetaitokasvatuksessa he jo käyttävät ja kuinka tuttua draamakasvatus heille on työvälineenä. Mitä ajatuksia heillä on materiaalipankin sisällöstä. Minkä ikäisille materiaalia toivotaan. Näiden haastattelujen pohjalta pystyin tehdä alustavaa rajausta työhön. Tämän jälkeen kokosin runsaasti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja kahlasin lävitse nettisivuja karsien pois ei tieteellistä materiaalia. Koko kehittämistehtävä prosessin ajan työn suunta eli. Esimerkiksi, koska lähteiden pohjalta todettiin joidenkin menetelmien tunnetaitokasvatukseen ja draamakasvatukseen soveltuvan paremmin isommille kuin varhaiskasvatusikäisille ja aiheen rajaus oli haastavaa materiaalin runsauden ja oman innon takia aihetta kohtaan.

## 2 Tunteet ja tunnetaitokasvatus

### 2.1 Tunteet ja niiden vaikutus meihin

Kulmalan (2017, 6) mukaan tunteita voi kuvata olotiloiksi. Tunnetilat ovat yksilöllisiä. Kaikki eivät koe samassa tilanteessa samanlaisia tunteita. Jokainen tuntee ne omanlaisella voimakkuudellaan. Myllyviita puolestaan (2016, 18-19) kertoo, ihmisen persoonallisuuden sekä tilanteen havainnointi- ja arviointitapojen vaikuttavan siihen, millaisia tunteita hän kokee eri tilanteissa. Tunteet antavat aivoille signaalin toimia, jolloin kehomme reagoi siihen. Tunteiden vaikutuksesta esimerkiksi sydämen syke ja hengitys voi hidastua tai kiihtyä. (Kulmala 2017, 6.) Samasta asiasta puhuvat Purves & ym. (2013, 321, 356), kun toteavat tunteiden vaikuttavan käyttäytymiseen ja auttavan elimistöä toimimaan. Heidän mukaansa tunteet eivät ole yksiselitteisiä, mutta auttavat ihmisiä reagoimaan joustavasti ärsykkeisiin. Myllyviita (2016, 13-19) puolestaan kertoo, että tunteille on aina syy, vaikka emme tavoita aina itse sitä. Se johtuu siitä, että aistihavaintomme sen hetkessä tilanteessa yhdistyy aiemmin koettuun tilanteeseen ja siinä koettuun tunteeseen. Tunteiden ilmaisu on tärkeää, koska padotut tunteet kuluttavat energiaamme ja vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiimme (Pöyhönen & Livingston 2019a, 32). Kielen avulla me ilmaisemme tunteitamme ja tulemme ymmärretyiksi (Viljanmaa & Yliherva 2020, 112). Kieli mahdollistaa tunteiden, ajatusten ja kokemusten jakamisen, jolloin lapsella on ymmärretyksi tultuaan paremmat mahdollisuudet säädellä käyttäytymistään. Kielen avulla aikuisen on myös helpompi tukea lapsen itsesäätelyä. Mahdotonta aikuisen ei ole tukea lasta silloinkaan, kun kielellinen yhteys puuttuu, se vaatii herkkyyttä tavoittaa lapsen kokemuksesta ja tuen tarve oikealla tavalla. (Ahonen 2017, 20.)

Myllyviidan (2016, 19) mukaan tunteet syntyvät tapahtumasta tehdystä tulkinnasta, ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja että tunteiden tehtävä on auttaa ihmistä selviytymään tilanteista. Hänen mukaansa, niiden avulla pysymme vireessä päämäärän saavuttamiseen asti. Kulmala (2017, 6) on samaa mieltä myllyviidan kanssa, että tunteet vaikuttavan koko kehoamme ja mieleemme. Avolan ja Pentikäisen (2019, 148) mukaan myös tunteet vaikuttavat kaikkeen meissä, yhdessä aja-

tusten ja kehon toiminnan kanssa, siksi heidän mukaansa on tärkeää oppia tunnetaitoja. He kertovat tunnetaitojen omaksumisen vaikuttavan oppimiskykyymme ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kiviluoteen (2019, 22) mukaan tunnetaitojen opettamien varhaislapsuudessa on todettu useassa tutkimuksessa hyödylliseksi. Psykologian tohtorin Golemanin tutkimukset ovat osoittaneet itsetietoisuuden, itseluotuksen, myötätunnon ja tunteiden säätelyn kehittävän lasten käyttäytymisen lisäksi akateemisia taitoja. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 10.)

Tunteisiin liittyy niiden säätely, eli emotionaalinen itsesäätely. Se on ihmisen tietoista ja tiedostamatonta kykyä tai taitoa muokata, estää ja kasvattaa emotionaalisia kokemuksiaan ja ilmaisujaan. Osa itsesäätelyä on myös kognitiivinen itsesäätely, jonka on ihmisen tietoista kykyä säädellä, valvoa ja suunnitella kognitiivisia prosessejaan, kuten ajattelua ja toiminnanohjausta. Tämä mahdollistaa joustavan tarkkaavaisuuden ja työmuistin käytön. (Ranta 2020.) Ahonen (2017 18-19) puolestaan kuvaa itsesäätelyn olevan lapsen kykyä säädellä tunteita, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa tilanteen vaatimusten mukaisti. Osa tunteiden säätelyä on kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita muut ihmiset ja omat tarpeet sekä tavoitteet huomioiden. Itsesäätelytaidot ovat lapsen portti onnistuneeseen vuorovaikutukseen toisten kanssa ja avain lapsen kehitykselle merkityksellisiin sosiaalisiin kokemuksiin. Rantan (2020) mukaan itsesäätely on kehittyvä taito, joka on yhteydessä tilannetekijöihin sekä fyysisiin ja psyykkisiin voimavaroihin. Lapsen kyky itsesäätelyyn voi vaihdella paljon kodin ja päiväkodin välillä. Siihen vaikuttaa perheen elämän tilanne. Lapsen itsesäätely kehittyy ympäristön ja häntä ympäröivien aikuisten vuorovaikutuksessa. Emotionaalien itsesäätely kehittyy ennen käyttäytymisen säätelyä ja tukee sen kehittymistä. Itsesäätelyyn liittyvä toiminnan ohjaus on haastavaa alle 3-vuotiaalle, mutta 4-5-vuotias kykenee jo suunnittelemaan toimintaa, valitsemaan ja aloittamaan toiminnan. Varhaiskasvatuksessa olisi hyvä tiedostaa, että tukemalla kognitiivista säätelyä voidaan tukea emotionaalista itsesäätelyä ja päivästäin tukemalla emotionaalista itsesäätelyä voidaan tukea kognitiivista itsesäätelyä.

Kulmala (2017, 7-8) jakaa tunteet myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Ne ovat luonnollinen osa elämäämme ja ne ovat merkki siitä, että olemme elossa. Myllyviita (2016, 13-19) puolestaan puhuu tunteista kokemuksen perusteella, joko epämieluisina tai mieluisina tunteista. Niillä molemmilla on tärkeä merkitys elämässämme.

Avola ym. (2019,148-149) alleviivaavat myös, että tarvitsemme sekä myönteisiä, että negatiivisia tunteita. Heidän mukaansa kuitenkin positiivisia tunteita oli hyvä kokea enemmän, sillä ne ovat kantava voimavara elämässä, mikä tuo onnellisuutta. Vaikeiden tunteiden kanssa on tärkeää tulla toimeen eli tunnistaa, hyväksyä ja käsitellä ne. Leskisenojankin (2019, 71-74) mukaan tarvitsemme kaikkia tunteita ja myönteiset tunteet vaikuttavat positiivisesti meidän hyvinvointiimme. Varhaiskasvatuksen arjessa on hyvä kiinnittää huomiota myönteisiin tunnekokemuksiin ja auttaa lapsia tunnistamaan niitä ja hyödyntämään voimavaranaan, koska ne vaikuttavat oppimiseen, hyvinvointiin ja viihtymiseen. Kun lapsi oppii tunnistamaan myönteisiä tunteita, hän oppii nauttimaan niistä ja hyödyntämään voimavaranaan. Suvilehto (2016, 9-10) puoltaa myös näkemystä myönteisen tunnekokemuksen yhteydestä oppimiseen ja alle viivaa, että innostunut kasvattaja välittää myönteisiä tunteita lapselle.

Leskisenojan (2019, 73) mukaan positiiviset tunteet vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Hyvä itsetunto on itsensä näkemistä realistisesti ja positiivisessa valossa. Se on muuttuva ja kehittyvä kokemus itsestä. Vahva itsetunto kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana. Hyvän itsetunnon kehittymistä tukevat aikuisen hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus. Itsetunto vaikuttaa toimintaan ja ratkaisuihin (Mieli ry a). Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2017, 29-30, 33-36) puhuvat vahvuuksista. Heidän mukaansa lapsen itsetunnolle on ratkaisevaa, määritelläänkö häntä vahvuuksien vai heikkouksien kautta. Heidän kokemusten mukaan jo 5-vuotiaasta lähtien lapset harhaantuvat nopeasti bongamaan vahvuuksia itsessä ja muissa sekä oppivat vaikuttamaan ryhmän ilmapiiriin. He viittaavat Kuorelahden & Lappalaisen tutkimukseen, jonka mukaan myönteinen ja rohkaiseva ilmapiiri edistää ryhmän pedagogista hyvinvointia. He kertovat, että keskittyminen tietoisesti hyvään lisää onnellisuutta, fyysistä terveyttä ja mielen joustavuutta. Vahvuuksiin huomion kiinnittäminen, auttaa tukeutumaan omiin taitoihin, tunteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin stressi tilanteessa. Käytännössä se näkyy tunteiden parempana hallintana. Yhteistyö vanhempien kanssa rakentuu myönteiselle pohjalle sanoittamalla heille lapsen vahvuuksia ja onnistumisia. Vahvuuksiin huomion kiinnittävä vanhemmuus auttaa lasta löytämään arjen taitoja ja itsevarmuutta, mikä auttaa stressitilanteissa. Tärkeää on antaa tilaa ja aikaa lapsen onnistuneille aloitteille ja myönteisille asioille tietoisesti.



## 2.2 Tunteiden kehitys

Meillä on tunteita syntymästä saakka. Näitä perustunteita ovat mm. ilo, pettymys, innostus, pelko. Tämä on mahdollista, koska aivoissa on toimintavalmius jo lapsen syntyessä. (Aivotiedon jalostamo 2017, 7.) Kyky tunnistaa tunteita ja kyky kuvata tunteita kehittyy koko lapsuuden ajan (Avola & ym. 2019, 148). Lasten tunneilmaisu ja kyky tunnistaa tunteita kehittyvät asteittain muuta kehitystä myötäillen (Nurmi, Ahonen & Lyytinen ym. 2015, 115). Tunteiden kehitys on yksilöllistä (Koivunen & Lehtinen 2015, 143).

Vauva- ja pikkulapsi iässä eli 0-3-vuotiaana tapa säädellä ja ilmaista tunteita kehittyy jo vauvana vuorovaikutuksessa läheisten aikuisten ja muiden ihmisten kanssa. Vauva ilmaisee voimakkaasti tunteitaan tarkoituksenaan saada tarpeensa tyydytetyiksi. (Aivotiedon jalostamo 2017, 15, 18.) Tästä puhuu myös Suntio (2015, 47) kertoessaan, että vauvalla on luontainen taipumus stressi- eli valppaustilaan, mutta rauhoittuakseen hän tarvitsee aikuisen apua ja tukea. Kasvattaja voi hänen mukaansa tukea kosketuksen ja lämpimän vuorovaikutuksen kautta tunteiden säätelyä. Sylittelyn, ilmeilyn ja lepertelyn kautta luodaan pohja myönteiselle sosiaalisuudelle ja luodaan pohjaa kokea myönteisiä tunteita.

Vauvaiässä tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää nopea perustarpeisiin vastaaminen, hellyys ja hoiva, vuorovaikutus ja sopivat virikkeet. Kun vauva saa kaipaamaansa hoivaa hänelle tulee hyväksytyt olo ja pohja itsetunnolle rakentuu. Meillä on synnynnäinen valmius kokea empatiaa ja se kehittyy vauvaiässä, kun lapsen perustarpeet tulevat tyydytetyiksi ja hän saa hoivaa sekä hellyyttä. (mieli ry b.) Koivunen ja Lehtinen (2015, 128-129, 145-146) kertovat empatian eli myötäelämisen kehittymisen alkavan jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Sen pohjana on positiivinen tunne toisen ihmisen läheisyydestä. Empaattisuus ei kehity itsestään vaan lapsi tarvitsee tunteiden ja tekojen peiliksi aikuisen. Kaksivuotiaana lapselle kehittyy vahvasti oma tahto, jolloin tulee uhma. Hän alkaa itsenäistyä, mikä tarkoittaa irtiottoa vanhemmista, jolloin hän kokeilee tahtoaan. Lapsi voi saada voimakkaitakin kiukku kohtauksia tahtoaan kokeillessaan tai jos ei osaa jotain. Silloin lapsi tarvitsee turvallista aikuista rinnalleen. Turvaa tuo kasvattaja, joka on rauhallinen ja pitää rajoista kiinni. Hoitoon jääminen saattaa pelottaa, mutta pikkuhiljaa lapsi alkaa luottaa

vanhemman palavan. Tunteet 2-vuotiaalla voi vaihdella nopeastikin ja tarkkaavaisuus siirtyy helposti asiasta toiseen. Aikuisen avulla hän kuitenkin pystyy keskittymään lyhyitä aikoja. Kaksivuotias kokee jo nolostumista, kateutta, syyllisyyttä, häpeää ja ylpeyttä. Hän voi yrittää vaikuttaa toisen tunteisiin lohduttamalla tai kiusaamalla. Kolmevuotias haluaa olla iso ja pärjäävä, mutta tarvitsee silti syyliä, hoivaa ja hellittelyä. Hänelle alkaa kehittyä kyky, miltä toisesta tuntuu, ja hän alkaa enemmän aktiivisesti lohduttamaan. Hän alkaa ymmärtämään paremmin toiminnan peruste-luja ja kykenee tekemään kompromisseja.

Siikkilä ja Toikka (2019, 2) tutkimuksessa ”Tunnetaitokasvatusta 0-3-vuotiaille, varhaiskasvattajien toimintatapoja arjen pedagogiikassa” selvisi varhaiskasvattajien sanoittavan lapsille tunteita ja läsnäolollaan antavan turvallisen tilan tunteiden kokemiseen. Kasvattajat soivat lapselle myös mahdollisuuksia harjoitella tunteiden ilmaisua. He tutkijat tekivät esimerkiksi johtopäätöksen tuloksista, että kasvattajan ja lapsen aidossa vuorovaikutuksessa tapahtuu suurin osa tunnetaitokasvatuksesta, eikä siihen tarvita erityisiä välineitä. Kuitenkin kirjat ja kuvakortit ovat pidettyjä välineitä tunnekasvatuksessa.

Leikki-iässä noin 3-vuotiaasta lähtien tunne kirjo laajenee, koska erillisyys äidistä on kehittynyt minäkäsityksen myötä. Lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan moniulotteisesti kehon ja sanojen kautta. Tunnekokemusten purkukanavia ovat leikki, peuhaimien ja mielikuvitus. Satuihin samaistumalla saadaan turvaa ja peili omille kokemuksille. Tunteitaan hän säätelee toiminnallisilla menetelmin, ei mielen sisäisesti esim. heittämillä pieleen menneen rakennelman lattialle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.)

Neljävuotiaana lapsi osaa piilottaa jo tunteitaan ja muistaa asioita pitkältikin ajalta, vaikka hänen aikakäsityksensä ei olekaan vielä vahva. 4-5- vuotiaana hän alkaa ymmärtämään oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan eron. Hänellä on vilkas mielikuvitus, joka voi aiheuttaa hänelle pelkoja ja painajaisunia, vaikka ymmärtääkin jo toden ja tarun eron. Hänelle on kehittynyt myös huumorintaju, josta hän nauttii. Viisivuotiaana lapsen tunteiden kehitys tulee suvantovaiheeseen. Hän on silloin aloitteellinen, sopeutuva, omatoiminen, rauhallinen ja tasapainoinen. Välillä hän saattaa heittäytyä pieneksi lapseksi halutessaan hoivaa. Tässäkin iässä tulee kiukun puus-kia ja tunteiden ailahtelua. Viisivuotias voi olla itsekriittinen ja usko omaan kykyihin

voi horjua. Hän osaa nimetä ja tunnistaa tunteita, esimerkiksi ilo, viha ja suru. (Koi-vunen ym. 2015, 129, 145-146.) 5-7-vuotiaana alkaa näkyä lapsen tunteiden sääte-lytaidot. Kuusivuotiaalla mieli saattaa myllertää kovaa ja tunteet vievät vielä voimak-kaasti ennen kuin taidot niiden säätelyyn kehittyvät ja tunteiden sietämistä opitaan. (Jääskinen, ym. 2017, 75.)

### **2.3 Tunnetaidot ja niiden tukeminen**

Tunnetaitoja ovat ne taidot, joita ihminen käyttää vaikuttaessaan siihen, miltä itsestä tai toisesta tuntuu. Ne ovat keinoja säädellä tunteita. (Lahtinen & Rantanen 2019, 26.) Tunteiden säätelyä, kykyä ottaa vastuuta omasta toiminnastaan voidaan kuvata myös sanalla itsesäätely (Trogeen [Viitattu 14.10.2020]). Ahonen (2020) kertoo tun-netaitojen olevan kykyä tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteita. ”Kyky havaita ja tie-dostaa omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta.” Tunnetaidot aut-tavat toisen ihmisen tunteiden tunnistamisessa ja vuorovaikutustilanteissa hänen kanssaan. Kulmala (2017, 7) sanoo tunteiden tunnistamisen tarkoittavan kykyä ha-vaita ja nimetä tunteensa. Kaikilla ei ole yhtäläiset taidot tunnistaa tunteita. Tuntei-den tunnistamista voi oppia. Mieli Ry:n c ([Viitattu 15.2.2020.]) sivulla kerrotaan tun-netaitoihin kuuluvan tunteiden säätely, itsehillintä, tarpeidensa kuuntelu, itsearvos-tus ja -luottamus sekä jämäkkyys. Kun ymmärtää tunteita, pystyy nähdä mistä ne tulee ja mitä niistä seuraa. Tunteita ymmärtävä ei jää arjen tilanteissa niiden ar-moille, vaan kykenee tekemään pieniä ja suuria arjen valintoja niistä huolimatta. MLL:n mielenlukutaitoa oppaassa (2017, 19) täydennetään ajatusta kertomalla, että omien tunteiden tunnistamistaito auttaa oivaltamaan helpommin, miltä toisesta tun-tuu. Jääskinen ja Pellicioni (2017, 178) puolestaan kertovat, että lapset pystyvät ra-kentavammin ja empaattisemmin ratkaisemaan konflikteja, kun oppivat tunnetaitoja. He rohkaistuvat ilmaisemaan tunteita ja huomioimaan toisen tunteet paremmin. Hei-dän itsetuntemuksensa syvenee, jolloin he oppivat näkemään itsensä ja tunteensa arvokkaampina. He oppivat rikkaammin kuvaamaan tunteitaan ja yhdistämään tun-teet kehokokemuksiin. Lapset opettavat oppimaansa myös eteenpäin. Hyvät tunne-taidot on ihmisellä, joka tiedostaa ja ymmärtää eri tilanteisiin liittyviä tunteita ja osaa toimia tunteen huomioiden (Lahtinen, ym. 2019, 26).

Tunteiden tunnistamisen opettelu on tärkeää aloittaa lapsena, sillä silloin lapsesta voi varttua tasapainoinen aikuinen. Lapset ovat myös avoimia tunteille ja niiden ilmaisemiselle. (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 11.) Spontaania tunnetaitojen oppimista tapahtuu jäljittelemällä ja siksi on tärkeää, että kasvattaja näyttää ja sanoittaa selkeästi tunteitaan. Myötätunnon ja empatian kokemus lapselle on tunnetaitojen opettelun lähtökohta. (Opetushallitus 2020.) Empatia on taito, jota voidaan oppia ja toiset ovat luonnostaan empaattisempia kuin toiset (Ahonen 2017, 21). Stressi vaikuttaa kykyymme ottaa tunnetaidot käyttöömme, sillä se vaikuttaa tunteisiimme. Stressin alla tunnemme helpommin negatiivisia tunteita ja olemme taipuvaisia näkemään asiat negatiivisessa valossa. Lapsetkin stressaavat. On olemassa toimintaa palvelevaa stressiä ja vahingollista stressiä. Voimme aikuisina auttaa lapsia säätelemään stressiä, jolloin tuemme lapsen tunnetaitojen käyttämistä. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 32-35.) Tärkeä keino tunnetaitojen oppimiseen onkin aktiivinen rentoutumisen opettelu ja opettaminen (Opetushallitus 2020). Kun yrittää saada lapsia rentoutumaan tai rauhoittumaan on hyvä muistaa, ettei se onnistu, jos heillä on jotain sisällä, mikä kaipaa purkamista. Lapsi rauhoittuu paremmin, jos on saanut purkaa ensin ylimääräisen energian ja tunnekuohut. (Jääskinen & ym 2017, 178.)

Tunnetaitojen opettaminen on osa jokapäiväistä arkea. Perhe ja muu yhteisö tukee lapsen tunnetaitoja antamansa palautteen kautta. (Opetushallitus 2020.) Tunnekasvatuksessa opetetaan lasta tunnistamaan tunteita itsessä ja muissa, jotta voisivat paremmin ilmaista itseään ja tulla ymmärretyksi (Núñez Pereira & ym 2018, 11). Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen (2015, 10) liittävät tunne- ja turvataitokasvatuksen yhteen. Heidän mukaansa siinä pyritään lapsen turvallisen kasvun edistämiseen, tunnetaitojen vahvistamiseen ja kiusaamisen sekä häirinnän ehkäisemiseen. Lisäksi se voi rohkaista lasta kertomaan huolista ja peloistaan aikuiselle, johon he luottavat. Niiden opettaminen onkin lapsilähtöistä ja osallisuutta vahvistavaa. (Opetushallitus (2020) sivustolla kerrotaan mikään yksittäinen menetelmä ei riitä tukemaan lapsen emotionaalisten taitojen kehitystä, sillä jokainen on yksilöllinen taidoissa ja taidonpuutteissa sekä ne ovat ympäristöstä riippuvaisia. Tunnekasvatus voidaan yhdistää osaksi sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen opettamista. Tunnetaitokasvatuksen merkityksellisyydestä kertoo, se että tutkimukset osoittavat useiden tunteiden säätelykeinojen helpottavan tunteiden säätelyä. Ne, joilla on paljon keinoja säädellä tunteita, pärjäävät myös paremmin sosiaalisissa tilanteissa. (De

France & Hollenstein 2017.) Lasten sosiaalisiin ja tunnetaito haasteisiin on tärkeää perehtyä hyvissä ajoin, jotta ongelmat eivät kasaantuisi (Ahonen 2017, 22). Koivunen ym. (2015,143) kiteyttävät hyvin tunnetaitokasvatuksen merkityksellisyyttä sanomalla ”tunteiden tasapaino on mielen tasapainoa.”

Kasvattaja voi auttaa lasta sanoittamalla sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita lapselle. Näin lapsi oppii vuorovaikutuksessa, mitä tunteet ovat ja se lisää lapsen itse-tuntemusta. Sanoittamalla lapsen tunteita lapsi voi tulla kuulluksi ja samalla rauhoitua, kun huomaa aikuisen ymmärtävän häntä. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, ettet voi olla varma, mitä toinen tuntee. Ei kannata väittää tietävänsä, sillä sen lapsi voi kokea vähätteleväksi tai alentavaksi. Aikuisen sensitiivisyys on tärkeää. (Pöyhönen, ym. 2019a, 32-34.) Revon (2015, 105-107) mukaan pedagogisesti sensitiivinen aikuinen luo lämpimän ja kunnioittavan vuorovaikutussuhteen. Hän kannattelee sitä luomalla luottamuksellisen ilmapiirin ja huolehtimalla kaikkien hyvinvoinnista, niin itsensä, työtoverien kuin lastenkin. Lämpimässä vuorovaikutuksessa kasvattaja huomaa lapsen aloitteet ja vastaa niihin lapsilähtöisesti. Silloin hän tukee lasta hänen lähikehitysvyöhykkeellään ja antaa yksilöllistä tukea. Rannan (2020) mukaan sensitiivinen aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelyä kanssasäätelöllä vuorovaikutuksessa lasta. Tämä kanssa säätely perustuu Vygotskyn lähikehitysvyöhyke teoriaan. Vygotsky (1982, 183–185) mukaan lähikehitysvyöhykkeellä lapsi kykenee suoriutumaan jostakin tehtävästä tai toiminnasta aikuisen avulla, muttei selviydy siitä itsenäisesti. Lapsen oppiessa suoriutumaan tehtävästä tai toiminnasta itsenäisesti hän siirtyy uudelle lähikehitysvyöhykkeelle, jossa tarvitsee aikuisen ohjausta. Leskisenojakin (2019, 72-74) kertoo lämpimän ja positiivisen ilmapiirin sekä välittävien ihmissuhteiden herättävän myönteisiä tunnekokemuksia ryhmässä. Kasvattaja voi tukea siis myönteisiä tunnekokemuksia vaikuttamalla ilmapiiriin ja hyväksymällä lapsi myös kielteisten tunteidensa kanssa niin, ettei lapsi jää yksin niiden kanssa. Lisäksi on tärkeää aito toiminnan lapsilähtöisyys, jolloin lapsella on mahdollista kokea paljon tyytyväisyyttä, iloa ja innostusta jne. Oppimisen iloa kasvattaja voi tukea valamalla lapselle uskoa omaan itseensä ja omiin kykyihin. Oppimisen iloa syntyy myös lapsilähtöisyyden kautta, kun asioita opitaan lasten mielenkiinnonkohteiden kautta. Silloin lapset ovat motivoituneita oppimaan. Kasvattajan tehtävä onkin havainnoida lapsia, mikä heitä kiinnostaa ja innostaa ja nostaa niitä asioita tutkimisen sekä oppimisen kohteiksi. Koivusen ja Lehtisen (2015, 16) mukaan havainnoitaessa

tehdään aistien kautta havaintoja, jotka voidaan dokumentoida. Se voi auttaa lapsen kehityksen pulmien tunnistamisessa. Sen avulla voit oppia tuntemaan lasta paremmin sekä oppia ymmärtämään hänen käytöstään ja sen syitä. Havainnointi tuo esiin myös lapsen näkökulman.

Koivunen ym. (2015, 143) ovat sanoneet ”Lapsen tunne-elämää tuetaan siten, että ohjataan, autetaan ja opetetaan lasta tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja selviytymään voimakkaiden tunteiden kanssa lohdutuksen, ymmärtämisen ja keskustelun avulla.” Myös Suntio (2015, 29) puoltaa näkemystä, että lapsi tarvitsee aikuista ylivoimaisten tunteiden säätelyn avuksi ja kasvattajan avulla sekä tuella lapsi voi oppia tulemaan toimeen tunteiden kanssa. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa onkin runsaasti tietoa lapsen niin sosiaalisten- ja tunnetaitojen kehityksestä ja tukemisesta, mutta sen käyttöönotto haastaa kasvattajia (Ahonen 2017,22). Lapsen rinnalla tunnekuohuissa ei välttämättä ole kasvattajana helppo olla, se on kuitenkin aikuisen kunniatehtävä. Kunnioittamalla lapsen tunteita, rohkaisemalla kertomaan niistä ja hyväksymällä ne, annat arvokkaan lahjan lapselle. (Marjamäki & Kosonen & Törrönen ym. 2015, 55.) Kasvattajana on hyvä muistaa, että lapsi oppii havainnoimalla aikuisen käyttäytymistä ja tunneilmaisua, siksi kasvattajan olisi hyvä tiedostaa omat toimintatapansa ja tunteet. Työtä Lapsen tukemisessa helpottaa myös oman itsensä tunteminen, esim. jännittääkö itse jotain ja siksi on vaikea kohdata lapsen jännitystä tai onko aikuisen vaikea uskoa omiin kykyihinsä, jolloin vaikea tukea lapsen kykyjä. Kasvattajan ollessa taustastaan tietoinen, on helpompi tarjota lapselle peili, jolla on ymmärtävät silmät. (Suntio 2015, 49-52.)

## **2.4 Draamakasvatus ja sen käyttö tunnetaitokasvatuksessa**

Draamassa tehdään kilpailun sijaan yhteistyötä (Kotka 2011,17). Draaman kautta päästään kokeilemaan erilaisia rooleja, joten sen kautta on luonnollista tutkia lasten kanssa monia tapoja liikkua, puhua, ajatella, tuntea ja toimia (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus, [Viitattua 13.9.2020]). Leikki on keskeinen osa draamaa. Draamassa on tärkeää prosessi, eli matka mikä yhdessä kuljetaan. (Kotka 2011,17.) Kotkan ajatusta draamasta täydentää (Malander & Ojala 2013, 48) yhteisessä prosessissa

merkitsee hetkessä syntyvät ideat ja ryhmän impulssit. Draaman avulla voidaan löytää hyvät ja pahat asiat itsestämme, oppien käsittelemään itseämme eikä ikäviä tunteita tarvitse enää heijastaa muihin. Draama avulla voidaan käsitellä lapsia koskevia arjen ilmiöitä ja päästä käsiksi asioihin, joista ei muuten voi puhua. Draama voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja opettaa empatiaa. (Kotka 2011,17.) Suvi-lehto (2016, 9) puhuu myös siitä, kuinka taide ja ilmaisuleikit kehittävät lapsen ilmaisua, rohkeutta, keskittymiskykyä, kieltä ja estetiikan ymmärrystä. Niiden kautta voidaan oppia myös ongelmatilanteiden ratkaisua, tunteiden käsittelemistä, sosiaalisuutta, myötä elämisen taitoa ja pelottavien asioiden kohtaamista.

Ensikosketus draaman ilmaisukieleen syntyy vuorovaikutuksessa hoitajan ja vauvan välillä. Tunneilmaisun kieli ja toisen asemaan asettumisen alkeet tulevat tutuiksi, kun hoitaja huomio vauvan tunteet ja vastaa hänen tarpeisiinsa. Hänen tunneilmaisun kieli rikastuu, kun hänelle äännellään, puhutaan, lauletaan, luetaan kirjoja ja lorutellaan. Symbolileikit ja jäljittely leikitkin ovat siltä draaman maailmaan. Taaperona (n.1,5v eteenpäin) siirtyään kuvitteluleikkeihin. Symboli-, rooli- ja kuvitteluleikeissä paikat, esineet ja henkilöt saavat uusia merkityksiä. Jo kaksivuotiaiden kanssa voidaan kuvitteellisia ympäristöjä ja toimia niissä tarinan mukaisesti. Heidän kanssaan hyvä työväline on esim. varjo-, pöytä- tai nukketeatteri. Draamaleikkiä ja pieniä esityksiä kehystää hyvin erilaiset laulut, runot ja yksinkertaiset sääntöleikit. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 34-35.)

3-4-vuotiaana lapset aloittavat roolileikit, joka edellyttää riittäviä kielellisiä valmiuksia ja saman kulttuurin osaamista. Toisinaan lapset saattavat tarvita aikuisten apua rikastuttamaan roolileikkiä. 3-4 vuotialta sujuu myös jo yksinkertaiset sääntöleikit, joissa on sanatonta ilmaisua ja pientä roolissa toimimista. Heidän kanssaan pystytään ottamaan jo ilmaisuleikkejä ja draamaleikkejä. Omat tarinat ovat heillä vielä usein jäsentymättömiä. 4-5-vuotiaana tarinat alkavat saada rakennetta ja niistä löytyvät ainakin alku ja loppu. Tuossa iässä lapsilla korostuu leikeissä sosiaalisten tilanteiden tutkiminen, joka mahdollistaa draamakasvatuksessa matkan kohti vaativampia muotoja. Lapsi pystyy pysyä mukana leikkimaailman tai draamaseikkailun juonessa ja ymmärtää aikuisen roolissa ollessa leikkivän. 5-6- vuotiaana sääntöleikit

sujuvat vaivatta, joten forum-teatterin ja prosessidraaman säännöt sisäistetään nopeasti. Kuusivuotiaan draamakasvatus voi pitää sisällään kaikkia draaman lajityyppejä. (Martinez-Abarca, ym. 2015, 35-36.)

Draamakasvatus on leikkiä ja tavoitteellista kasvatustyötä (Kurvinen 2016). Se sisältää draamaa ja teatteria, joita toteutetaan erilaisissa oppimisympäristöissä. Se voi olla osallistavaa, esittävää tai soveltavaa draamaa. (Öystila 2019, 158). Draamakasvatus sijoittuu teiden risteykseen: Leikin, tarinoiden ja teatterin yhtymä kohtaan (Martinez-Abarca, ym. 2015, 9). Siinä kasvattaja ja lapsi luovat yhdessä kuvitteellisia ympäristöjä ja tutkivat mitä niissä tapahtuu. Lapsi oppii toden ja tarun rajan. Ainoa mitä kasvattajalta vaaditaan uskallusta heittäytyä leikkiin, sanoo draamayrittäjä Leena Ylimäki. (Minna Kurvinen 2016). Draamakasvatuksen fokuksena ovat oppiminen ja kasvu. Se on terapeutista vaikei terapiaa (Öystila 2019, 158). Draamakasvatuksen oppimiskäsitykseen kuuluu lapsi aktiivisena toimijana ja merkitysten rakentajana. Oppiminen on kokemuksellista ja sosiaalista ja tunteilla sekä toisen asemaa asettumisella on siinä tärkeä osa. Sen kautta voi oppia mm. itsetuntemusta ja kaveritaitoja. Draamakasvatuksen voi jakaa genreihin eli lajityyppeihin, kuten draamaleikki, prosessidraama, ilmaisuleikkituokio ja draamaseikkailu. (Martinez-Abarca, ym. 2015, 9-12.) Draamakasvatuksen kautta voidaan tukea lapsen hyvinvointia, sillä mielikuvitusleikit vaikuttavat positiivisesti lapsen hyvinvointiin Viljanmaan ja Ylihervan (2020, 211) mukaan.

Kasvattajan on hyvä muistaa, että lapset ovat keskenään erilaisia. Näin ollen lapset lähtevät eritavoin mukaan toimintaan. Draamaankin on lupa osallistua eri tavoin. Draamaan voi osallistua neljällä tavalla. On olemassa puhujia, jotka ovat aktiivisia ja reagoivat nopeasti. Käsittelijät ovat kuuntelijoita ja esittävät kysymyksiä sekä kommentteja. Kolmas draaman osallistuja puolestaan on tarkkailijat, jotka kokevat draaman voimakkaasti, vaikka ei tuo itseään esille. Neljäs on kuuntelijat, jotka mielusti seuraavat toimintaa sivusta ja poimivat siitä itselleen merkitykselliset asiat. (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. [Viitattua 13.9.2020].) Draamakasvatus voi olla hyvin arkipäiväistä. Lapsi voi puhua esimerkiksi nallelle tunteistaan, johon kasvattaja voi mennä mukaan puhumalla lapselle nallen kautta. Toisinaan se roolin kautta tunteista puhuminen on lapselle helpompaa. Draaman kielessä Nalle käytetään tässä tapauksessa Roolimerkkinä. Roolimerkkejä voidaan käyttää myös kasvattajan



aloitteesta. Erilaisia roolimerkkejä voivat olla hattu, lippalakki, kaulahuivi, nurinpäin käännetty vaate tai taikatyynty. Roolimerkin käytöstä voi sopia etukäteen hämmennyksen välttämiseksi ja roolimerkkiä käytetään niin kauan kuin draama kestää. (Kotka 2011,18.)

Draamaleikki on leikkiä, jossa on kasvatukselliset tavoitteet. Kasvattaja ja lapsi leikkivät sitä yhdessä. (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. [Viitattua 13.9.2020.]) Draamaleikkiin ei aina tarvita valmisteluja vaan pedagogista silmää, milloin draamaleikki on tarpeen esim. siirtymätilanteissa, lasten leikin tyrehtyttyä tai se kaippaa uutta syystä. Esimerkiksi kiukuttelu pukeutumistilanteessa saattaa loppua, kun lapsen lapsen herää henkiin roolissa viemään tilannetta eteenpäin. Draamaleikkiä voi myös valmistella, kuten la-vastaa leikkiympäristöjä, tehdä satupussi tai hommata teatterinukkeja. ” Draamaleikissä kasvattaja voi toimia roolissa leikin käynnistäjänä, elävöittäjänä ja uudelleen käynnistäjänä.” (Martinez-Abarca, ym. 2015, 36-40.) Kasvattaja voi johdattaa lapset siihen muun muassa kertomalla tarinan ja heittäytymällä mukaan jossain roolissa. Yhteinen tarinaleikki motivoi lapsia toimimaan ja he voivat saada kokemuksen vaikuttamisesta, kun he toiminnallaan pääsevät ohjaamaan draamaleikin sisältöä. (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus, [Viitattua 13.9.2020.]

Ilmaisuleikkituokio voidaan pitää muiden taidetuokioiden tavoin. Tuokioita voi pitää säännöllisesti ja ne voivat kestää ½-1 tai jopa yli, jos lapset innostuvat siihen mukaan. Ilmaisuleikkituokio sisältää ilmaisuleikkejä ja -harjoituksia. Nämä tuokiot voivat palvella ryhmäytymistä, kaveritaitojen oppimista, itsetuntemuksen kehittymisestä, teatteritaitojen oppimista tai muita oppimisen alueita. Ilmaisuleikki tuokiot voivat sisältää esimerkiksi lämmittelyleikkejä, sadutusta, keskittymis- ja rauhoittumisleikkejä, miimileikkejä, äänellä leikkimistä, tunne- ja hassutteluharjoituksia. (Martinez-Abarca, ym. 2015, 50-71.)

Sadutuksessa lapsi on aktiivinen toimija, jossa hänen äänensä pääsee kuuluviin. Toiminta on vastavuoroista ja osallistavaa. Lasta rohkaistaan ajatustensa jakamiseen. (Malander, ym. 2013, 11.) Siinä kasvattaja kirjaa lapsen tarinan ylös sellaisena kuin lapsi sen kertoo. Tarina luetaan lapselle vielä, jolloin lapsella on mahdollisuus korjata tarinaa haluamallaan tavalla. (Martinez-Abarca, ym. 2015, 66.) Tunneharjoitusten kautta harjoitellaan tunteiden ilmaisemista omalla keholla ja äänellä. Leikkien lomassa on hyvä tilaisuus keskustella tunteista, milloin niitä koetaan, miltä

ne tuntuvat kehossa ja miten ne vaikuttavat kehon ja äänen käyttöön. (Martinez-Abarca, ym. 2015, 69.)

Draamaseikkailussa lapset ovat aktiivisia toimijoita kasvattajien suunnittelemassa ja ohjaamassa tarinassa sen päähenkilöinä. Toinen nimi tälle on satuseikkailu. Draamaseikkailussa lapsi voi päästä voittamaan pelkojaan, selvittää mielen ristiriitoja saada lohdullisen kokemuksen tai tyydyttää seikkailun haluaan. Draamaseikkailu eroaa prosessidraamasta, siten että seikkailu on yleensä kertaluonteinen, kun prosessidraama voidaan jakaa useaan kertaan. Seikkailussa edetään lineaarisesti ja aikajärjestyksessä alusta loppuun, kun taas prosessissa sen ei tarvitse mennä niin vaan aihepiiriä voidaan tarkastella monelta erikantilta. (Martinez-Abarca, ym. 2015,102.)

Draama seikkailun suunnittelu aloitetaan teeman valinnalla. Sitten suunnitellaan tarinan pääelementit, kuten tapahtumapaikka, ydinhenkilöt, konflikti tai mysteeri, jota lapset pääsevät selvittämään. Seikkailu alkaa kutsulla selvittämään mysteeri ja roolituksen lapsille heittäytyä sadun maailmaan. Siinä voi olla myös kiinnostusta herättävä tehtävä lapsille. Seikkailu alkaa sitten kutsun lähettäjän tapaamisella. Hän esittelee ratkaisua vaativan pulman ja kertoo, miksi se on tärkeää selvittää. Seuraavaksi lapset pääsevät rooleihin oppaan avustuksella. Tarina etenee kohti pulman ratkaisua aina onnelliseen loppuun asti. Seikkailua voidaan jälki käsitellä vapaassa leikissä ja ohjatun toiminnan kautta esim. askartelemalla ja sadutuksella. (Martinez-Abarca, ym. 2015,102.)

Improvisaatio on toisen kuuntelua, läsnäoloa, hetkessä elämistä, ideoiden esittämistä, kaverin ideoiden hyväksymistä, yhdessä tekemistä ja tarinan eteenpäin viemistä. Sadutuksen ja improvisaation elementtien yhdistämisestä syntyy osallistava ipana-impro tai toiselta nimeltään satuimprovisaatio. Ipana -impro tukee mm. lapsen kielellistä kehitystä, huomioi erilaiset oppimistyyliä, antaa kaikille tilaa kehittyä, vaalii lasten kulttuuria ja auttaa ottamaan lasten ajatukset todesta sekä tukee lapsen ja aikuisen vastavuoroista kohtaamista. Ipana improvisaatio sopii kaikenikäisille, kunhan huomioi lapsiryhmän iän ja taidot huomioon. (Malander, ym. 2013, 11-14, 78.)

## 2.5 Tunne- ja draamakasvatus vasun valossa ja vinkkejä ohjaamiseen

”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten kulttuurista osaamista sekä heidän vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojaan.” Varhaiskasvatuksessa tulee vahvistaa lasten terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Siellä tuetaan myös myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25.) Perusteissa on viisi oppimisen aluetta, kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun, kehityn. Niitä kaikkia oppimisen alueita voi lähestyä draamakasvatuksen kautta, kuten Ahosen (2018, 175–288) esimerkit osoittavat.

Laaja-alainen osaaminen tukee elinikäistä kasvua ja kehitystä. Se on sekä luovaa, että kriittistä ajattelua. Varhaiskasvatussuunnitelmassa 2018 on 5 laaja-alaisen osaamisen aluetta. Yksi niistä on kulttuuriosaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu. Se sisältää vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen opettamista sekä lasten ohjaamista ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin. Toinen laaja-alaisen osa-alue on itsestä huolehtiminen ja arjentaidot, jota osa on tunnetaitojen opettelu. (Ahonen 2018, 45-59.) Draamakasvatuksessa oppija nähdään aktiivisena toimijana ja merkitysten rakentajana (Martinez-Abarca, ym. 2015, 9). Se on siis työskentely muoto, joka tukee varhaiskasvatussuunnitelmaan (2018) ajatusta lapsesta aktiivisena toimijana ja hänen osallisuutensa tärkeyttä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2018, 25-26) voimme nähdä, kuinka se velvoittaa kasvattajia opettamaan lapsille tunnetaitoja.

Ahosen (2018, 45-59) mukaan tunnetaitojen tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä, sillä tunteet vaikuttavat kaikkeen toimintaamme. Niiden avulla lapselle tarjoutuu mahdollisuus säädellä toimintaansa. Tunnetaitojen opettelu olisi-kin syytä ottaa konkreettiseksi osaksi kaikkea yhteistä toimintaa, ei vain yksittäisiin tuokioihin. Jääskisen ja Pelliccionin (2017, 175-178) mukaan on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri eli suotuisan tilan niin fyysisesti kuin henkisesti, jotta oppimista voi tapahtua. Olennaista tunnetaitojen opettamisessa on, että lapsia kannustetaan kohtaamaan tunteet ja hyväksymään ne sellaisenaan, sillä jokaisella tunteella on merkitys. Lisäksi olisi hyvä tutustua heidän ikänsä mukaiseen maailmaansa. Tunnetaitohetkissä pienten lasten kanssa on pääasia antaa mahdollisuus tunteiden ilmaisuun sekä tutkimiseen luovuuden ja keuhollisuuden kautta. Öystila (2019, 146) tähdentää myös draaman ohjaamisessa olevan merkityksellistä turvallisen ilmapiirin

luominen. Silloin osallistujilla on vapaus kokeilla, etsiä, luoda, epäonnistua ja reflektoida. Turvallisen ilmapiirin luomisen lähtökohta on luottamuksen rakentaminen ja ryhmän kuuntelu.

Voit herättää lasten kiinnostuksen visualisoimalla heille asiat esim. kuvien kautta tai käyttämällä luovuuttasi, minkä konkreettisen kautta voisi tunteita havainnollistaa lapsille. Satu ja leikki on päiväkotikäisille luontainen tapa tutkia ja tutustua tunteisiin. Sadun luettua voi konkretisoida kuultua pehmoleluhahmon paikalle tulemisen kautta, joka pohdiskelee omia tunteita ja pyytää lapsilta apua. Käytä mielikuvitustasi ja kuljeta lapset kokemaan ja oivaltamaan itse. Harjoitusten jälkeen tunteet on hyvä linkittää lasten arkeen. (Jääskinen, ym. 2017,174-176.) Ryhmässä saattaa olla haastavasti käyttävä lapsi, jota tukemalla, kannustamalla, positiivisesti suhtautumalla ja leikkiin yhtymiseen auttamalla voidaan vaikuttamaan hänen käyttäytymiseensä ja siihen, että hän alkaa saada kavereita. Lisäksi on hyvä työskennellä koko lapsiryhmän kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

### 3 Johtopäätökset ja pohdinta

Tunteet ovat osa meitä ja tarvitsemme sekä myönteisiä ja negatiivisia tunteita. Tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti meissä ja jos niitä ei tunnusteta sekä käsitellä ne patoutuvat meihin. Jokainen tunne kertoo meille tärkeän viestin ja lasta olisi hyvä kannustaa kohtaamaan ne. Hän tarvitsee aikuisen tukea tunteiden säätelyyn ja tunnustamiseen. Tämä puhuu sen puolesta, että on hyvä opetella tunnustamaan ja nimeämään tunteita, jotta niitä voidaan käsitellä ja jatkaa elämää eteenpäin. Pienten lasten luontaisia tunnekokemusten purkukanavia ovat leikki, peuhaaminen ja mielikuvitus. Tästä voi päätellä draamakasvatuksen olevan oiva väline tunnetaitokasvatukseen sen leikillisen ja mielikuvituksellisen luonteen vuoksi. Tunnetaitokasvatus on tärkeää kehityksemme kannalta. Se on tärkeää siksi, että tunnetaito osaaminen vaikuttavat hyvinvointiimme positiivisesti, auttavat meitä sosiaalisissa tilanteissa ja ovat yhteydessä myös itsetuntoon, viihtymiseen, oppimiskykyyn ja akateemisiin taitoihin. Koska tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen aikuisen on hyvä muistaa lapsen käytöksen takana voi olla jokin tunteen purkaus, mitä lapsi ei vielä osaa ilmaista kuin toiminnan kautta. Tunnetaitoja voi oppia. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää aloittaa jo pienestä pitäen, koska silloin olemme herkkiä oppimaan niitä ja meistä varttuu opittujen taitojen avulla tasapainoisia aikuisia. Erityisesti tunteiden ja vahvuuksien korostaminen tunnetaitokasvatuksessa voimauttaa, vaikuttaa oppimiseen ja lapsen itsetuntoon. Tämän pohjalta voisi sanoa tunnetaitokasvatuksen olevan tärkeää ja sitä kannattaa toteuttaa päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen perusteet (2018) puolestaan velvoittaa meitä kasvattajia opettamaan lapsille tunnetaitoja.

Aktiivinen rentoutumisen harjoittelu auttaa ottamaan tunnetaidot käyttöön ja säätlemään stressiä. Kasvattaja voi auttaa lasta harjoittelemaan rentoutumista. Tulee kuitenkin muistaa, ettei se onnistu ilman, että lapsi on saanut purkaa sisällä kuohuvat tunteet ja liikkumisen tarpeensa. Kasvattaja voi auttaa lapsia saamaan myönteisiä tunnekokemuksia ja vaikuttaa positiivisesti ryhmän ilmapiiriin pitämällä huolta itsestään, huomioimalla työtoverinsa ja huolehtimalla lasten hyvinvoinnista. Kasvattajan itsetuntemus auttaa lapsen tunteiden säätelyn tukemisessa ja hänen innoksensa tehdä tarttuu lapseen.

Niin tunnetaitokasvatuksessa kuin draamakasvatuksessakin korostuvat tärkeänä yksilöllisyyden ja turvallisuuden huomioiminen ohjatessa lapsia. Tunnetaitokasvatuksessa onkin tärkeää käyttää monipuolisia menetelmiä, koska lapset ovat yksilöllisiä. Visualisoimalla ja käyttämällä mielikuvitustasi voit herättää lasten mielenkiinnon opeteltavaan asiaan ja tehdä asia ymmärrettävämmäksi heille. Draama tarjoaa mahdollisuuden oppia tuntemaan itseään paremmin ja auttaa käsittelemään vaikeita asioita turvallisesti etäännyttämällä asiat tai tunteet fiktion kautta kauemmaksi itsestä. Lapsilla on lupa osallistua siihen omalla tyylillään. Draamakasvatus sopii hyvin tunnetaitokasvatuksen välineeksi, koska se kehittää kieltä ja lapsen on luonnollista tutkia asioita leikin kautta. Draamakasvatus palvelee vasun ajatusta aktiivisena toimijana. Kasvattaja ja lapsi pääsevät siinä luomaan yhteisen leikkimaailman, jolloin kasvattaja pääsee lähemmäksi lapsen jokapäiväistä arkea leikin maailmassa. Draamakasvatus voi olla hyvin arkipäivästä, kun esim. lapsen Nalle laitetaan rooliin puhumaan tunteista. Kasvattajat voivat käyttää työvälineenä draamakasvatusta edes ajattelematta, että se on sitä. Draamakasvatuksessa on tärkeää uskallus heittäytyä ja luotto siihen, vaikkei mennyt juuri suunnitellusti, asiat menivät juuri niin kuin pitikin. Jos asiat menisivät täysin suunnitellusti, niin silloin puuttuisi tila lapsen luovuudelta ja yksi tärkeä puoli draamakasvatuksessa on lapsen luovuuden kehittäminen. Tukemalla lapsen kielenkehitystä, tuemme tunnetaitojen kehittymistä. Jo pienten lasten kanssa voimme opetella kieltä, jolloin tuemme hänen myöhempää tunteidensa kehitystä. Erityisesti alle 3-vuotiaiden tunnetaitokasvatuksessa on tärkeää sanoittaminen, kasvattajan läsnäololla turvallisen tilan tarjoaminen tunteiden tuntemiseen ja lapsen havainnointi. Sanoittamisen kautta lapsi saa kuulluksi tulemisen kokemuksen.

Runsaasti tarjolla olevat tunnetaitokasvatukseen suunnatut kirja -sarjat antavat matalan kynnyksen lapsien tunnetaitojen tukemiseen. Niiden kautta kasvattaja myös itse voi oppia lisää tunnetaidoista ja saada lisää välineitä tukea lapsen tunnetaitoja. Toki lapsen tunnetaitojen tukeminen ei ole yksinkertainen asia, sillä siihen vaikuttaa kasvattajan vireystila ja omat tunteet sekä henkilökohtainen elämäntilanne. Lisäksi kasvattaja ei aina saa omistakaan tunteista kiinni, saati sitten lapsen. Siksi lienee hyvä muistaa olla itselleen armollinen. Tunnetaitokasvatuksessa on tärkeää olla sensitiivinen. Silloin ei ole liikoja ja pysähtyy lapsen asioiden äärelle sekä on rohkea

sanoittamaan lapsen kuin omiakin tunteita. Muistaen, että on erehtyväinen toisen tunteiden tulkinnassa.

Kasvattajina voimme kertoa vanhemmille, millaista tunnetaitokasvatusta olemme lasten kanssa tehneet, jolloin he voivat saada vinkkejä omien lastensa kanssa tunteiden käsittelyyn. Me voimmekin myös kertoa vanhemmille, kuinka vahvuuksiin huomioiminen auttaa lasta hallitsemaan stressiä ja kehittää hänen itsetuntoaan, jolloin tunteen purkaukset voivat tasoittua. Samalla rohkaista vanhempia kiinnittämään huomiota lapsen osaamiseen. Tärkeää, on kuitenkin muistaa, että annamme vinkkejä vanhempia arvostaen, etteivät he koe vinkkien antoa hyökkäväksi. Minusta oli myös tärkeä huomio teoriassa, se että yhteistyö vanhempien kanssa rakentuu myönteiselle pohjalle, kun kerromme vanhemmalle hänen lapsensa vahvuuksista ja onnistumisista. Tämän olen huomannut myös käytännössä rakentavan siltaa kasvattajan ja vanhempien välille. Positiivisuus kantaa tässäkin eteenpäin.

Ajatus tehtävään lähti mielenkiinnosta draama- ja tunnetaitokasvatusta kohtaan. Niinpä lähdin hakemaan yhteistyötahoa ja ehdottelemaan aihetta. Lisäksi tunnetaitokasvatus ja draamakasvatus ovat ajankohtainen asia varhaiskasvatuksessa, mikä oli yksi kriteeri kehittämistehtävän toteuttamiselle. Niinpä lähdin etsimään yhteistyötahoa. Se löytyi Touhula Otsontähdestä ja Merihevosesta, joiden esimiehen kanssa sovittiin tämän tekemisestä. Suuntaa työhön hain käymässä molemmissa päiväkohteissa haastattelemassa työntekijöitä. Kyselin esimerkiksi seuraavia asioita. Mistä heille olisi hyötyä? Millaisia toiveita heillä on työstä ja sen sisällöistä? Miten tuntua heille draamakasvatus on? Entä tunnetaitojen opettaminen?

Tehtävää tehdessä rajaus oli vaikeaa, sillä olin itse niin innostunut aiheesta, että haalin paljon materiaalia aiheesta. Sitä myöskin löytyy valtavasti. Oli jatkuvasti mietittävä suuntaa, minne kulkea työn kanssa ja lähdekriittisyyttä sekä tekijän oikeuksia. Lähteiden kanssa paljon pohdiskelin, mikä on riittävän luotettava lähde. Voiko lähdettä käyttää? Tarkistelin lähteiden taustoja. Esimerkiksi kun olen käyttänyt satukirjasta löytyvää lähdettä tunnetaitoihin liittyen, tarkistin että sen on kirjoittanut tunnetaitoihin erikoistuneet psykologit, jolloin lähdettä voidaan pitää luotettavana. Nettilähteiden kohdalla olen tarkistellut, kuka ylläpitää nettisivua. Lisäksi olen miettinyt, että monet lähteet ovat tunnettujen kustantamojen tuottamia.

Kehitystehtävän suunta ja rajausta eli loppuun asti, sillä muun muassa jotkin draamakasvatuksen menetelmistä totesin toimivan paremmin vanhemmilla lapsilla, ja yhteistyötahon vinkkien pohjalta tapahtui myös muokkausta. Kysely työntekijöiltä haastoi myös rajausta, sillä ajatuksia oli monenlaisia, mikä tulisi työyhteisölle tarpeen tunnetaitokasvatuksessa. Ajan rajallisuus rajasi tehtävän suuntaa. Toki huomaa, että rajausta olisi voinut tehdä napakammin jo aikaisemmassa vaiheessa, sillä teoria osuudesta ja käytännön pakettista tuli jonkin verran pirstaleinen rajauksen vaikeuden takia. Löytyi niin valtavasti mielenkiintoista materiaalia tunnetaitokasvatuksesta ja draamakasvatuksesta, että oli haastavaa olla itselleen jämäkkä ja päättää, mihin keskittyä.

Tämän työn luotettavuus perustuu ajankohtaiseen materiaaliin ja lähteiden harkittuun käyttöön. Lähteistä tutkin kenen julkaisemia ne ovat ja ovatko ne tieteellisesti päteviä. Tunnetaitokasvatuksen kehittäminen on lapsen edun mukaista, sillä sen kautta lapsi voi löytää nimet tunteilleen, oppia käsittelemään ja säätelemään niitä sekä löytää omia vahvuuksia. Kasvattaja on näin ollen tukemassa lapsen varttumista aikuiseksi, mikä on eettisesti oikein lasta kohtaan. Tämän takia on ollut merkittävää tehdä tämä tehtävä, jonka avulla kasvattaja pääsee tukemaan lasta. Materiaalipankissa on paljon materiaalia suoraan kirjoista, mitkä ovat testattuja käytännössä ja turvallisia sekä kasvattajalle, että lapsille. Muutamia tehtäviä on ideoitu valmiin materiaalin pohjalta ja lapsien kanssa yhdessä rakentaen, jolloin kasvattaja joutuu käyttämään enemmän ammatillista harkintaa ja lasten tuntemusta hyödyksi hyödyntäessään materiaalia. Siksi ne haastavat enemmän käyttäjänsä ja lapsiryhmään. Tämän kehittämistehtävän myötä sain itse paljon tietoa ja välineitä käyttöön toimiessani itse kasvattajana, turvallisena aikuisena lapsen rinnalla kulkien ja häntä kuunnellen. Aionkin jatkossa hyödyntää tietoa ja materiaalipankkia työssäni lasten parissa ja olen sitä jo matkan varrella tehnytkin.

Toivon mukaan jokainen tämän kehitystyöni lukeva hyötyy tästä, saaden avaimia pienten taimien kasvun tukemiseen. Toivottavasti materiaalipankista on iloa ja hyötyä yhteistyö päiväkodeille ja ennen kaikkea lapsille, jotka opettelevat taitoja elämänsä varten. Ainakin tämä tunnetaitokasvatus materiaalipankki tulee ajankohtai-



seen saumaan käyttöön Touhula Otsontähdessä ja Merihevosessa, sillä tunnetaito-  
kasvatus ja kaveritaidot ovat nostettu yrityksen päiväkodeissa yhdeksi erityiseksi  
tämän kauden teemaksi.

## Matka perille

Perille pääsy on tuskaista.  
Tie on mutkainen, möykkyinen ja haaroittuva.  
Tiellä välillä putoaa kuopan pohjalle ja  
tuntuu sinne jäin.

Sieltä tielle nousee,  
uudella innolla,  
kuinka mielenkiintoinen tämä tie onkaan.  
Kunnes taas kierii tiellä mäkeä alas,  
voi minua poloista,  
kuinka tästä nyt selviän.

Kerään itseni ja kiipeän.  
Mäen päällä tähyän,  
ohoh, näkyypä täältä vaikka mitä!  
Paljon on kiinnostavaa,  
vaan minne huomioni suuntaisin.  
Tiellä lähtisinkö etelään vaiko itään?  
Valintoja tehtävä on,  
vaan on se vaikeaa.

Tietä pitkin kuljen  
valittuun suuntaan,  
silti epäröin.  
Onko suunta oikea?  
Olisiko sittenkin pitänyt tehdä toisin?  
Pääsenköhän näin perille?

Perillä tuntuu olo kevyeltä,  
ison kuorman heittää saa  
On ilo hengähtää,  
kun oppinut on montaa asiaa  
ja paketin kasaan saanut.  
Apua, josko tästä olisi yhdelle ja toisellekin.

-Heidi Borisov-



## LÄHTEET:

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aivotiedon jalostamo 29.10.2017. (Sivut 1- Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylän yliopiston ja yhteistyötahojen verkkojulkaisu. Viitattu 28.2.2020. Saatavissa: [https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen\\_aivojen\\_ja\\_tunnes\\_\\_telyn\\_keh](https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes__telyn_keh)
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BeeHappy Publishing.
- De France, K. & Hollenstein, T. 2017. Assessing emotion regulation repertoires: The Regulation of Emotion Systems Survey. Personality and Individual Differences volume 119, 204–215. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886917304622>
- Jyväskylän yliopisto. 21.11.2019. Kirjallisuuskatsaus. [verkkosivu]. [Viitattu 15.10.2020.] Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/aihe-avainkasitteiksi/kirjallisuuskatsaus>
- Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat- opetusohjelman avulla. JK-kustannus ja koulutus oy.
- Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kotka, R 2011. Tarinat tunteiden tulkkina: Toiminnallisia ideoita satujen ja draamanmaailmasta. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kulmala, M. 2017. Tuttu tunne -tunne opas. Turku: Aivoliitto Ry
- Kurvinen, M. 2016. Draamakasvatus on leikkiä ja tavoitteellista kasvatusta. [verkkolehti]. [Viitattu 20.2.2020]. Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/draamakasvatus-on-leikkia-ja-pedagogisia-tavoitteita/>

- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lajunen, k. & Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne ja turvataitoja lapsille. Tunne ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL.
- Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Malander, E-L. & Ojala, T. 2013. Ipana impro- opas osallistavaan satuimprovisointiin. Tallinna: Tmi Raija Airaksinen Draamatyö.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen. Viitattu 11.10.2020. Saatavissa: [https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04185742/MLL\\_Mielenlukutaitoa\\_www.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04185742/MLL_Mielenlukutaitoa_www.pdf)
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Tampere: Juvenes print-Suomen yliopistopaino oy
- Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015. Loikaten leikkiin-rohkeasti rooliin. Draamakasvatusta 1-7-vuotiaille. Helsinki: lastenkeskus ja kirjapaja oy.
- Mieli ry a. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>
- Mieli ry b. Vauva-ikä. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/vauvaik%C3%A4>
- Mieli ry c. Tunnetaitojen perusteet. [Viitattu 15.2.2020.] Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>  
Miten pitäs laittaa
- Mylyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Núñez Pereira, C & Valcárcel, R. 2018. Tunne hetket: tehtäviä tunnetaito kasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, Ahonen & Lyytinen jne. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus 2020. Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina sanoin ja kuvin. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.9.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

- Purves, D., Cabeza, R., Huettel, S A., LaBar, K S., Platt, M L., Woldorff, M G. 2013. Principles of cognitive neuroscience. 2.painos. U.S.A : Sunderland, Mass. : Sinauer Associates cop.
- Pöyhönen, j. & Livingston, H. 2019a. Fanni ja suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, j. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja rento laiskiainen. Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Ranta, S. 7.2.2020. Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? Tutkittua varhaiskasvatuksesta. [Verkkosivu] [Viitattu 27.10.2020.] Saatavissa: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaa-tely-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/>
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siikkilä, H & Toikka, I. 2019. Tunnetaitokasvatusta 0-3-vuotiaille. Varhaiskasvattajien toimintatapoja arjen pedagogiikassa. Opinnäytetyö. [Viitattu 26.9.2020.] Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166993/Siikkil%C3%A4\\_Hanna\\_Toikka\\_liris.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166993/Siikkil%C3%A4_Hanna_Toikka_liris.pdf?sequence=2)
- Suntio R. 2015. Kesyä jännitys. Opas-kasvattajalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Suvilehto, P. 2016. Leikki vuoden jokaiselle päivälle. Viro: Printon.
- Synonymisanakirja. Kehittäminen. [verkkosivu]. [Viitattu 15.10.2020]. Saatavana: <https://www.suomisanakirja.fi/kehitt%C3%A4minen>
- Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. Naisasiainliitto & opetus- ja kulttuuriministeriö. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2020.] Saatavissa: <http://www.tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/toiminta-ja-arki/lue-lisaa-aiheesta-draama-ja-vetaytyva-lapsi/>
- Trogen, T. Näin autat lasta itsesäätelyyn. Think fast oy. Erityisvoimia.fi. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.10.2020.] Saatavana: <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-va-hentamisen-keinot/nain-autat-last-itsesaatelyyn/>
- Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä!: vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus 2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.9.2020]. Saatavana: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Viljanmaa, E. & Yliherva, A. 2020. Leikki on kaikki. Teoksessa lapsen kielenkehitys: vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys. Nimitalo-Haapola, E. & Haapala, S. & Ukkola, S. (Toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Vygotsky, L. S. 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Weilin&Göös.

Öystila, S. 2019. Draaman mahdollisuudet ohjaustyössä. Teoksessa luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Karjalainen, A-L (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

## LIITE 1 MATERIAALIPANKKI