



# Onnellinen nalle - 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen luovien menetelmin

Mirka Laukka  
Miia Virtanen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Onnellinen nalle - 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen luovin menetelmin**

Mirka Laukka & Miia Virtanen  
Degree program in Social Services  
Opinnäytetyö  
Toukokuu 2019

Mirka Laukka & Miia Virtanen

### Onnellinen nalle - 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen luovin menetelmin

Vuosi 2019 Sivumäärä 63

---

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa tunnetuokioita viisivuotiaille lapsille. Suunnittelemiemme onnellinen nalle tuokioiden tarkoituksena oli kehittää erilaisia menetelmiä varhaiskasvattajille tukemaan lasten tunteiden ilmaisua sekä tunnetaitojen kehittymistä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön edetessä päätimme tuottaa oppaan varhaiskasvattajille tunnetaitojen tukemista varten. Tämän oppaan kehittymisen pohjana toimi se, että tunnekehitys ja sen tukeminen ovat lähiaikoina olleet keskeisessä osassa, kun puhutaan varhaiskasvatuksesta.

Ihminen tarvitsee tunnetaitoja läpi elämän, joten tunnetaitojen opetteleminen sekä tukeminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa. Halusimme lisäksi opinnäytetyön kautta lisätä varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnetaitojen tukemisen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena opinnäytetyössä oli harjoitusten avulla kehittää tunteiden tunnistamista, sanoittamista sekä näyttämistä. Toimintatuokioiden tarkoituksena oli luoda pohja tunnetaitojen tukemista varten varhaiskasvattajille. Tietoperustana ja viitekehityksenä opinnäytetyössämme toimi lasten tunnekehitys, tunteiden säätely, viisivuotiaiden kehitystaso sekä varhaiskasvatuksen perusteet.

Tavoitteena oli kehittää omaa ammatillista kasvua sekä ohjaustaitojen kehittymistä. Huomasimme tarpeen lasten tunnekehityksen tukemiselle varhaiskasvatuksessa. Halusimme soveltaa opiskelujen kautta tutuksi tulleita ja oppiamme luovia menetelmiä opinnäytetyön tukena ja pohjana.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingissä sijaitsevassa yksityisessä päiväkodissa. Olimme rajanneet opinnäytetyön niin, että toiminnallisiin tuokioihin osallistuneet lapset olivat viisivuotiaita. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tammikuussa 2019. Pidimme neljä toiminnallista tunnetaitoa käsittelevää tuokiota, joissa käytimme erilaisia luovia menetelmiä, lauluja ja satuja. Saamiemme palautteiden sekä omien kokemustemme pohjalta tulimme siihen tulokseen, että tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää ja tunneilmaisun opettelemiselle on tarve.

Asiasanat: tunnekehitys, varhaiskasvatus, tunnetaidot, tunteet, viisivuotias

Mirka Laukka & Miia Virtanen

Happy bear - Supporting five-year-old children emotional skills by using creative methods

Year	2019	Pages	63
------	------	-------	----

---

The purpose of our action-based thesis was to create emotion sessions for five-year-old children. The happy bear sessions that we planned were supposed to create different methods for early childhood educators to support children's expression of emotions and to support children's emotional development in early childhood education. We decided to produce and develop a guide for early childhood educators to support children's emotional work. The base for developing this guide was that the emotional development and supporting the emotional development has recently been a focal point in early childhood education.

Human needs emotional skills through their whole lives, therefore it is important to start learning and supporting emotional skills already in early childhood. We wanted to add awareness through this thesis about the importance of the emotional development for the early childhood educators in the daycare. The aim of the thesis was to practice identifying emotions, expressing the emotions with words and showing emotions through exercises. The purpose of these action-based sessions was to create solid base for working with emotions in daycare. The theoretical framework of our thesis was children's emotional development, emotional regulation, five-year-olds development level and the basics of childhood education.

The aim of the thesis was to develop our professional growth and guiding skills. We noticed that there is a need to support children's emotional development in early childhood education and therefore we wanted to apply creative methods, which we have learned through studies, as a support and base for this thesis.

The thesis was action based and was carried out in co-operation with private daycare in Helsinki. Our target group at this thesis and the action-based sessions were five-year old children. Action based sessions were carried out in January 2019. We kept four action-based sessions about emotions where we used different creative methods, songs and books. Based on the feedback we received and based on our own experiences, we came to the conclusion that supporting emotional skills in early childhood education is important and there is a need to learn emotional expression.

Keywords: emotional development, early childhood education, emotional skills, emotions, five-year-old

## Sisällys

1. Johdanto .....	6
2. Toiminnallinen opinnäytetyö .....	6
2.1. Opinnäytetyön aiheen valinta .....	7
2.2. Opinnäytetyön yhteistyökumppanit .....	8
2.3. Opinnäytetyön tavoitteet.....	8
2.4. Opinnäytetyön toteuttaminen .....	9
2.5. Luotettavuus ja eettisyys.....	11
3. Varhaiskasvatus ja tunnetyöskentely .....	12
3.1. Varhaiskasvatus ja lapsen tunnekehityksen tukeminen päiväkodissa.....	12
3.2. Mitä tunteet ovat .....	15
3.3. Tunnekehitys.....	17
3.4. Tunteiden säätely .....	18
3.5. Viisivuotiaan kehitys.....	19
4. Opinnäytetyön toimintatuokioiden suunnitelma .....	21
4.1. Ensimmäisen toimintatuokion suunnitelma .....	22
4.2. Toisen toimintatuokion suunnitelma .....	22
4.3. Kolmannen toimintatuokion suunnitelma.....	22
4.4. Neljännen toimintatuokion suunnitelma.....	23
5. Opinnäytetyön toteutuneet toimintatuokiot .....	23
5.1. Ensimmäinen toimintatuokio.....	25
5.2. Toinen toimintatuokio .....	28
5.3. Kolmas toimintatuokio .....	30
5.4. Neljäs toimintatuokio .....	33
6. Arviointi .....	36
6.1. Päiväkodin palaute .....	36
6.2. Lasten palaute.....	37
6.3. Vanhempien palaute .....	38
6.4. Toiminnan arviointi .....	39
6.5. Itsearviointi .....	40
7. Pohdinta.....	41
Lähteet .....	43
Kuvat .....	46
Liitteet.....	47

## 1. Johdanto

Idea opinnäytetyön aiheeksi syntyi aikaisempien työharjoittelujen pohjalta. Työssäoppimisjaksojen jälkeen koimme, että tunnetyöskentelyä lasten kanssa tulisi kehittää. Tunteiden kanssa työskentelyyn tulisi kiinnittää enemmän huomiota sekä saada lisää toiminnallisia työskentelymalleja. Lasten tunnekehitys sekä tunnekasvatus aiheena ja työskentelytapana kiinnostivat meitä molempia. Lähdimme siltä pohjalta miettimään ja kehittämään opinnäytetyötä.

Opinnäytetyömme keskeisin tavoite oli lasten tunnekehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä keskityimme tukemaan lasten tunteiden rohkeaa ilmaisua, tunteiden tunnistamista sekä sanoittamista. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli varhaiskasvattajien tietoisuuden lisääminen liittyen lasten tunnekehityksen tukemisen tärkeyteen päiväkodin arjessa.

Valitsimme opinnäytetyön toteuttamistavaksi toiminnallisen opinnäytetyön. Koimme että luovat menetelmät sekä toiminnalliset tuokioidet ovat meille mielekkäämpi tapa tehdä ja toteuttaa opinnäytetyötä. Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu varhaiskasvatuksen, lasten tunnekehityksen sekä tunnekasvatuksen ympärille.

Opinnäytetyöhömmä sisältyi toiminnalliset tuokioidet sekä varhaiskasvattajille suunnattu opas lasten tunnekehityksen tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Oppaaseen oli kerätty tietoa tunteista sekä laadittu erilaisia toiminnallisia harjoituksia ja väritystehtäviä. Näiden harjoitusten avulla tunnetyöskentelyä voi toteuttaa varhaiskasvatuksessa. Oppaasta löytyvät harjoitukset ovat sovellettavissa päiväkodin arkeen sujuvasti sekä joustavasti.

Käytimme varhaiskasvattajien oppaan tekemisessä ja kokoamisessa apuna tunteita käsitteleviä teoria-aineistoja sekä satukirjoja. Käytetyissä kirjoissa on teemana tunteet ja tunteiden ilmaisu. Oppaassa olimme maininneet useamman satukirjan, joita varhaiskasvattajat voisivat tarvittaessa käyttää tunneilmaisun tukena. Lisäsimme varhaiskasvattajien oppaaseen esimerkkejä tunnetaitoja käsittelevistä satukirjoista, koska koimme että satujen kautta lasten on helpompi ymmärtää sekä käsitellä tunteita.

## 2. Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on toiminnan kautta tapahtuvaa tutkimusta ja tiedonkeräämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tapa opinnäytetyön toteuttamiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä siitä raportointi tutkimusviestinnän avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda käytännön toiminnan opastamista, ohjaamista, järjestämistä sekä toiminnan yksinkertaistamista. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammattialasta riippuen esimerkiksi perehdyttämisoas, toimintaan suunnattu tai suunniteltu ohje tai turvallisuuskansio. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan myös toteuttaa erillisesti järjestettynä tapahtumana. Toteutustapoja on erilaisia, opiskelijat voivat esimerkiksi kohderyhmästä riippuen tehdä kirjan, kotisivut, kansion tai järjestää jonkin näyttelyn. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9.)

Halusimme kehittää lasten tunnetaitoja ja siksi valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön. Alkuperäinen ajatuksemme oli toteuttaa vain tunneyöskentelyyn liittyviä toimintatuokioita. Ensimmäisen päiväkotikäyntimme jälkeen yhteistyöpäiväkodin johtaja esitti toiveen kirjallisesti työstä. Keskusteltuamme päiväkodin johtajan kanssa päätimme laatia tuokioista myös oppaan, jota päiväkodin työntekijät voisivat hyödyntää jatkossa. Airaksisen ja Vilkkaan mukaan (2004, 9.) toiminnallisen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamista, tämä antoi teoreettista viitepohjaa oppaan kehittely- sekä suunnittelutyössä.

Koemme olevamme enemmän, niin sanottuja hands on ihmisiä, siksi halusimme käyttää luovia menetelmiä. Opimme sekä omaksumme asioita helpommin tekemisen kautta. Toiminnallisten tuokioiden toteuttaminen sekä niitä varten kehitetty opas antaa mielestämme enemmän lapsille sekä päiväkodin henkilökunnalle. Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisessa muodossa antaa meille mahdollisuuden tutustua lasten tunne-elämään ja sen kehitykseen kattavammin. Toiminnallisuus antaa meille laajemmat mahdollisuudet opinnäytetyön toteuttamiseen.

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska pystymme näin paremmin näyttämään tietomme, ammattitaitomme, ammatillisuutemme sekä heittäytymiskykymme. Olemme opiskeluidemme myötä kokeneet luovat menetelmät toimiviksi menetelmiksi lasten kanssa työskennellessä. Toiminnallisen opinnäytetyön rakenne tuntui meille molemmille luontevammalta tavalta lähestyä lasten tunnekehityksen tukemisen dilemmaa.

## 2.1. Opinnäytetyön aiheen valinta

Tämän opinnäytetyön idea sai alkunsa jo ensimmäisen työharjoittelujakson aikana, mutta lopullisen muotonsa se sai opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen edetessä. Tunteiden näyttäminen sekä tunteiden käsittely voi olla lapselle ja aikuiselle haastavaa. Huomasimme, että lasten tunteiden ilmaisu, tunteiden näyttäminen ja niiden käsittely vaativat jonkinlaista apua ja muutosta. Myös aikuisten kyky tukea ja ottaa vastaan lasten tunnetilojen vaihtelua tarvitsi tukea ja uusia työskentelytapoja, keinoja ja menetelmiä.

Huomasimme, että lasten tunnetaidot ja tunnekehitys ovat olleet enenevässä määrin puheen-aiheena tutkijoiden sekä varhaiskasvattajien kesken. Esimerkiksi jo vuonna 2008 psykoterapeutti Olavi Keisanen kertoo, että hänen mielestään tunteiden ilmaisutaito pitäisi rinnastaa yhtä tärkeäksi kuin luku- ja kirjoitusopetus. (Helsingin sanomat 2008.) Tästä huomaamme, että opinnäytetyössämme käsiteltävä aihe on ajankohtainen.

Päädymme aiheeseen, sillä huomasimme aiemman työssäoppimisjakson aikana, että lasten tunteiden ilmaiseminen sekä tunnistaminen vaativat tukea ja kehitystä. Lapsen tunnetaitoja on tärkeä kehittää ja tukea, koska lapsen voi olla usein vaikea ymmärtää, mitä tunteet ja olo-tilat tarkoittavat ja miten niiden kanssa voi tulla toimeen sekä pärjätä (Väestöliitto). Haluamme opinnäytetyöllä tukea ja edistää tunneilmaisun vahvistamista. Olemme miettineet ja ideoineet opinnäytetyön aihetta ja tarpeellisuutta reilun vuoden ajan. Tämän kuluneen vuoden aikana olemme pohtineet sekä kiinnittäneet huomiota lasten tunnekehitykseen sekä sen tukemiseen päiväkotimaailmassa.

## 2.2. Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

Opinnäytetyömme yhteistyöpäiväkotina toimii yksityinen musiikkipainotteinen päiväkotikoti, joka sijaitsee Helsingissä. Yhteistyöpäiväkodiksi valikoitui kyseinen päiväkotikoti, koska olemme molemmat työskennelleet siellä.

Päiväkotikoti on pieni ja siinä toimii kaksi lapsiryhmää. Pienten ryhmässä on noin kaksikymmentä 1-3 vuotiasta lasta ja isompien ryhmässä on tällä hetkellä noin kaksikymmentäviisi 3-5 vuotiasta lasta. Molemmissa lapsiryhmissä on kolme kasvattajaa.

Aiomme kehittää päiväkodin varhaiskasvattajille tunnekehitystä tukevan oppaan, joka on tarkoitettu pääsääntöisesti käytettäväksi viisivuotiaiden lasten kanssa. Tarkoituksenamme on toimittaa valmis opas varhaiskasvattajille päiväkotiin. Varhaiskasvattajat voivat halutessaan hyödyntää opasta päiväkodin arjessa.

## 2.3. Opinnäytetyön tavoitteet

Päätarkoituksena on rohkaista lapsia ilmaisemaan tunteita rohkeammin. Tavoitteenamme oli antaa lapsille ohjeita, toimintamalleja sekä keinoja siihen, kuinka tunteita olisi hyvä ilmaista ja millä tavoin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda varhaiskasvattajille keinoja siihen, kuinka tukea lasten tunnetaitojen kehitystä. Tämän lisäksi halusimme opastaa lapsia tunnistamaan tunnetiloja ja sanoittamaan tunteitaan paremmin.



Tarkoituksena on opettaa lapsille, että kaikkien tunteiden tunteminen, niin negatiivisten kuin positiivisten, on täysin hyväksyttävää. Tavoitteena on, että lapsi oppii hyväksymään omien tunteiden olemassaolon ja pystyy ilmaisemaan sekä tunnistamaan tuntemiansa tunteita. Tavoitteena on opettaa lapsille kasvojen ilmeiden avulla tapahtuvaa viestintää ja tunneilmaisua, koska kasvojenilmeet ovat tarkka, luotettava sekä nopea tapa viestittää tunteita (Nummenmaa 2010, s. 92-93).

Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä työntekijöiden tietoisuutta lasten tunnekehityksen tukemisen tarpeesta. Tavoitteena on lisäksi opettaa lapsille keinoja tunnistaa omia tunteita ja ilmaista niitä.

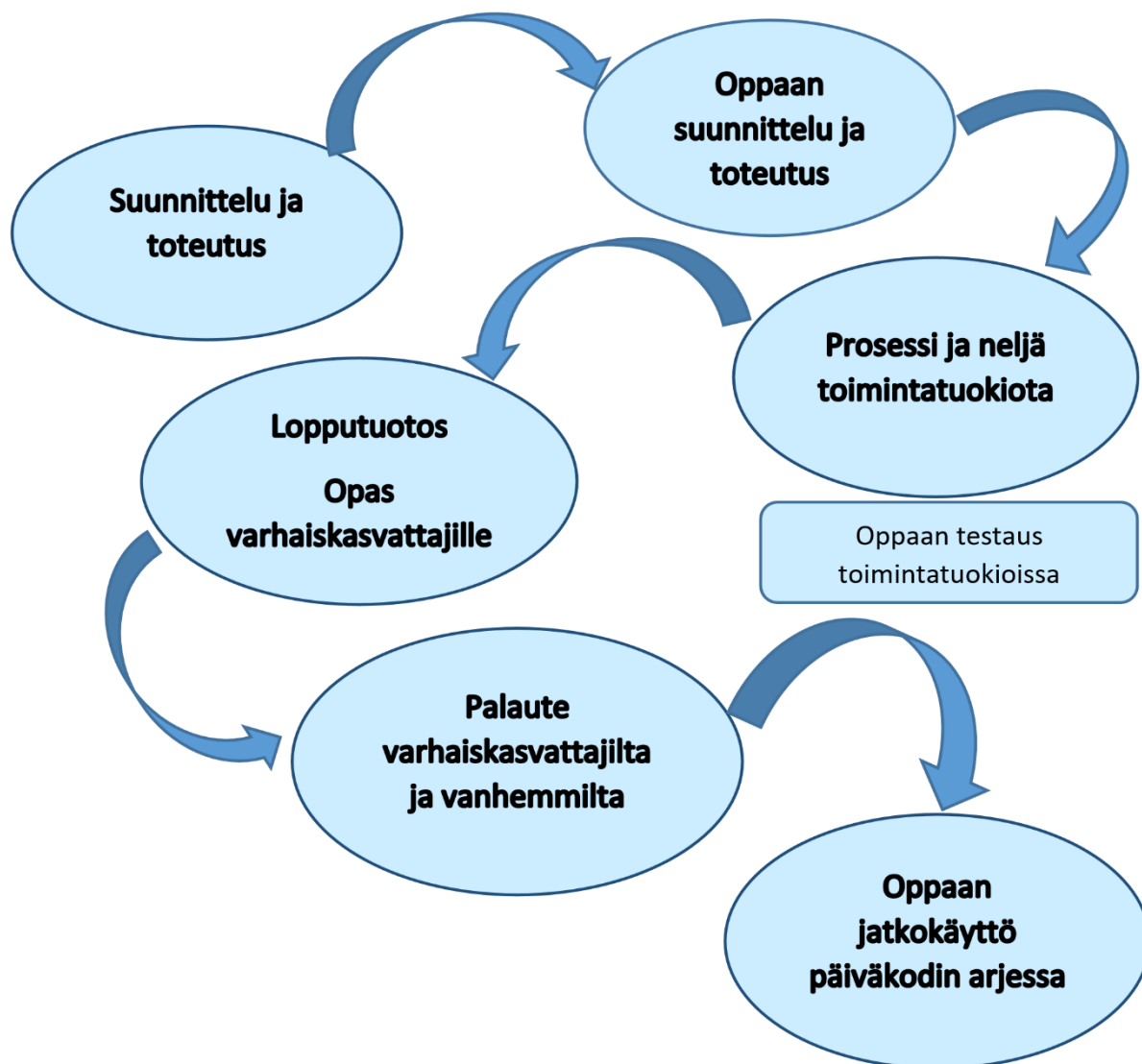
Aiomme pitää tunteisiin liittyviä pienryhmätuokioita viisivuotiaille lapsille. Valitsimme viisivuotiaat lapset, koska halusimme, että lapset ovat omatoimisia. Ryhmäämme valikoitui viisivuotiaat lapset siksi, että tämän ikäinen pystyy käsittelemään jo asioita, joita ei voi käsin kosketella (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Viisivuotiaan kielellinen kehitys mahdollistaa tunteista puhumisen. Pienryhmän kanssa on tarkoitus toteuttaa erilaisia tunteita käsitteleviä tehtäviä sekä harjoituksia. Harjoitukset ovat ennalta mietittyjä. Tiesimme, että joillakin ryhmään valituista lapsista oli haasteita tunteiden ilmaisemisessa. Tämä vaikutti suunniteltujen harjoitteiden valitsemiseen. Halusimme että lapsiryhmä on tarpeeksi pieni, jotta kehityksen ja kehitystarpeen huomioiminen olisi helpompaa. Halusimme pitää toimintatuokioita pienryhmälle, jotta lasten yksilöllinen huomioiminen mahdollistuisi.

Tavoitteenamme on saada lapset vapautuneesti mukaan toimintaan ja annettuihin tehtäviin. Tarkoituksena on kehittää lasten tunnetaitoja ja tunneilmaisun kykyjä erilaisin luovin menetelmin. Luovien menetelmien käytön tavoitteena on rohkaista lapsia keholliseen, sanalliseen sekä kasvojen avulla tapahtuvaan luovaan tunneviestintään.

Tarkoituksenamme on kehittää opaskirja tunnetaitojen tukemiseen. Opas tulee sisältämään erilaisia konkreettisia tehtäviä sekä luettavia satuja, joiden kautta työntekijät voivat harjoitella tunnetaitoja lasten kanssa. Aiomme testata kehittelemiämme tehtäviä ja harjoituksia lapsiryhmän kanssa. Opas on tehty toimintatuokioissa käytettyjen harjoitusten pohjalta. Toimintatuokioiden suunnitelman esittelemme yksityiskohtaisemmin luvussa neljä.

#### 2.4. Opinnäytetyön toteuttaminen

Toteutamme opinnäytetyön toiminnallisina tuokioina päiväkodin omissa tiloissa. Olemme ajatelleet, että pidämme noin neljä tai viisi toiminnallista tuokiota lapsille, jotka olisivat kestoltaan noin 30 minuutin pituisia. Toiminnalliset tuokiot on tarkoitus aloittaa heti kun olemme saaneet kaikki lupa-asiat hoidettua. Tarkoituksemme on kerätä lapsilta ja mahdollisuuksien mukaan myös varhaiskasvatuksen työntekijöiltä palautetta jokaisen toimintatuokion jälkeen.



Kuva 1 Opinnäytetyön prosessi

Olemme suunnitelleet toimintatuokioille perusrungon. Jokaisen toimintatuokion alku ja loppu ovat samanlaiset ja toiminnalliset harjoitukset ovat jokaisella kerralla erilaiset. Toimintatuokioiden harjoitukset ovat etukäteen suunniteltuja

Ensimmäisessä toimintatuokiossa meidän on tarkoitus käyttää nallekortteja. Nallekorttien avulla lasten on helpompaa oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita ja tunnetiloja. Olemme ideoineet, että nallekortteja käyttämällä voisimme mieltä lasten kanssa, miten tunteita voi ilmaista ja näyttää. Puhumme lasten kanssa siitä, mitkä asiat tekevät heidät onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi. Korttien avulla lapsi voi mieltä myös, millainen nalle hän itse on.

Toiseen toimintatuokioon olemme miettineet, että lapsen ääriviivat piirrettäisiin isolle paperille. Tämän jälkeen lapsi voi valita värin, joka kuvaa sillä hetkellä parhaiten hänen tunnetilaansa. Lapsi saa itse kertoa, että minkä värisenä hän kokee ilon, surun tai vihan ja laittaa sen värin siihen kohtaan kehoa, missä tunne tuntuu.

Kolmannessa toiminnallisessa tuokiossa olemme ajatelleet käyttää uudestaan nallekortteja. Tällä kerralla nallekorttien avulla opetellaan näyttämään tunteita. Jokainen lapsi saa oman kortin ja heidän tulee yrittää ilmeellä kertoa toiselle, mikä tunne on kyseessä. Tämän harjoituksen tarkoituksena on näyttää miltä erilaiset tunteet näyttävät.

Neljännän toimintakerran aiheena meillä on satuhetki. Laitamme lapsille patjat lattialle ja istumme rinkiin, niin että kaikki näkevät toisensa. Luemme sadun lapsille ääneen ja näytämme samalla kuvia heille. Valitsemamme kirja tälle tuokiolle on Mollin. Kirjassa käsitellään yksinäisyyttä ja mitä tunteita yksinäisyys herättää. Satuhetken jälkeen käsittelemme yksinäisyyden tematiikkaa ja lapsilta nousseita ajatuksia.

## 2.5. Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus ja eettisyys on huomioitu opinnäytetyötä tehdessä. Kyseessä on yksityinen päiväkotijoukko, joten haimme lupaa suoraan päiväkodin johtajalta, jolta saimme suostumuksen opinnäytetyön toteutukseen. Teimme pienryhmään osallistuvien lasten vanhemmille/hoitajille opinnäytetyön toteuttamista varten suunnitellut osallistumis-, valokuvaus- ja julkaisulupa-kaavakkeen, joihin pyysimme hoitajien allekirjoitukset. Halusimme, että jokaisella on mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta sekä kuvaamisesta. Huomioimme opinnäytetyötä tehdessämme lasten yksityisyyden suojan, eivätkä lapset ole tunnistettavissa kuvista eikä opinnäytetyön kirjallisesta osuudesta.

Opinnäytetyössämme käytetty sekä kerätty materiaali on ainoastaan opinnäytetyötä tekevien henkilöiden käytössä. Tällä tavoin turvataan opinnäytetyön tekemiseen osallistuneiden henkilöiden anonyymisyys. Opinnäytetyössä ei käy ilmi yhteistyöpäiväkodin nimi, toimintatuokioihin osallistuneiden lasten nimet eikä yhteistyöpäiväkodin työntekijöiden nimet.

Toimintatuokioihin osallistuneiden lasten vanhemmilla oli oikeus kieltää lasta kokonaan osallistumasta tuokioihin tai oli mahdollisuus, että lapsi voi osallistua, mutta dokumentointi eli kuvaaminen on kielletty. Lasten vanhemmille kerrottiin, että suojaamme lapsen yksityisyyttä, eikä lapsi ole tunnistettavissa opinnäytetyötä varten otetuista kuvista eikä muusta kerätystä materiaalista.

Kohtelimme toimintatuokioihin osallistuneita lapsia tasa-arvoisesti sekä kohteliaasti. Huomioimme lapsen itsemääräämisoikeuden ja työskentelymme lasten kanssa oli osallisuuden huomioivaa sekä sensitiivistä. Toimimme toimintatuokioiden aikana lapsilähtöisesti, lasta kuunnellen sekä kunnioittaen. Omaa toimintaamme ohjasi sosionomin sekä lastentarhanopettajan pedagoginen toimintakulttuuri ja arvot.

Päiväkodin varhaiskasvattajille toimitettiin tuottamamme opas tunneyöskentelyn tueksi. Lasten vanhemmilla/huoltajilla on mahdollisuus tutustua tuottamaamme varhaiskasvattajien oppaaseen niin halutessaan.

### 3. Varhaiskasvatus ja tunneyöskentely

Tässä kappaleessa käsittelemme varhaiskasvatusta yleisesti ja sitä, kuinka lapsen tunnekehitystä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa. Jotta voisimme ymmärtää mitä tunteet ovat ja miten ne toimivat, käymme yleisesti läpi mitä tunteet ovat, mistä ne tulevat ja millaiset asiat voivat vaikuttaa lapsen tunteisiin ja niiden käsittelemiseen sekä kehittymiseen (Puolimatka 2004). Kerromme viisivuotiaan kehityksestä yleisellä tasolla.

#### 3.1. Varhaiskasvatus ja lapsen tunnekehityksen tukeminen päiväkodissa

Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen varhaiskasvatukseen sekä päivähoitoon, jos vanhemmat tarvitsevat tai haluavat lapsensa osallistuvan varhaiskasvatukseen. Kaupungilla ja kunnilla on velvollisuus järjestää päivähoitoa. Perheet voivat myös halutessaan käyttää yksityisten päiväkotien tarjoamaa varhaiskasvatusta sekä valita erilaisia pedagogisia painotuksia, joita toivovat päiväkodissa olevan. Varhaiskasvatus on maksullista ja maksu perustuu lapsen vanhempien tuloihin. (Opetushallitus. n.d).

Suomalainen varhaiskasvatus perustuu niin sanottuun kasvatusmalliin, jossa pääosassa ovat hoiva, hoito, opetus ja kasvatus. Varhaiskasvatus painottuu vahvasti pedagogiikkaan. Oppiminen leikin kautta on myös hyvin suuressa asemassa ja leikki on tärkeä osa varhaiskasvatusta. Jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle laaditaan omat henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Tämä suunnitelma laaditaan yhdessä lapsen sekä tämän huoltajien kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa asetetaan yhteisiä ja tavoitteita ja sovitaan kuinka lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tullaan edistämään ja toteuttamaan varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus. n.d).

Varhaiskasvatuksen pääpaino on lapsen osallisuudessa. Osallisuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan lapsen mahdollisuutta itseilmaisuun, päätöksillä vaikuttamiseen ja muutoksen aikaansaamiseen. Osallisuudessa tulee huomioida ja noudattaa vahvasti varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Varhaiskasvatussuunnitelma edellyttää kasvattajalta sitä, että hän aidosti kuuntelee lasta ja tarjoaa hänelle mahdollisuuden aloitteiden tekoon ja erilaisten toimintojen valitsemiseen. Varhaiskasvatussuunnitelmassa on määritelty, että varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoite on edistää tasapainoista kasvua, oppimista sekä kehitystä. (Kataja 2014, 57-58.)

Viime aikoina on alettu painottamaan lapsen osallisuuden, kuulemisen ja tunteiden merkitystä varhaiskasvatuksessa. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi on vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja että lapsella on mahdollisuus vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöönsä. Varhaiskasvatuslaissa sanotaan ja siihen on kirjattu, että lapsille tulisi antaa mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa asioihin, jotka koskevat heitä. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on painotettu lapsen osallisuutta toimintaa suunniteltaessa, toteuttaessa sekä arvioitaessa. (Turja & Vuorisalo 2017, 36-45.)

Lapsen osallisuus on määritelty olevan myös ryhmässä tapahtuvaa toimintaa, jossa lapsi on aktiivinen toimija ja hänen tekemisellään sekä olemisella on vaikutusta. Osallisuuden kokemus muodostuu lapselle siitä, että hänen olemisensa ryhmässä tai yhteisössä on merkityksellistä. Ryhmään kuuluvuuden tunne auttaa lasta hänen minäkuvansa muodostumisessa ja kehityksessä sekä tunnekehityksessä. Lapsen osallisuuden tunnetta vahvistaa taas se, että lapsi tuntee omien ajatuksiensa sekä tunteidensa olevan merkityksellisiä ja niitä kunnioitetaan. Lapset voivat vaikuttaa toimintaan, toiminnan suunnitteluun ja toiminnan toteutukseen osallisuuden välityksellä. (Korppi & Latvala 2010, 10-12.)

Opetushallituksen laatima varhaiskasvatussuunnitelma pohjautuu varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatusta toteutetaan laaditun varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti. Esiopetus on nykyään osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksella on Suomessa suuri merkitys lasten kasvussa ja kehityksessä. Tästä huolimatta huoltajilla on pääsääntöinen vastuu lasten kasvatuksesta. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea sekä täydentää huoltajien tekemää kasvatusta. Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen ohjauksen pohjana toimii tavoite siitä, että jokaiselle lapselle olisi yhdenvertainen mahdollisuus kokonaisvaltaiselle oppimiselle, kasvamiselle, kehittymiselle sekä tunteiden ilmaisulle. Varhaiskasvatussuunnitelman kokonaisuus koostuu seuraavista asioista, joita ovat valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. (Opetushallitus 2016.)

Osallisuuden avulla varhaiskasvatuksessa on pyritty myös ehkäisemään lasten syrjäytymistä ja osattomaksi jäämistä. Osallisuuden tavoitteena on ottaa kaikki tasavertaisesti osaksi yhteisöä ja tämä luo lapsille yhteen-kuuluvuuden tunnetta, sitä että he ovat osa yhteisöä. Lasten osallisuuden tavoitteena on myös kehittää lasten toimijuutta ja vahvistaa heidän uskoaan itseensä. Lasten osallisuuden toteutuminen edellyttää kasvattajilta sekä lapsilta luottamusta itseensä ja toisiin. Kun turvallisuudentunne on onnistuttu luomaan lapsille, niin se auttaa lasta ilmaisemaan itseään, tunteitaan sekä omia mielipiteitään helpommin. Kasvattajilta vaaditaan taas luottamusta lapsiin toimijoina sekä omaan toimintaansa, jotta he pystyvät suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa yhteistyössä lasten kanssa. (Turja 2017, 45-49.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan tarvittaessa tunnekehityksen tuentarve, jossa huomioidaan kulttuurilliset, kielelliset sekä katsomukselliset taustat. Lapsen oppimat tiedot sekä taidot varhaiskasvatuksessa vahvistavat lapsen osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan erikseen, että pedagogisen toiminnan perustana tulisi olla lapsuuden merkityksen ymmärtäminen sekä tietämys lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvatuksessa kannustetaan lasta leikkiin ja vuorovaikutukseen, tässä tärkeässä roolissa ovat varhaiskasvattajat ja heidän antama esimerkki. (Opetushallitus 2016, 10-16, 29.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää ymmärtää tunteita ja niiden merkitystä päiväkodin arjessa. Tunteiden kehityksen kannalta on tärkeä ymmärtää lapsen persoonallisuuden merkitys sekä lapsen tapa reagoida eri asioihin ja kuinka lapsi tilanteissa toimii. Varhaiskasvattajan on tärkeää ymmärtää myös omia tunteita ja tunnereaktioita, jotka saattavat herätä eri tilanteissa. Aikuisen tapa näyttää ja ilmaista omia tunteitaan vaikuttaa lapsen reagointiin tunteisiin liittyen. Kasvattajan tulisi kiinnittää huomiota omaan sekä lapsen sanattoman viestinnän havainnointiin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 79.)

Varhaiskasvatuksessa tulisi tukea lasta onnistumisissa ja keskittyä onnistumisen tunteeseen sekä tukemiseen. Myönteisen palautteen antaminen lapselle tukee lapsen tunnekehityksen kehittymistä. Lapselle tulisi antaa hyvää palautetta, vaikka hän suoriutuisi annetusta tehtävästä odotuksiin nähden epätäydellisesti. Varhaislapsuudesta kouluikään asti tulisi opettaa ja harjoitella tunteiden tunnistamista sekä nimeämistä. On tärkeää myös opetella tunteiden hillitsemistä taukojen ja vaihtoehtoisten toimintojen avulla. (Aivotieteen jalostamo 2017.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää, että kasvattaja toimii itse esimerkkinä siinä, kuinka tunteita ilmaistaan ja näytetään. Esimerkiksi sanoittamalla tunteita lapselle varhaiskasvattaja pystyy vaikuttamaan lapsen tunnereaktioihin. Pystyäkseen tukemaan lapsen tunnekehitystä kasvattajan tulisi itse pysähtyä oman tunteensa äärelle. Kun tunnekuuhu on laantunut, olisi tärkeää, että lapsen olisi mahdollista turvallisesti käydä tilanne läpi varhaiskasvattajan kanssa. Kasvattajan tulisi huomioida, että lapset ovat erilaisia yksilöitä ja heidän tunneilmaisunsa voi olla

hyvin toisistaan poikkeavaa. Olisi hyvä, että kasvattaja huomioisi mitä tunteita lapsen on helppo näyttää ja missä hän tarvitsee enemmän tukea. Varhaiskasvattaja voisi ohjata ja tukea lasten tunnekehitystä esimerkiksi leikin ja mielikuvaharjoitusten kautta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.)

Varhaiskasvattajan tulisi pyrkiä tunnekuuntelussa seuraaviin asioihin: kasvattajan tulisi olla keskittynyt lapseen ja hyväksymään hänet sellaisena kuin hän on. Varhaiskasvattajan tulisi viestiä lapselle, että näkee juuri hänet ja antaa lapselle mahdollisuus puhua. Kasvattajan tullee olla läsnä hetkessä ja antaa lapselle tunne siitä, että aikuinen on häntä varten ja pysähtynyt juuri häneen. Varhaiskasvatuksessa tulisi välttää olemasta tuomitseva tai pilkallinen. Varhaiskasvattajan katseen tulisi olla lapsessa, eikä katsella muualle. Varhaiskasvattajan kehonkieli ei saisi olla hermostunut, koska tämä viestii lapselle siitä, että aikuisella on kiire pois tilanteesta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 74-75.)

### 3.2. Mitä tunteet ovat

Tunteen on kerrottu olevan ihmisen elämyksenä kokema psyykinen tila, eli tunnereaktio. Kottoon tunteeseen liittyy usein autonomisen hermoston aiheuttamia reaktioita ja tunneilmaisua ilmein sekä elein. (Kalliopuska 2005, 208.)

Ihmisten käyttäytymistä ja ihmisyyttä määrittelevät keskeisesti tunteet. Tunteet kuuluvat arkeen samoin kuin liikkuminen, kuuleminen ja näkeminen. Tunteiden toiminta voi usein hämmästyttää eikä ihminen aina kykene ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia. (Nummenmaa 2010, 9.)

Tunteisiin on olemassa myös sosiokulttuurinen näkökulma, joskus ihmiset eivät edes yritä peitellä tunteitaan vaan ihminen pyrkii ilmaisemaan tunteen mahdollisimman selkeästi. Tässä tapauksessa tunteet ovat sosiaalisia signaaleja, silloin signaalien tehtävänä on viestiä toisille siitä, miten tähän ihmiseen tulisi ja kannattaisi suhtautua. Esimerkiksi vihaisten ilmeiden ja eleiden tehtävänä on viestiä toisille, että häntä tulisi varoa ja väistää. Surullisen ilmeen tarkoituksena on herättää halu lohduttaa. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2012, 13.)

Monet tunteet voivat tarttua helposti toiseen ihmiseen. Jos viettää aikaa surullisen ihmisen seurassa, voi oma olotila ja tunne muuttua apeaksi. Tällainen toisten tunnetilojen peilaaminen vaikuttaa siihen, että vuorovaikutus ihmisten välillä helpottuu. Tunteet säätelevät ihmisuhteita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2012, 13-14.)

Tunteilla tarkoitetaan sitä, että kehossa tuntuu joltakin. Tunteet vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii ja tekee päätöksiä. Toiminnan pohjana on ihmisen henkilökohtainen hyvinvointi. Tunteet saavat ihmisen tekemään jotakin ja toimimaan jollain tavalla. Ihminen tarvitsee tunteita uusien ihmissuhteiden luomiseen sekä tärkeiden vanhojen ihmissuhteiden säilyttämiseen. Tunteilla on iso merkitys lapsista huolehtimisessa. Tunteet ovat läsnä tehdessä päätöksiä sekä silloin kun ratkoo ongelmia. Ihminen oppii nimeämään ja tunnistamaan tunteita jo pienestä pitäen. (Nuortenmielenterveystalo.)

Tunteilla on suuri osa ja merkitys ihmisten elämässä, ne ohjaavat ihmisten toimintaa sekä ovat kaikissa tilanteissa ja tekemisessä läsnä. Tunteet eivät ole pysyviä, vaan ne tulevat ja menevät samoin kuin ajatukset. Ihmiset voivat kokea tunteet myönteisinä tai kielteisinä. Tunteet eivät voi koskaan olla väärää ja tunteiden tunteminen tekee sinusta ihmisen. Tunteiden kautta ihmisen hyvinvointia on mahdollista lisätä ja omat tunteet tiedostamalla itsetuntemus kasvaa. Ihmiset kohtaavat päivittäin monia erilaisia tunteita ja jotkut tunteista ovat lyhytaikaisia ja toiset tunteet voivat olla pitkäaikaisempia. (Opetushallitus 2013.)

Vaikka tunteet ovat ihmisille tuttuja jokapäiväisiä kokemuksia, kaikki eivät kuitenkaan ymmärrä tunteita samalla tavalla ja tunteiden tunteminen riippuu siitä, miten ymmärrämme ne. Ihmisten tavat tulkita sekä tuntea tunteita riippuu myös kulttuurista, jossa ihminen elää. Opi-tut käyttäytymismallit voivat usein vaikuttaa siihen, mitkä tunteiden osa-alueet korostuvat elämässä. Tällaisessa tilanteessa on vaarana se, että muiden tunteiden osa-alueet jäävät taka-alalle ja korostumattomien tunteiden merkitys nähdään yksipuolisesti. Tunnetaitojen yksipuolistuessa esimerkiksi negatiivisten tunteiden korostuessa saattaa käydä niin, että positiivisten tunteiden näyttäminen ja kokeminen vähenevät. (Puolimatka 2004, 19, 42.)

Tunteet ovat kehittyneet ihmisiin miljoonien evoluutiovuosien aikana. Jokaisella tunteella on oma tarkoituksensa. Tunteet ovat isossa roolissa sen kannalta, että olemme jääneet henkiin. Tunteet kertovat meille esimerkiksi asioiden tärkeysjärjestyksestä ja siitä, kuinka edistymme ja onnistumme tavoittelemissamme asioissa. Tunteet voivat vaikuttaa myös energiata-soihimme ja suuntaamaan ne oikein. (Rantanen 2011, 37-43.)

Tutkimuksissa on nimetty niin sanottuja perustunteita, joita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Tulee muistaa, että tunteet ja mielialat eivät tarkoita samaa. Tunteilla on useimmiten jokin kohde ja ne tunnetaan tässä hetkessä. Mielialalla taas ei ole selkeää kohdetta ja se on pitkäkestoinen tunnetila. Mielialoiksi luokitellaan muun muassa tyytyväisyys ja huolestuneisuus. (Opetushallitus 2013.) Tunteiden syntyminen liittyy selkeästi johonkin tiettyyn tapahtumaan tai kohteeseen, kun taas mielialaan vaikuttavat lukuisat eri tekijät ja se on niiden summa. Usein ajatellaan, että on helpompaa kontrolloida mielialoja kuin tunteita, vaikka tunteiden säätö on tietyissä rajoissa mahdollista. (Nummenmaa 2010, 32-33.)



### 3.3. Tunnekehitys

Tunteet ovat merkittävästi läsnä elämämme ensimmäisistä lähtien. Tunteet eroavat monista muista ihmisen sosiaalisista- ja ajattelutoiminnoista. Vastasyntynyt yrittää kommunikoida ulkomaailman kanssa itkemällä, itkun voidaan tulkita olevan voimakas signaali siitä, että hän ei ole enää kohdussa ja se herättää vastasyntyneessä voimakkaita tunteita. Itku on lapsen ensimmäinen keino ottaa yhteyttä ympäristöön, tunteet ovat ensimmäinen kieli ja merkkijärjestelmä, jota vastasyntynyt käyttää. Vastasyntynyttä tarkkailemalla voi todeta, että sieltä löytyy selvästi perustavanlaatuiset ympäristön hyödyllisiin ja haitallisiin reagoivat lähestymis- ja välttämismekanismit. Vauvan käytöksestä voi huomata, että käytös on täysin erilaista silloin kun hän on väsynyt ja nälkäinen, jos verrataan tilannetta siihen, kun hän on virkeä ja kylläinen. (Nummenmaa 2010, 165.)

Ihminen ei tule toimeen ilman tunteita. Tunteiden merkitys ja niiden ymmärrys korostuvat vuorovaikutuksessa, joka tapahtuu ihmisten välillä. On tärkeää, että ihmiset kykenevät empatiaan ja näin pystyvät samaistumaan siihen miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Tunnetaitojen harjoittamista on tärkeää tehdä kotona, päiväkodissa sekä koulussa. Positiivinen tunnepohja on tärkeää lapsen motivaatio kyvyille. (Jalovaara 2006.)

Tunnetaidot ovat osa sosiaalista käyttäytymistä ja ne ohjaavat osaltaan muun muassa päätöksiamme, ajatuksiamme sekä unelmiamme. Käytämme tunnetaitoja päivittäin tietoisesti sekä myös vaistonvaraisesti. Mielestämme opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää saada kokea erilaisia tunnetiloja turvallisessa ympäristössä. Tunteiden kokeminen, näyttäminen ja vastaanottaminen edistävät ihmisen perus hyvinvointia sekä turvallisuuden tunnetta. (Peltonen 2005, 12.)

Lapset opettelevat pienestä lähtien käsittelemään heidän tunteitaan. Kasvamisen myötä lapset oppivat ymmärtämään miltä heistä tuntuu, mitkä asiat tuntuvat hyvältä ja mitkä tuntuvat pahalta. Lasten opettellessa ymmärtämään tunteitaan aikuisten käyttäytymisen tulisi olla vastavuoroisesti reagoivaa. Silloin kun lapset ilmaisevat tunteitaan, olivat ne sitten negatiivisia tai positiivisia, niin aikuisen vastavuoroinen reagoiminen ja peilaaminen osoittavat lapsille, että tunteet ovat normaaleja sekä hyväksyttäviä. Lapset tarvitsevat tukea ja vahvistusta myös positiivisten tunteiden näyttämiseen ja ilmaisemiseen. (Kullberg-Piilola 2005, 18-19.) Aikuisen tukiessa lasten tunteiden ilmaisua sekä auttaessa heitä sanoittamaan tunteitaan, tukevat he näin lasten tunteiden kehitystä.

Nykyään on saatavilla paljon erilaisia kasvatustoppaita ja netistä löytää vaivattomasti vinkkejä ja neuvoja melkeinpä ongelmaan kuin ongelmaan. Ennen kuin ihmisellä on ollut mahdollisuutta saada kirjoitettuja oppaita, he huolehtivat lapsistaan vaistonvaraisesti tunteiden pohjalta. Silloin luotettiin siihen, mikä tuntui hyvältä ja mikä toimi lasta hoidettaessa. Ihmisen

selviytymisen kannalta tunteiden tunnistaminen on välttämätöntä niin kauan, kun on ollut ihmisiä, on ollut myös tunteita. Kaikki tunteet ja niiden kirjo ovat edelleen kaikkien käytettävissä. Tunteiden ilmaisemisen tärkeimmät työkalut ovat rehellisyys ja aitous. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 8-10.)

Lapsi tarvitsee aikuista oppiakseen nimeämään tunteita, tunteiden syntymisen syitä sekä tunteista johtuvia seurauksia. Kun lapsen kanssa keskustellaan tunteista, oppii hän sanoittamaan tunteitaan sekä kuvailemaan tunnetiloja. Lapsen oppiessa huomioimaan muiden ihmisten tunteita, hänen sosiaaliset taitonsa ja empatiakykynsä kehittyvät. Aikuinen voi opettaa lapselle tunnetilojen sanoittamista kertoessaan omista tunteistaan avoimesti ja tätä kautta lapsi oppii kertomaan tunteistaan. (Neuvokas perhe.)

#### 3.4. Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa siihen mitä, miten pitkään ja kuinka voimakkaasti missäkin tilanteissa tunnemme. Tunteiden säätelykykyä pidetään tärkeänä, siksi että tunne-elämässä vallitsisi tasapaino, jota kutsutaan homeostaasiksi. Tunteiden säätelyn yksi tärkeimmistä tavoitteista on lievittää sellaisia tunteita, jotka saattavat käydä ihmiselle liian raskaaksi tai kuormittavaksi. Tämä on tärkeää, siksi että mielihyvän tunne ja elimistön kokonaisvaltainen hyvinvointi olisivat tasapainossa. Yksinkertaisesti sanottuna tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sitä, että pystyttäisiin hillitsemään ihmistä kuormittavia tunteita. (Kokkonen 2017, 19.)

Tunteiden säätely ei ole synnynnäinen taito vaan se tulee opetella samoin kuin esimerkiksi käveleminen, puhuminen tai potalla käyminen. Tunteet syntyvät siitä, kun ihminen reagoi voimakkaasti ärsykkeisiin tai tilanteisiin. Olisi lapsen kehityksen kannalta tärkeää, että ympäristö pystyisi tukemaan lapsen varhaista tunnekehitystä ja sen säätelyä. Vauvasta lapseksi kasvamiseen liittyy lapsen tunteiden säätelyjärjestelmän kehittyminen. Puhumaan oppiminen on yksi tunnesäätelyn kehittymisen tärkeä vaihe, koska puhumaan oppiessaan lapsi pystyy kertomaan tarpeistaan. Kun lapsi on oppinut puhumaan, niin hänen on helpompi tuoda esiin tunteitaan, kertoa ajatuksistaan sekä siitä mitä hän aikoo tehdä. Tunnesäätely ja tunteisiin vastaaaminen rauhoittaa lasta. Jokaisen lapsen itsesäätelyn opettelussa on yksilöllisiä eroja. (Webster-Stratton 1999, 281.)

Tunteet ovat ihmisen tapa reagoida ärsykkeisiin tai tilanteisiin. Tunteiden säätely ja tunnereaktiot vaihtelevat paljon yksilötasolla. Jokainen reagoi tilanteisiin eri tavalla ja tätä olisi tärkeää pystyä tukemaan yksilöllisesti, jotta tunteiden säätely voisi kehittyä terveellisellä sekä turvallisella tavalla. (Webster-Stratton 1999, 280.)

Tunteen sietäminen on vaikein tunnetaito, varsinkin voimakkaiden ja isojen tunteiden sietäminen. Siksi näitä onkin hyvä harjoitella silloin, kun lapsi on rauhallisessa mielentilassa. Varhaiskasvattajan olisi tärkeä olla myötätuntoinen ja huomioida lapsen tunne, mutta olisi tärkeää, ettei menisi liikaa mukaan lapsen tunteeseen ja näin ollen niin sanotusti ruokkisi lapsen kokemaa tunnetta. Varhaiskasvattajan rooli tunteiden kanssa työskennellessä on tärkeä osa päiväkodin arkea ja sen äärelle tulisi pysähtyä sekä siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.)

### 3.5. Viisivuotiaan kehitys

Viisivuotiaan lapsen kehitys on niin sanotussa suvantovaiheessa. Tämän vaiheen aikana lapsi toimii oma-aloitteisesti, hän on omatoiminen, vaikuttaa tasapainoiselta sekä sopeutuvalta. Toiminta on monella tapaa rauhallista sekä ison lapsen oloista. Siitä huolimatta, vaikka lapsi olisi käytökseltään tasainen, voi tunteiden vuoristorata ja kiukkuhetket kuulua osaksi arkea. Lapsi saattaa kyseenalaistaa oman osaamisensa ja itsekriittisyys voi olla itseään kohtaan kovaa. Viisivuotias voi kokea epäonnistumisen erittäin voimakkaasti. Tämän vuoksi lapsen vahuuksien löytäminen, rohkaiseminen sekä kannustaminen päivittäisissä toiminnoissa on tärkeää. (Socom, n.d.)

Viisivuotias lapsi oppii asioita leikin ja omaehtoisen luovuuden kautta. Mielikuvitus sekä mielikuvitusystävät kuuluvat viisivuotiaan lapsen elämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Lapsen voimakkaat tunteet sekä vilkas mielikuvitus voivat aiheuttaa lapselle pelkoja. Pelkotilat voivat olla hyvin yksilöllisiä ja aikuisen on tärkeää tukea lasta pelon käsittelyssä. On tärkeää, että lapsi saa kokea ja näyttää tunteita ilman, että lapsen tuntemaa tunnetta vähätellään. Lapsen pelkotilat tulisi huomioida kotona ja varhaiskasvatuksessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Viisivuotiaalla on kehittymässä kyky selviytyä ristiriitatilanteista ilman isompia tunteenpurkauksia. Viisivuotias on sosiaalinen ja viihtyy hyvin kavereiden sekä aikuisten seurassa. Lapsella on taito tehdä sopimuksia sekä arvioida omaa käyttäytymistä. Viisivuotias kykenee suunnittelemaan leikin yhdessä kaverien kanssa, tehtävät jakaen ja hän pystyy jo joustamaan asioissa. Viisivuotias haluaa jo olla iso tyttö tai poika. Epäonnistuessa jossakin vaikeassa tehtävässä lapsen itsetunto voi kokea kolauksen. Pelien kautta voi opetella häviämistä ja häviämisen kautta kokemaan mielipahaa turvallisesti. (Duodecim 2018.)

Viisivuotiaan lapsen puhe alkaa olla selkeää ja puheessa käytettävät sanamuodot oikeita. viisivuotias lapsi osaa tarvittaessa jo kertoa asioista sekä erottaa sen onko kerrottu tarina kuviteltua vai todellista. Viisivuotias voi oppia lukemaan, jos hänen kielellistä kehitystensä tueen kiinnostuksen ollessa aktiivisimmillaan. Kielellisellä kehityksellä voi olla merkitystä ja vaikutusta lapsen tunteiden sanoittamiseen ja tunneilmaisuun. Viisivuotiaan lapsen ohjeiden noudattaminen sekä ymmärtäminen on jo kehittynyt, jolloin hän muistaa ja ymmärtää ohjeita ja pystyy toimimaan niiden mukaisesti. Viisivuotiaat lapset ovat kiinnostuneita kirjoista ja saduista, näiden kautta on helppoa ja turvallista käsitellä lapselle vaikeitakin aiheita. (Vantaa 1995, 2004.)

Viisivuotiaan lapsen moraalikäsitys on vielä kehitysvaiheessa. Lapsi pohtii hyvän, pahan, oikean ja väärän eroja, sekä miettii oikeudenmukaisuutta. Vanhempien varmistus lapsen omille käsityksille ja ajatuksille on tärkeää. Tunteiden säätely ei ole tässä vaiheessa vielä täysin kehittynyttä, siksi raivokohtaukset sekä kiukuttelu kuuluvat tähän ikäkauteen. Lapselle on tärkeää opettaa, että kaikenlaiset tunteet ja niiden näyttäminen ovat sallittuja. On kuitenkin tärkeää, että lapselle kerrotaan ja opetetaan, millainen käyttäytyminen missäkin tilanteessa on soveliasta ja miten tunteita voi hallitusti tuoda esille. (Pajuniemi & Rantanen 2013.)

Tämän ikäinen lapsi opettelee jo pikkuhiljaa irtaantumaan omista vanhemmistaan. Lapsi alkaa toimimaan enemmän itsenäisesti, mutta tarvitsee paljon aikuisen ohjausta ja hyväksyntää, tietoa siitä, että hän riittää ja hän on hyvä sellaisena kuin on. Silloin kun lapsen tunteet heilahtelevat laidasta laitaan on tärkeää, että lapsen kanssa käydään yhdessä aikuisen kanssa tunnetila läpi. Aikuisen tulee sanoittaa lapselle tunnetta niin, että tunne selkeytyy lapselle. (Heino & Heinonen 2016.)

Viisivuotias lapsi on tiedonhaluinen sekä suurien asioiden pohtiminen aikuisten kanssa alkaa kiinnostaa. On tärkeää, että lapsi voi pohtia aikuisen kanssa sitä mikä on oikein ja mikä on väärin. Lapselle alkaa viisivuotiaana kehittyä kyky asettua toisen asemaan. Viisivuotiaalle lapselle on tärkeää, että hänen tunteensa ja ajatukset otetaan arvostaen huomioon. Lapsen kehitykselle on turvallista, että vanhemmilla olisi yhteiset toimintatavat sekä periaatteet. (Vantaa 1995, 2004.)

Viisivuotiaana tehtävä neuvolatutkimus on kaikkiin muihin käynteihin verrattuna kaikista laajin. Tässä tutkimuksessa pitäisi pystyä havaitsemaan lievätkin neurologiset ongelmat, jotka saattaisivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia esimerkiksi koulussa. Varhaiskasvattajilla sekä varhaiskasvatuksella on oma osansa tähän tutkimukseen. Päiväkodilta voidaan tarvittaessa pyytää lausunto koskien viisivuotiaan lapsen kehitystä. Lapsen keskittymiskyky viisivuotiaana tulisi olla vähintään 25-30 minuuttia erilaisiin annettuihin tehtäviin. Lapsen motoriset ja hienomotoriset taidot ovat jo hyvin kehittyneitä ja käteisyys on vakiintunut. Viisivuotiaiden lasten

kanssa on hyvä käyttää klassisia satuja, koska niiden kautta lapsi oppii empatiakykyä ja satujen kautta lapsen on helpompi hahmottaa sitä mikä on oikein ja mikä on väärin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

#### 4. Opinnäytetyön toimintatuokioiden suunnitelma

Tarkoituksena on, että toteutamme opinnäytetyön toiminnallisina tuokioina päiväkodin omissa tiloissa. Olemme ajatelleet, että pidämme noin neljä tai viisi toiminnallista tuokiota lapsille, joissa käsitellään tunteita erilaisin luovin menetelmin. Toimintatuokioiden on suunniteltu olevan kestoaltaan noin 30-45 minuutin pituisia, jotta lasten keskittymiskyky ja mielenkiinto pysyisi yllä.

Toiminnalliset tuokiot on tarkoitus aloittaa tammi- ja helmikuun aikana. Tarkoituksemme on kerätä lapsilta välitöntä palautetta jokaisen toimintatuokion jälkeen. Pyydämme päiväkodin henkilökunnalta sekä tuokioon osallistuneilta lasten vanhemmilta palautetta tuokioista.

Olemme suunnitelleet toiminnalle valmiin perusrungon, jota voimme tarvittaessa muuttaa tai muokata. Runko on helposti muunneltavissa eri toimintoihin sopivaksi. Runko on hyvä olla olemassa, koska lasten vireystila vaihtelee ja joskus kaikki lapset eivät pääse esimerkiksi paikalle. Tuokioiden aloitus ja lopetus ovat aina samanlaisia, koska se auttaa lapsia hahmottamaan kokonaisuutta. Koemme että samanlainen runko auttaa heitä myös ennakoimaan mitä tapahtuu seuraavaksi ja tämä luo turvallisuudentunnetta.

Olemme suunnitelleet, että pitämässämme toimintatuokioissa harjoittelemmme tunteiden nimeämistä, joka tarkoittaa tunteiden sanallista kuvaamista. Tämä on yksi empatian kognitiivisista tekijöistä. Harjoitukseen kuuluu tunteiden tunnistaminen, joka tarkoittaa tunteiden erottamista erilaisten vihjeiden (ilmeet, eleet, äänenpaino) avulla. Toimintatuokioissa on tarkoituksena käydä läpi niin kutsuttuja tunnesääntöjä, jotka voivat vaihdella kulttuurisesti. Opitut tunnesäännöt voivat osoittaa mitä tunteita erilaisissa tilanteissa on sallittua ilmaista ja kokea. (Kalliopuska 2005, 209.) Tällaisten harjoitusten tarkoituksena on käydä lasten kanssa läpi sitä, että kaikkien tunteiden tunteminen ja läpikäyminen on sallittua. Lasten kanssa keskustelun ja harjoitusten avulla käymme läpi tunteidensäätelyä ja sitä millä tavoin tunteita voi sanoittaa sekä ilmaista.

#### 4.1. Ensimmäisen toimintatuokion suunnitelma

Ensimmäisen toimintatuokion aloituksena toimii Onni-nallen esittely ja laulu, jossa jokainen lapsi saa kertoa oman nimensä ja sen kautta jokainen lapsi tulee näkyväksi. Laulun jälkeen nousemme seisomaan ja kerromme lapsille, että seuraavaksi on luvassa kävelyä tilassa, jonka tarkoituksena on nostaa lasten vireystilaa sekä vastaanottavuutta. Tilassa kävelyssä on tarkoituksena käyttää tunnetilojen ilmaisuun liittyviä kävelytyylejä. Kaikki toimintatuokiot alkavat ja päättyvät samalla tavalla.

Ensimmäisessä toimintatuokiossa meidän on tarkoitus käyttää nallekortteja. Nallekorttien avulla lasten on helpompi oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita sekä tunnetiloja. Olemme ideoineet, että nallekortteja käyttämällä voisimme miettiä lasten kanssa, miten tunteita voi ilmaista ja näyttää. Puhumme lasten kanssa siitä, että mitkä asiat tekevät heidät onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi. Korttien avulla lapsi voi miettiä myös, että millainen nalle hän itse on tai millainen nalle hän haluaisi olla.

#### 4.2. Toisen toimintatuokion suunnitelma

Toinen toimintatuokio alkaa samalla tavalla kuin ensimmäinen. Tämän toimintatuokion aikana on tarkoitus, että lapsen ääriviivat piirretään isolle paperille. Tämän jälkeen on tarkoitus keskustella lasten kanssa tunteista ja siitä minkävärinen mikäkin tunne voisi heidän mielestään olla. Samalla mietitään, että missä kohdassa kehoa tunne tuntuu. Tarkoituksena on, että lapsi värittää tietyn tunnetilan siihen kohtaan piirrettyä kehoa, missä tunne tuntuu. Lapset saavat valita jokaiselle tunteella oman värin.

Värittämisen jälkeen olemme suunnitelleet, että lauletaan loppulaulu, jota olemme käyttäneet jo ensimmäisessä toimintatuokiossa ja jota aiomme käyttää jokaisen tuokion loppulauluna.

#### 4.3. Kolmannen toimintatuokion suunnitelma

Kolmas toimintatuokio alkaa samalla tavalla kuin aikaisemmat tuokiot. Kolmannessa toiminnallisessa tuokiossa olemme ajatelleet käyttää uudestaan nallekortteja. Tällä kerralla nallekorttien avulla opetellaan näyttämään tunteita. Jokainen lapsi saa oman kortin ja heidän tulee yrittää ilmeellä kertoa toiselle, mikä tunne on kyseessä. Tämän tarkoituksena on näyttää, että miltä erilaiset tunteet näyttävät. Tuokion lopussa laulamme lasten kanssa loppulaulun.

#### 4.4. Neljännen toimintatuokion suunnitelma

Neljäs tuokio alkaa samalla tavalla kuin aikaisemmat toimintatuokiot. Neljännen toimintakeran aiheena meillä on satuhetki. Laitamme lapsille patjat lattialle ja istumme rinkiin, niin että kaikki näkevät toisensa. Luemme sadun lapsille ääneen ja näytämme samalla kuvia heille. Valitsemamme kirja tälle tuokiolle on Mollin. Kirjassa käsitellään yksinäisyyttä ja mitä tunteita yksinäisyys herättää. Satuhetken jälkeen käsittelemme yksinäisyyden tematiikkaa ja lapsilta nousseita ajatuksia.

#### 5. Opinnäytetyön toteutuneet toimintatuokiot

Teimme toimintatuokioita varten alustavan suunnitelman, jota kehitimme projektin edetessä. Olemme käyttäneet useita tunteja toimintatuokioiden välissä jokaisen tuokion suunnitteluun, koska olemme halunneet kehittää meidän alkuperäistä suunnitelmaamme. Toimintatuokioiden huolellinen suunnittelu helpotti lasten kanssa toimimista ja antoi meille ohjaajina selkeän tavon tuottaa toiminnalliset hetket lapsille. Toimintatuokioissa käyttämämme selkeä runko on luotu niin, että se alkaa ja loppuu samalla tavalla. Toistuvuus ja ennakoitavuus helpottavat lapsen toimintaa tuokioiden aikana.

Olemme käyttäneet toimintatuokioissa erilaisia toimintamenetelmiä sekä työkaluja, joihin olemme tutustuneet opintojen aikana. Toimintatuokioissa käytimme nallekortteja, värityskuvia, Mollin satukirjaa sekä toiminnallisia ohjattuja hetkiä. Tuotimme lasten kanssa onnenpurkit, joihin lapset saivat avullamme kirjoittaa asioita jotka tekevät heidät ja heidän vanhempansa onnellisiksi. Idea onnenpurkissa oli se, että tuokiosta jää lapselle konkreettinen muisto.

Suunnittelimme lapsille paperille tulostettavan diplomin, joka annettiin heille viimeisen toimintatuokion päätyttyä. Diplomissa on maininta, että lapsi on osallistunut onnellinen nalle tuokioihin ja kiitimme lasta osallistumisesta.

Päivämäärä	Toimintatuokion sisältö	Toimintaympäristö	Tarvikkeet	Osallistujat
<b>14.01.2019</b>	Onni-nallen esittely Aloituslaulu Kävely tilassa – harjoitus Keskustelua tunteista Lasten palaute Loppulaulu Heipat ohjaajille sekä Onni-nalle	Päiväkodin omat tilat, pikkuhuone	Onni-nalle pehmolelu, istuinalustat	5 lasta
<b>16.01.2019</b>	Aloituslaulu Kävely tilassa – harjoitus Värityskuvien värittäminen tunnetilojen mukaan Lasten palaute Loppulaulu Heipat ohjaajille sekä Onni-nalle	Päiväkodin omat tilat, pikkuhuone	Onni-nalle pehmolelu, värityskuvat, puuvärit, istuinalustat	4 lasta
<b>21.01.2019</b>	Aloituslaulu Kävely tilassa – harjoitus Nallekortit – tunteiden tunnistaminen Satuhetki – Molli Sadun herättämien tunteiden läpikäynti Lasten palaute Loppulaulu Heipat ohjaajille sekä Onni-nalle	Päiväkodin omat tilat, pikkuhuone	Onni-nalle pehmolelu, istuinalustat, nallekortit, patja, Molli-satukirja	3 lasta
<b>22.01.2019</b>	Aloituslaulu Kävely tilassa – harjoitus Onnenpurkkien täyttö iloa tuovilla asioilla Tunteista keskustelua Lasten palaute Loppulaulu Diplomien jakaminen Heipat ohjaajille sekä Onni-nalle	Päiväkodin omat tilat, pikkuhuone	Onni-nalle pehmolelu, istuinalustat, lasipurkit, paperia, kynät, diplomi	5 lasta

Kuva 2 Toteutuneet toimintatuokiot



### 5.1. Ensimmäinen toimintatuokio

Menimme päiväkotiin pitämään ensimmäistä toimintatuokiota maanantaina 14.1.2019. Saavuimme päiväkotiin hyvissä ajoin, jotta meillä olisi riittävästi aikaa valmistella tila ja valmistautua itse toimintatuokiota varten. Saapuessamme kävi ilmi, että emme saa päiväkodilta lainaan nallekortteja, joita olimme suunnitelleet käyttävämmme ensimmäisellä toimintakerralla. Lainasimme päiväkodilta toimintatuokiota varten istuinalustat ja laitoimme ne valmiiksi lattialle ympyränmuotoon. Odottelimme, että lapset saapuvat paikalle ja meille kerrottiin, että yksi ryhmään kuuluvista lapsista on poissa. Ensimmäisellä kerralla tuokioon osallistui yhteensä viisi lasta, kolme poikaa ja kaksi tyttöä, jotka olivat viisi vuotiaita.

Toimintatuokion alussa esittelimme Onni-nallen, joka kulkee mukana jokaisessa tuokiossa. Pohjustukseksi tälle tunnetuokiolle kerroimme Onni-nallesta ja siitä, että häntä hieman jännitti tulla paikalle tänään. Jokainen lapsi sai mahdollisuuden tervehtiä Onni-nallea. Onni-nallen esittelyn jälkeen, lauloimme yhdessä lasten kanssa laulun tossu ja sukka: ” Tossu ja sukka ne pilkistää, onkohan kaikilla varpailla pää. Yks, kaks ja pim pam pom. Kenen nämä varpaat on? \_\_\_\_\_ (lapsen nimi) nämä varpaat on.” Tossu ja sukka laulun tarkoituksena on, että jokainen lapsi huomioidaan yksilönä ja hän tulee näkyväksi kertoessaan oman nimensä.



Kuva 3 Kukkapiiri

Laulun jälkeen ohjeistimme lapsia nousemaan ylös ja kerroimme seuraavan tehtävän, joka oli kävely tilassa. Kerroimme mitä kävely tilassa tarkoittaa ja millä tavalla he voivat kävellä ja mikä on harjoituksen tarkoitus. Lapset saivat kokeilla olevansa itse nalleja, jotka kävelevät eri tunnetiloissa. Aikuiset näyttivät mallia siitä, että millä tavalla voisi esimerkiksi kävellä, jos on iloinen nalle. Lapset ottivat eri tunnetiloja ja kokeilivat rohkeasti eri tyylejä kävellä. Yksi lapsista ei halunnut osallistua tilassa kävelemiseen ja istui lattialla, kun muut kävelivät. Tilassa kävelyn tarkoitus oli herätellä lasten aisteja sekä aktivoida heidät toimintaan.

Tilassa kävelyn jälkeen ohjeistimme lapset takaisin istumaan istuinalustoiden päälle. Aloitimme keskustelun lasten kanssa tunnetiloista. Ensimmäisenä tunnetilana oli suru ja kysyimme lapsilta, että mitä voisi tehdä silloin kun huomaa, että joku on surullinen. Lapset mainitsivat, että surullista ihmistä voi silittää ja lohduttaa ja surullisen ihmisen voisi kutsua kylään tai synttäreille. Puhuimme lapsien kanssa siitä, että miltä heistä tuntuisi, jos heitä halataisiin silloin kun he ovat surullisia. Keskustelun aikana kävi ilmi, että lasten yleinen mielipide asiaan oli se, että he antaisivat halata ja halaaminen tuntuisi heidän mielestä hyvältä. Keskustelimme lasten kanssa myös siitä, että mitä he tekevät silloin kun he ovat surullisia. Lapset kertoivat näillä sanoilla, että mitä he itse tekevät, kun ovat surullisia: ”Itketään tai jotain.” tyttö 5v, ”Kertoa jollekin ja halata.” poika 5v, ”Hengittää syvään, painaa pää alaspäin ja menee omaan huoneeseen.” poika 5v, ”Menee sänkyyn ja haluaa olla yksin.” poika 5v.



Kuva 4 Istuinalustat

Seuraavaksi keskustelimme pelontunteesta. Lapset kertoivat siitä mitä he pelkäävät ja missä kohdassa kehoa pelko tuntuu. Lapset kertoivat avoimesti siitä, mitä he pelkäävät. Lapset mainitsivat asioiksi, joita he pelkäävät esim. ötököitä, ampiaisia, hämähäkkejä ja kummitustaloa. Kysyimme lapsilta, että missä kohdassa kehoa pelko tuntuu. Yksi lapsista totesi, että pelko ei tunnu missään, kaksi lapsista totesi pelon tuntuvan vatsassa, yksi kertoi pelon tuntuvan aivoissa ja silmissä ja silloin kun pelottaa niin tekee mieli huutaa.

Viimeisenä tunteena oli ilo. Kysyimme vuoron perään lapsilta, että minkälaiset asiat saavat heidät iloiseksi. Lapset kertoivat, että nämä asiat tekevät heidät iloiseksi: yllätys, maailmanpyörä, perjantai, iso tikkari, puntinosto, tanssi, halloween, synttärarit, Linnanmäki, joulun ulkoiluttaminen ja Hoplop.

Tunteista keskustelemisen jälkeen halusimme kuulla lasten ajatuksia toimintatuokiosta ja miltä heistä tuntui osallistua siihen. Lapset kertoivat kysyttäessä luontevasti mitä mieltä he olivat toimintatuokiosta. Kaikkien mielestä tuokio oli kiva ja jokainen osallistui toimintaan ja keskusteluun aktiivisesti. Kerroimme lapsille, milloin saavumme Onni-nallen kanssa seuraavan kerran päiväkodille. Yksi lapsista kertoi, ettei ole paikalla, kun seuraavan kerran menemme Onni-nallen kanssa päiväkotiin ja hän oli siitä hieman harmistunut ja totesi, että ”Tyhmää!”.

Toimintatuokion lopetus on joka kerta sama. Laulamme soittorasia laulun hieman muokatuin sanoin: ”Suljen ihanan tunnerasian, kierrän lauluni kippuraan. Muiston mukavan taskuun taputan, siihen saakka, kun tavataan. Kiitän, kumarran, niiaan, vilkutan, pian taas yhdessä lauletaan.” Laulun jälkeen lapset saivat halata, koskettaa tai muuten vaan sanoa Onni-nallelle heipat.

Kun menimme päiväkodille, niin meistä tuntui, että menimme keskelle kaaosta, eikä meidän tuloamme oltu oikeastaan huomioitu tai siihen ei oltu valmistauduttu. Olimme etukäteen ilmoittaneet toiveemme, että saisimme toimintatilaksi riittävän suuren huoneen tai tilan, jossa meillä on riittävästi tilaa toimia lasten kanssa. Meidän toimintatilaksemme osoitettiin aikuisten kahvihuone, joka ei ollut ihanteellisin tilavalinta sijainniltaan tai kooltaan tähän toimintaan ja tarkoitukseen. Meidän oli tarkoitus saada toimintatuokiota varten nallekortit päiväkodilta lainaksi, mutta saapuessamme päiväkotiin ja kysyessämme kortteja kävi ilmi, että kukaan ei tiedä missä nalle-kortit ovat. Olimme varmuuden vuoksi varautuneet tällaiseen tilanteeseen ja meillä oli varasuunnitelma valmiina.

Toimintatuokio oli onnistunut, lapset osallistuivat aktiivisesti, reippaasti ja ennakkoluulottomasti. Huomasimme, että meidän tulisi kiinnittää huomiota ohjaustaitoihimme, jotta saisimme fokuksen pysymään halutussa ja käsiteltävässä asiassa. Koemme, että ryhmän hallitseminen on meille molemmille kehittämistä vaativa alue. Mietimme, että pitäisikö tuokioon sisältää enemmän laulua ja liikettä, että saisimme ylläpidettyä lasten keskittymistä. Ryhmäkoko oli mielestämme sopiva ja toimiva. Lasten aktiivinen ja reipas osallistuminen yllätti meidät positiivisesti.

## 5.2. Toinen toimintatuokio

Pidimme toisen toimintatuokion päiväkodilla keskiviikkona 16.1.2019. Toisella kerralla toimintatuokioon osallistui yhteensä neljä lasta, kaksi tyttöä ja kaksi poikaa. Jouduimme muokkaamaan meidän jo valmiiksi suunniteltua toimintatuokiota, koska oikeanlaisten materiaalien saaminen toimintatuokiota varten ei onnistunut. Päiväkodilla ei ollut tarjota meille isoa paperirullaa, johon olimme suunnitelleet piirtävämme lasten kehon ääriiviivat. Päätimme muuttaa alkuperäistä suunnitelmaa ajanhallinnallisista syistä. Suunnitellessamme toimintatuokiota tulimme yhteiseen päätökseen siitä, ettei lasten ääriviivojen piirtäminen olisi ajallisesti sekä käytettävissä olevan tilan huomioiden mahdollista.

Päätimme vaihtoehtoisen ratkaisun, jossa tulostimme lapsille värityskuvan nallesta. Värityskuvaan lapset piirsivät ensin nallelle suun, joka kuvasivat heidän omia valitsemiaan tunnetiloja. Annoimme lapsille seuraavat tunnetilat väritystehtävää varten suru, ilo, viha, kateus ja ujous. Jokaisen tunteen kohdalla annoimme lasten valita kyseiselle tunteelle värin ja värittää nallesta sen kohdan, jossa lapsi koki tunteen tuntuvan. Kun tunteet oli käsitelty loppuun, annoimme lasten värittää värityskuvat vapaasti loppuun. Huomasimme, että osalle lapsista tehtävän tekeminen oli helppoa ja toisille se aiheutti hieman hämmennystä. Ohjeiden loppuun kuunteleminen ja niiden ymmärtäminen tuottivat tehtävää tehdessä jonkin verran haasteita. Lasten keskittyminen tehtävään ja huomio tehtävän tekemiseen piti palauttaa takaisin muutama otteeseen.



Kuva 5 Nalle värityskuva

Väritystehtävän aikana keskustelimme tunteista sekä mukana oli myös vapaata keskustelua, joka oli lapsilähtöistä. Keskustelimme lasten kanssa mm. siitä, että mitä lapset tekevät, kun ovat surullisia. Lapset kertoivat, että kun he ovat surullisia niin he esimerkiksi itkevät, menevät sänkyyn, katsovat iloista ohjelmaa tai menevät perheenjäsenen syliin. Puhuimme lasten kanssa myös kateuden tunteesta, mutta tunne tuntui olevan lapsille hieman haastava käsittää ja tunteen selittäminen tuntui myös jossain määrin itselle haasteelliselta. Keskustelimme lasten kanssa myös jännittämisestä ja siitä jos ujostuttaa. Kysyimme jokaiselta lapselta, että minkälaisessa tilanteessa heitä on joskus jännittänyt tai ujostuttanut. Lapset kertoivat, että heitä on jännittänyt mm. seuraavat asiat lentokoneella lentäminen, puheterapia, ystäviin tutustuminen ja heille puhuminen.



Kuva 6 Lasten värittämiä kuvia

Väritystehtävän jälkeen siivosimme lasten kanssa väritystarvikkeet pois ja sen jälkeen siirryimme istumaan lattialle ympärään istuinalustojen päälle. Lauloimme lasten kanssa loppulaulun ja kiitimme kaikkia mukavasta tuokiosta. Lopuksi kerroimme lapsille, milloin tulemme päiväkotiin seuraavan kerran ja annoimme lasten sanoa heipat Onni-nallemme haluamallaan tavalla.

### 5.3. Kolmas toimintatuokio

Pidimme kolmannen toimintatuokion päiväkodilla maanantaina 21.1.2019. Kun saavuimme päiväkotiin, niin saimme tietää päiväkodin lastenhoitajalta, että kaksi pienryhmäämme valituista lapsista ei ollut paikalla. Paikalla toimintatuokiossa oli kolme lasta, kaksi tyttöä ja yksi poika.

Päiväkotiin saapuessamme oli mukava huomata, että lapset olivat odottaneet meidän saapumistamme, kuulimme riemun kiljahduksia pienryhmään kuuluvilta lapsilta: ”Jee, nallekuri!” . Jokainen sai tuokion alussa tervehtiä Onni-nallea ja pitää sitä hetken sylissä halutessaan, huomasimme jo aiemmillä kerroilla, että tämä tuntuu olevan lapsille tärkeää. Aloituksemme oli tuttu, eli täysin saman kaavan mukaan toteutettu kuin aiemmillä kerroilla, tossu ja sukka laulu, jonka jälkeen kävely tilassa. Tilassa kävelyn aikana lapset saivat itse valita kävelytyylin tunnetilan mukaan. Olemme huomanneet, että tämä tuottaa vaikeuksia muutamalle lapselle keksiä tunnetila, jossa kävellä.

Kolmannelle toimintatuokiokerralle olimme valinneet kaksi eri toimintaa alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Toimintana tällä kerralla oli ensin nallekortteihin tutustuminen. Olimme ennalta valinneet kuusi nallekorttia, joista tunnetila oli meidän mielestämme helppo tunnistaa. Valitsimme kortteja sen perusteella, joista ajattelimme tunnetilan olla helposti tunnistettavissa.



Kuva 7 Nallekortit

Toiseksi toiminnaksi olimme valinneet satuhetken. Saduksi valikoitui Molli. Lastenkirja Molli kertoo tunteista, jonka tematiikkana on mainittu yksinäisyys, ystävyiden kaipuu ja ystävyys. Kehotimme lapsia istumaan patjalle lukuhetkeä varten, vei vähän aikaa, että saimme lapset istumaan ja rauhoittumaan kuuntelemaan tarinaa. Luimme satukirjan lapsille ääneen, samalla näyttäen lapsille kirjan kuvitusta. Aloitettuamme lukemisen saattoi huomata, että lapset piti tarinasta ja tarina tuntui puhuttelevan sekä kiinnostavan heitä. Lapset ymmärsivät mielestämme aika nopeasti kirjan aiheen ja pystyivät seuraamaan sekä reagoimaan tarinan kulkuun. Olimme jakaneet lukuhetken keskenämme kahtia, koska halusimme molemmat harjoitella ohjattua lukuhetkeä.

Sadun jälkeen kysyimme lapsilta, että mitä mieltä he olivat Molli-kirjasta. Lapset kertoivat pitäneensä sadusta kovasti ja he osasivat kertoa, että kirja kertoi yksinäisyyden tunteesta ja ystävydestä. Tästä aukesi hyvä mahdollisuus kysyä lapsilta, että ovatko he joskus tunteneet itsensä yksinäiseksi ja jos ovat, niin minkälaisessa tilanteessa. Lapset kertoivat, että ovat tunteneet itsensä yksinäiseksi esimerkiksi silloin kun he ovat menossa nukkumaan tai silloin kun he ovat olleet yksin kotona vain toisen vanhemman kanssa. Tämän jälkeen kysyimme lapsilta, että onko jokaisella heistä joku hyvä ystävä. Keskustelun aikana selvisi, että kaikilla lapsista on joku hyvä ystävä joko päiväkodissa tai kotona. Oli hienoa huomata, että jokaisella pienryhmään kuuluvalla lapsella on kavereita.



Kuva 8 Molli satukirja



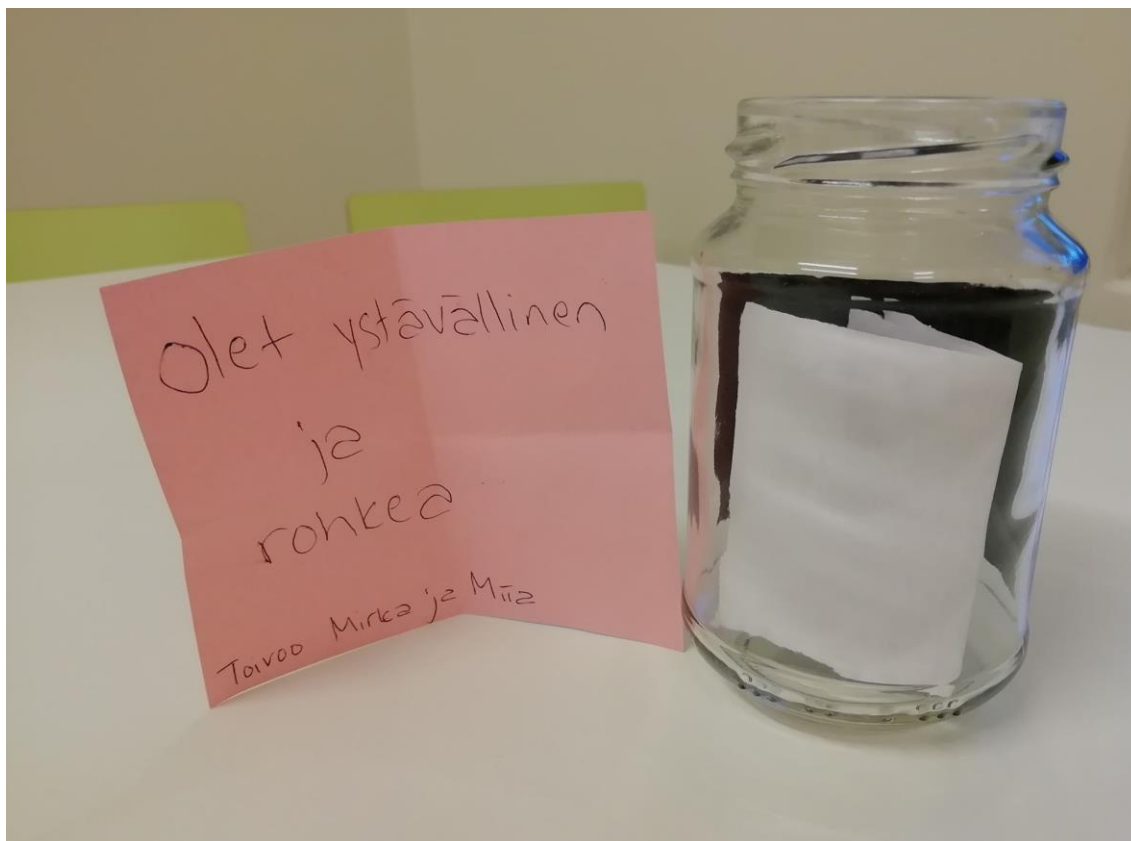
Toimintatuokion päätteeksi lauloimme tutuksi tulleen loppulaulun, soittorasia. Tämän jälkeen annoimme lasten sanoa taas heipat Onni-nalle sekä meille. Kerroimme samalla seuraavan toimintatuokion sisällöstä päällisin puolin.

#### 5.4. Neljäs toimintatuokio

Pidimme neljännen toimintatuokion päiväkodilla tiistaina 22.1.2019. Tällä kerralla kaikki viisi lasta olivat paikalla, kolme poikaa ja kaksi tyttöä. Ryhmän dynamiikassa huomasi selkeän eron, kun kaikki lapset olivat paikalla, ryhmänhallinta vaati meiltä ohjaajina enemmän. Lasten toimintaan palauttamista vaadittiin paljon enemmän kuin aikaisemmillä kerroilla.

Meidän neljännen toimintatuokiomme suunnitelma muuttui kolmannen toimintatuokion jälkeen. Alkuperäinen suunnitelmamme oli käyttää Molli-kirjaa viimeisellä kerralla, mutta pidimmekin satuhetken jo kolmannen toimintatuokion aikana. Suunnittelimme kolmannen tuokion jälkeen täysin uuden suunnitelman viimeiselle kerralle. Halusimme, että lapsille jäisi jokin konkreettinen muisto meidän toimintatuokioistamme.

Löysimme materiaaleja etsiessämme meidän toimintatuokioomme sopivan idean, joka oli onnenpurkki. (Kauppila 2016, 54.) Onnenpurkkia varten meillä oli viisi korkillista lasipurkkia, joihin liimasimme liitutaulukalvot ja niihin kirjoitettiin lasten nimet. Jokaiselle lapselle oli oma onnenpurkki. Onnellisuus purkkeihin kirjoitettiin niitä asioita pienelle paperille, joista lapset tulevat itse onnelliseksi ja myös mistä heidän vanhempansa tulevat onnelliseksi. Kirjoitimme pienille papereille lapsille valmiiksi kysymyksen, lapset saivat itse kirjoittaa mallista vastauksensa. Onnenpurkkien lisäksi teimme kaikille lapsille myös diplomit, joka kertoo siitä, että lapsi on osallistunut toimintaan ja lisäksi lasta on kiitetty osallistumisesta. Diplomin ulkoasu noudatti samaa teemaa kuin lupalaput, diplomissa esiintyi myös sama nalle kuin lupalapuissa.



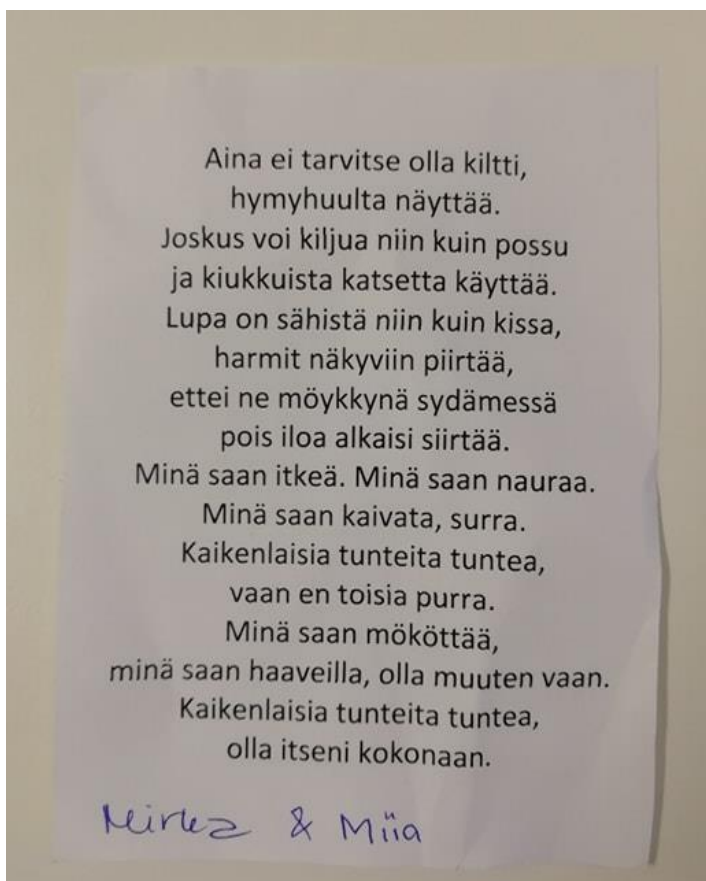
Kuva 9 Onnenpurkki

Toiminta alkoi tutuksi tulleella sukka ja tossu laululla, jonka lapset olivatkin oppineet jo ulkoa. Laulun jälkeen kävelimme tilassa eri tunnetilojen mukaisesti, mutta olimme lisänneet kävelyyn tunnetilan lisäksi sen, että sai liikkua kuin joku valittu eläin. Esimerkiksi kävelimme kuin väsynyt virtahepo, iloinen mato ja vihainen leijona. Huomasimme, että kun lisäsimme tunnetilaan myös eläimen, niin se sai lapset innostumaan ja osallistumaan aktiivisemmin.

Toimintana meillä oli onnenpurkkien täyttäminen lasten kanssa. Esitimme lapsille kysymyksiä siitä, että mistä he ja heidän vanhempansa tulevat onnelliseksi. Lapset kertoivat, että he itse tulevat onnelliseksi esimerkiksi leikkimisestä, Hoplopista, synttäreistä, yllätyksistä ja siitä, että äiti tykkää hänestä. Lapset kertoivat, että äidin ja isin tekee onnelliseksi esimerkiksi siivoaminen, sydämet, haliminen, ruoanlaitto ja kun sanoo heitä rakkaiksi. Lapset saivat itse mallia katsomalla kirjoittaa vastauksensa paperille. Ajatuksena tosi hyvä, että lapsi kirjoittaa itse oman vastauksensa, mutta tuossa tilanteessa ajanhallinnallisista syistä olisi ollut parempi, että olisimme itse kirjoittaneet myös lasten sanoja myötäillen vastauksen. Yhden lapsen kohdalla kävi niin, että vastausta kirjoittaessa hän hermostui ja poistui huoneesta itkien. Toinen

meistä meni lapsen perään ja yritti rauhoitella lasta ja kertoa hänelle, että hän onnistui hyvin. Lapsi ei rauhoittelusta huolimatta halunnut tulla enää tämän jälkeen takaisin mukaan toimintaan.

Onnenpurkkien täyttämisen jälkeen, luimme lapsille tunteisiin liittyvän jäähyväisrunon. Runon jälkeen lauloimme loppulauluna tutun soittorasia laulun ja tämän jälkeen jaoimme kaikille lapsille omat diplomit. Lopuksi kiitimme lapsia osallistumisesta ja he saivat halutessaan sanoa heipat halaamalla Onni-nallea.



Kuva 10 Runo onnenpurkkiin

Viimeisen toiminnallisen tuokion päätyttyä jaoimme lapsille suunnittelemamme diplomin. Halusimme, että lapselle jää toimintatuokiosta muisto, jonka hän voi halutessaan laittaa esimerkiksi kotona seinälle. Diplomissa kerrotaan, että lapsi on osallistunut tunnetuokioihin ja kiitämme häntä osallistumisesta. Lapset olivat innoissaan saadessaan diplomin ja odottivat innolla, että voivat näyttää sen kavereille ja vanhemmille.

Toimintatuokion päätteeksi päiväkodin johtaja tuli kysymään meiltä, että onko meidän tarkoituksemme jättää heille jonkinlaista käyttömateriaalia tunnetyöskentelyn tukemista varten. Meidän alkuperäisessä suunnitelmassamme emme olleet ajatelleet, että tekisimme päiväkodille myöhempää käyttöä varten olevaan vihkosta. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen aloimme ajattelemaan Onni-nallen tunnevihon tekemistä, jotta tuokioistamme jäisi jälkeen jokin konkreettinen tunnetyöskentelyä varten oleva väline, jota päiväkotiki voisi käyttää jatkossa.

## 6. Arviointi

Olemme keränneet opinnäytetyöhöme liittyen palautetta päiväkodilta, tuokioihin osallistuneilta lapsilta sekä heidän vanhemmiltaan. Palautteen tarkoituksena oli saada kokonaiskuva toimintatuokioiden toimivuudesta sekä hyödyllisyydestä. Lapsilta saamamme palaute on kerätty välittömästi tuokioiden aikana sekä jälkeen. Tuokioihin osallistuneiden lasten vanhemmille teimme lyhyen ja ytimekkään palautelomakkeen.

Päiväkodin työntekijöiltä pyysimme vapaamuotoisen palautteen liittyen toimintatuokioihin sekä oppaaseen, jonka teimme varhaiskasvattajille tunnetyöskentelyn tueksi. Toimintatuokioiden päätyttyä tulimme siihen tulokseen, että toimitamme oppaan molempiin päiväkotiryhmiin. Ajattelimme, että oppaasta olisi hyötyä myös pienten ryhmässä soveltaen sen harjoituksia sekä ohjeistuksia.

Toteutimme jatkuvaa itsearviointia koko opinnäytetyön ajan tehden itsereflektointia. Itse-reflektio tapahtui henkilökohtaisen päiväkirjan avulla sekä yhteisissä keskusteluhetkissä. Toiminnanarviointi helpottui päiväkirjaan merkittyjen asioiden reflektoinnin kautta, jota teimme jokaisen pidetyn toiminnallisen tuokion jälkeen. Tärkeä osa meidän opinnäytetyön onnistumisen kannalta on ollut keskinäisen yhteistyömme saumaton toimivuus.

### 6.1. Päiväkodin palaute

Saimme palautteen päiväkodilta sähköisessä muodossa pidettyämme toimintatuokiot. Toteuttaessamme toimintatuokioita päiväkodin henkilökunnasta kukaan ei ehtinyt osallistumaan toimintatuokioihin tai käynyt katsomassa, kuinka ne sujuivat. Olisi ollut hyödyllistä ja meidän opinnäytetyötämme tukevaa, jos päiväkodin henkilökunta olisi ollut mukana seuraamassa tuokioita sekä antanut palautetta aina toimintatuokioiden jälkeen. Päiväkodin henkilökunnan osallistuminen olisi mahdollistanut toimintatuokioiden sekä opinnäytetyön kehittämisen toiminnan aikana. Heidän osallistumisensa olisi helpottanut toimintatuokioiden muokkaamista vastaamaan paremmin päiväkodin toiveita ja tarpeita.

Päiväkodin antama palaute perustui täysin tuottamaamme oppaaseen, joka oli tarkoitettu päiväkodin varhaiskasvattajille. Palautteessa päiväkodin henkilökunta mainitsi, että he aikovat hyödyntää ja käyttää tekemäämme opasta päiväkodissa. Toimitimme oppaan molempiin ryhmiin, vaikka toteutimme toimintatuokiot ainoastaan isompien ryhmän viisivuotiaiden kanssa. Toimitimme oppaan myös pienten puolelle koska ajattelimme, että heidän olisi mukava tutustua oppaaseen ja mahdollisesti hyödyntää opasta tunnetyöskentelyssä sekä tukena päiväkodin arjessa.

Päiväkodin antaman palautteen mukaan lapset olivat osallistuneet mielellään toimintatuokioihin. Palautteessa mainittiin, että tunnetuokioiden vaikutus on näkynyt lasten käytöksessä. Palautteesta ei ole käynyt ilmi, kuinka tuokioiden vaikutus on näkynyt lasten käytöksessä. Opinäytetyön tulosten kannalta olisi ollut hyödyllistä tietää millä tavoin lasten tunteidenilmaisu on näkynyt päiväkodin arjessa. Olisi ollut hyvä saada palautetta siitä ovatko lapset osanneet sanoittaa tai näyttää tunteitaan paremmin.

## 6.2. Lasten palaute

Kysyimme jokaiselta lapselta välitöntä palautetta jokaisen toimintatuokion päätteeksi. Lasten mielestä toimintatuokiot olivat joka kerta kivoja. Yksi lapsista osallistui toimintatuokioihin aktiivisesti ja tuli innokkaasti mukaan, mutta palautteeksi hän sanoi toimintatuokioiden olleen tylsiä.

Yhden tuokion aikana keskustelimme surusta. Kysyimme lapsilta, että miten he haluaisivat, että heitä lohdutetaan, kun he ovat surullisia. Lapset vastasivat, että haluaisivat että heitä silitetään, lohdutetaan, kutsutaan synttäreille tai kylään ja halataan. Keskustelimme siitä mitä lapsi tekee silloin kun hän on surullinen. Lapset vastasivat, että ollessaan surullisia he itkevät tai jotain, kertoisi jollekin ja haluaisi halauksen, hengittää syvään ja menee omaan huoneeseen sekä painaa pään alaspäin.

Yhden toimintatuokion aikana keskustelimme lasten kanssa ilon tunteesta ja siitä mikä tekee heidät iloisiksi. Lapset kertoivat, että heidät tekee iloiseksi yllätykset, maailmanpyörä, perjantai, tikkari, punttien (painojen) nostaminen, tanssiminen, halloweenisynttärät, Linnanmäki, joulukoiran ulkoiluttaminen ja Hoplop.

Keräsimme vuorotellen lasten suusta kuultuja ajatuksia toimintatuokioiden aikana. Alla muutamia lasten suusta kuultuja ajatuksia tunteisiin liittyen.

Poika 5v: ”Viha tuntuu karatessa ja karate tuntuu vihassa.”

Poika 5v: ”Ilo on karate, karate on ilo.”

Poika 5v: ”Mun äiti itki viikonloppuna ja se ei muuten ollu mitään iloitkua!”

Tyttö 5v: ”Prinsessa Sofia ohjelma saa paremmalle mielelle.”

Poika 5v: ”Jännitys on se ku menee elokuvaan ja on pimeää.”

Tyttö 5v: ”Kun mä oon surullinen, niin mä kiipeen isin tai isoveljen syliin.”

Poika 5v: ”Äiti on onnellinen ku se siivoo.”

Tyttö 5v: ”Kateus tuntu silmissä, kun vaan näin sen tavarän ja halusin sen.”

Poika 5v: ”Mua jännitti mennä puhumaan ärrää.” (puheterapiaan meno jännitti)

### 6.3. Vanhempien palaute

Toimitimme päiväkotiin kirjalliset palautelomakkeet lasten vanhemmille, jotka laitoimme toimintatuokioihin osallistuneiden lasten lokeroihin. Palautelomakkeita jaettiin kaikkiaan viisi kappaletta. Aikaa lomakkeiden täyttöä ja palautusta varten oli kaksi viikkoa. Vastausajan päättymisen jälkeen olimme yhteydessä päiväkotiin ja saimme tietää, että palautuneita lomakkeita oli tullut yksi.

Ensimmäinen kysymys palautelomakkeessa oli, että kokeeko vanhempi, että onnellinen nalle tuokioista olisi ollut hyötyä lapsen tunteiden näyttämässä. Tähän oli vastattu kyllä ja lisäksi kirjoitettu, että lapsen tunteiden nimeäminen on ehkä helpompaa ja tunteiden näyttäminen myös. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, että kokeeko vanhempi, että lapsen on ollut tunnetuokioiden jälkeen helpompaa sanoittaa tunteitaan. Tähän oli vastattu kyllä ja kirjoitettu, että lapsen tunteiden näyttämässä ei ole ollut suuria ongelmia, mutta kehitystä on tapahtunut. Tähän kysymykseen oli liitetty esimerkki lapsen kanssa käydystä keskustelusta, jossa lapsi ilmaisee sanallisesti tunteitaan. Tilanne, jossa keskustelu on käyty lapsen kanssa, on tapahtunut kotimatalla kävelyn aikana pitkän päivän jälkeen. Lapsi on hidastanut kävelyä ja äiti on muuttunut kärsimättömäksi ja oli kävellyt reippaammin lapsen edellä, eikä ole huominnut lapsen pahaa mieltä. Lapsi oli toistuvasta matkan aikana sanonut, että ”äiti, sä pilaat tän matkan.” Kotiin päästyä äiti oli kysynyt, että miten hän oli pilannut matkan, johon lapsi

sanoi, että ”äiti, kun mulla oli hankalaa kävellä ja väsytti, niin musta tuntui, että sä et auta mua siinä asiassa. Ja siksi tuntui, että se on vielä hankalampaa ja sä pilaat matkan.” Äidin sanojen mukaan ”Aika pysäyttävä tunteiden sanoittaminen viisivuotiaalta.” Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, että onko onnellinen nalle tuokiot herättäneet keskustelua jälkeensä, johon on vastattu, että ei ole herättänyt keskustelua.

Toivoimme, että saisimme kaikilta viideltä perheeltä palautteen tuokioista, mutta ymmärsimme sen olevan epätodennäköistä. Opinnäytetyön palautteen ja syvemmän analysoinnin kannalta, olisi ollut hyvä, jos olisimme saaneet enemmän palautetta. Palautteiden arvioinnin osuus opinnäytetyöstä jää pienen palautusprosentin vuoksi suppeaksi sekä kapeaksi. Olemme iloisia saamastamme yhdestä palautteesta, joka oli positiivinen ja palautteesta kävi ilmi, että toimintatuokiosta on ollut tälle lapselle apua sekä tukea tunteiden ilmaisussa ja näyttämässä.

#### 6.4. Toiminnan arviointi

Pidimme neljä toiminnallista tuokiota päiväkodissa. Toimintatuokioihin osallistui viisi viisivuotiaasta lasta, ryhmään kuului tyttöjä ja poikia. Toimintatuokiot sisälsivät toiminnallisia sekä kädentaitoja vaativia tehtäviä. Käytimme tuokioissa välineinä muun muassa laulua, väritysmistä, kehollista ilmaisua ja satuja.

Toimintatuokiot sujuivat hyvin. Tuokioiden suunnitelmat muuttuivat pidettyjen tuokioiden myötä, paremmin lasten tarpeita vastaaviksi. Meillä oli valmiiksi tuokioita varten hyvin suunnitellut pohjat, joita muokkasimme tarpeen vaatiessa. Lasten osallistuminen tuokioihin oli innostunutta sekä reipasta. Lapset toivat esille hyvin omia ajatuksiaan sekä tunteitaan tuokioiden aikana. Ryhmässä oli kaksi lasta, joiden osallistuminen oli ajoittain haastavaa ja omaehtoista. Huomasimme, että heidän läsnäolonsa vaikutti myös muiden lasten käyttäytymiseen. Saimme haasteista huolimatta toimintatuokiot sujumaan ilman suurempia ongelmia.

Toimintatuokioiden tuloksena loimme oppaan varhaiskasvattajille, jossa on muutamia harjoituksia tunneilmaisun tueksi. Opas on rakennettu niin, että sitä on helppo soveltaa ja käyttää myös nuorempien lasten kanssa.

Lapset kutsuivat toimintatuokioita nalle muskariksi ja he vaikuttivat iloisilta, että heidät oli valittu pienryhmään mukaan. Lasten osallistuminen ja innokkuus toimivat omanlaisena palautteena tuokioista, jonka kautta välittyi positiivinen asenne tuokioihin ja luottamus meihin ohjaajina.

Pidimme molemmat toimintatuokioiden toteuttamisen ajan henkilökohtaista päiväkirjaa siitä, miten tuokiot meidän mielestämme etenee, mitä ajatuksia ne meissä herättää sekä mitä muutoksia meidän tulisi tehdä, että tuokiot olisivat toimivampia sekä päiväkotia palvelevampia. Päiväkirjan pitäminen selkeytti omatoiminnan ohjautuvuutta sekä ohjauudessa kehittymistä ja päiväkirjamerkintöihin oli helppoa palata uudelleen, jos joku asia jäi mietityttämään. Päiväkirjaan oli helppoa purkaa omia tunteita sekä ajatuksia. Onnistumiset sekä haasteet tulivat päiväkirjamerkintöjen kautta konkreettisemmiksi ja niitä oli helpompi työstää parin kanssa.

#### 6.5. Itsearviointi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua lasten tunnekehitykseen ja kehittää lasten tunnekehityksen tukemista päiväkodin arjessa luovia menetelmiä apuna käyttäen. Opinnäytetyön idea lähti kehittymään ensimmäisen työharjoittelun aikana, jonka me molemmat suoritimme varhaiskasvatuksessa. Tunteet ja tunnetyöskentely lasten kanssa kiinnosti meitä aiheena ja halusimme tehdä jotain konkreettista, jota voisimme hyödyntää tulevaisuuden ammatissamme.

Olemme molemmat opiskelleet luovia pedagogisia sekä terapeuttisia menetelmiä ja näiden menetelmien käyttäminen työvälineenä tuntui molemmista luontevalta sekä kiinnostavalta. Pitämiemme toimintatuokioiden aikana olemme oppineet uusien menetelmien kautta aiheesta, joka kiinnosti meitä. Kiinnostuneisuus aihetta kohtaan helpotti ja teki aiheen tutkimisesta, käytöstä sekä kehittämisestä mielekäästä. Huomasimme, että ohjauutemme sekä ammatillinen kasvumme kehittyi näiden tunnetuokioiden myötä.

Yhteistyö päiväkodin kanssa sujui vaihtelevasti. Toimintatuokioiden suunnittelu ja toteuttaminen olivat meidän vastuullamme. Suunnittelimme jokaisen toimintatuokion tarkasti ja huomioimme niissä lapsilähtöisyyden. Toimintatuokioiden kesto oli alustavasti suunniteltu, mutta meillä oli tarkoituksella jätetty varaa joustaa ajassa, jotta pystyimme toimimaan lapsilähtöisesti. Jatkuvan palautteen saaminen päiväkodin lastentarhanopettajalta olisi tukenut opinnäytetyötä sekä toimintatuokioiden toteuttamista.

Pyrimme ohjaajina olemaan rentoja, luotettavia sekä innostavia. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin. Saimme luotua lapsien kanssa luottavaisen ja välittävän suhteen. Tämän suhteen syntymiseen vaikutti luultavasti se, että olemme molemmat olleet päiväkodissa töissä. Päiväkodin henkilökunta ei valinnut pienryhmään otettuja lapsia, vaan valitsimme heidät itse. Valintaa helpotti se, että molemmat ovat tehneet keikkaa päiväkodissa ja toinen on tehnyt yhden pidempään kestäneen sijaisuuden, joten lapset olivat tuttuja. Meidän pienryhmämme



koostui kolmesta niin sanotusta tukilapsesta, sekä kahdesta, joilla oli haasteita arjen toiminnoissa sekä tunteiden ilmaisussa. Alun perin oli suunniteltu, että lapsia olisi yhteensä kuusi, mutta yhden lapsen vanhempi ei halunnut, että hänen lapsensa osallistuu toimintatuokioihin.

## 7. Pohdinta

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessimme eteni omalta osaltamme aikataulun mukaisesti. Suunnitteluvaihe sujui suhteellisen helposti sekä määrätietoisesti. Meillä oli selkeä mielikuva opinnäytetyön toteuttamisesta, joka kehittyi ja muotoutui prosessin aikana. Toimintatuokioiden rakenne oli valmiiksi suunniteltu etukäteen. Halusimme kuitenkin kehittää suunnitelmaa uusien ideoiden ilmaantuessa ensimmäisen toimintatuokion toteuttamisen jälkeen. Toimintatuokioiden toteuttamisajankohta sekä toteuttamisaikaväli olivat tiiviitä ja toteutuivat lyhyellä aikavälillä, koska opintojemme eteneminen vaati ripeää toimintaa.

Teoriatietoa liittyen viisivuotiaiden tunnekehitykseen oli aluksi hankala löytää. Tunnetaitoja käsittelevä kenttä on laaja ja sitä oli vaikea rajata vain viisivuotiaisiin. Tämän vuoksi käsitimme aineistoa tunteisiin liittyen, joissa oli kohderyhmänä myös muun ikäisiä kuin ainoastaan viisivuotiaita. Opinnäytetyötä tehdessämme tiedonhankintataitomme kehittyivät ja löysimme riittävästi materiaalia opinnäytetyöhön liittyvää teoriatietoa varten.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas varhaiskasvattajille, jota he voivat käyttää lasten tunnetaitojen kehittämiseen sekä tukemiseen. Aloittaessamme opinnäytetyötä emme olleet suunnitelleet toteuttavamme erillistä tuotosta opinnäytetyön lisänä. Huomasimme opinnäytetyön edetessä, että oppaan tekeminen hyödyttäisi meitä oman oppisemme kannalta. Halusimme myös, että lasten kanssa toteutettava tunnetaitokentely jatkuisi ja halusimme tuottaa päiväkodin tunnetaitokentelyä varten oppaan.

Huomasimme toimintatuokioiden aikana, että lapset ilmaisevat tunteitaan enemmän elein ja ilmein, silloin kun he ovat vuorovaikutuksessa muiden lapsien kanssa. Lapsen ollessa vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa lapset pyrkivät käyttämään enemmän sanoja kuvaillessaan tunteita. Varhaiskasvattajan olisi hyvä miettiä kuinka aikuinen käyttää sanoja tunnetaitojen ilmaisussa sekä sitä, miten hän tukee omalla käytöksellään ja esimerkillään lasten tunnetaitojen ilmaisua. Huomasimme, että varhaiskasvatuksessa on hankalaa ajanpuutteen vuoksi kiinnittää riittävästi huomiota päivittäin tapahtuvaan tunteiden ilmaisuun sekä sanoittamiseen.

Pidettyämme tunnetuokiot kirjoitimme tunnetuokioista päiväkirjaa ja kirjoitimme ylös asioita ja ajatuksia, joita tuokiot meissä herättivät. Pohdimme lasten kanssa käyttämiämme erilaisia toimintamenetelmiä ja huomasimme, että lapset kiinnostuivat aiheesta enemmän sadun välityksellä ja vaikutti siltä, että lasten oli helpompi ymmärtää käsiteltäviä tunteita sadun kautta. Oli hienoa huomata, kuinka lapset uskalsivat avoimesti kertoa tunteista ja erilaisia tarinoita tunteisiin liittyen. Lasten kanssa käytyt keskustelut saivat meidät ajattelemaan sekä pohtimaan sitä, kuinka yksinkertaisilta tunteet lapsen kertomina kuulostivat. Keskustelut herättivät meissä monia ajatuksia tunteisiin sekä tunneilmaisuun liittyen muun muassa siitä missä vaiheessa ihmisen elämää tunteiden ilmaisu muuttuu vaikeammaksi. Onko se opittua vai aiheuttaako esimerkiksi elämän aikana koetut traumat tunteiden ilmaisun vaikeuden.

Lähteet

Painetut

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? #Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kanninen, K & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-kustannus.

Kataja E., artikkeli Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa 56-79. Kokoelmateoksesta: Heikka J, Fonsen E, Elo J & Leinonen J. 2014. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus Ry.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: Bookwell Digital.

Laine, V & Vilkkö-Riihelä, A. 2012. Mielen maailma. 4, Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Falun: Scandbook AB.

Pajuniemi, T & Rantanen, T. 2013. Lapsen 5. ikävuosi - Opas vanhemmille. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu: tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Dark Oy.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! Voimaa tekemiseen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Turja L & Vuorisalo M., artikkeli Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa 36-55. Kokoelmateoksesta: Koivula M., Siippainen A. & Eero-la-Pennanen P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Turja L, artikkeli: Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa 38-55. Kokoelmateoksesta: Hujala E. & Turja L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Oriental xPress Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

#### Sähköiset

Aivotieteen jalostamo. 29.11.2017. Jyväskylän yliopisto. Monitieteinen aivotutkimuskeskus. Viitattu 10.04.2019. [https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen\\_aivojen\\_ja\\_tunnes\\_telyn\\_keh](https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes_telyn_keh)

Duodecim. Terveyskirjasto. 2018. Viisivuotiaana. Viitattu 16.04.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00115](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kot00115)

Heino, A & Heinonen, E. 23.06.2016. Opas 5-vuotiaiden lasten vanhemmille. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.05.2019. [https://issuu.com/turunviestinta/docs/opas\\_5-vuotiaat-valmis](https://issuu.com/turunviestinta/docs/opas_5-vuotiaat-valmis)

Helsingin sanomat. Tunnetaitoja voi treenata. 25.08.2008. Viitattu 08.05.2019. <https://www.hs.fi/elama/art-2000004593273.html>

Korppi M & Latvala. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. 2010. Varhaiskasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Viitattu 16.05.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25307/URN:NBN:fi:juu-201009302820.pdf?sequence=1>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 03.07.2017. 5-6-vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 02.04.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 03.07.2017. Lapsi pelkää. Viitattu 03.04.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-pelkaa/>

Neuvokas perhe. N.d. Meidän perheen tunnetaidot. Viitattu 03.04.2019. <https://neuvokas-perhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>

Nuortenmielenterveystalo.fi. Tunteet haltuun. n.d. Viitattu 05.04.2019. [https://www.mielen-terveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielen-terveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)

Opetushallitus. 13.6.2013. Tunteesta tunteeseen - Ihmisielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunteet- mitä ne ovat? Viitattu: 21.11.2018. [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat)

Opetushallitus. Tampere 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 11.02.2019. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Opetushallitus. Varhaiskasvatus. (n.d). Viitattu 16.05.2019. [http://www.oph.fi/koulu-tus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus)

Socom - Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy. N.d. 5-6-vuotiaan kehitys. Viitattu 02.04.2019. [https://www.innokyla.fi/documents/1947313/0/mie\\_ite\\_ryhma\\_5\\_6\\_vuotiaan\\_kehitys\\_nettiin.pdf/72626cae-2744-4c00-a1af-08d2d58ea6f9](https://www.innokyla.fi/documents/1947313/0/mie_ite_ryhma_5_6_vuotiaan_kehitys_nettiin.pdf/72626cae-2744-4c00-a1af-08d2d58ea6f9)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Viisivuotias lapsi neuvolassa. 01.06.2004. Viitattu 14.05.2019. [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p\\_artikkeli=lno00070](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p_artikkeli=lno00070)

Vantaa.fi. 5-6-vuotias. 1995, 2004. Viitattu 16.04.2019. [https://www.vantaa.fi/terveys-ja\\_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden\\_palvelut/nettineuvola/lapsen\\_kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden_palvelut/nettineuvola/lapsen_kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias)

Väestöliitto. Tunnetaidot. n.d. Viitattu 08.05.2019. [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

## Kuvat

Kuva 1 Opinnäytetyön prosessi .....	10
Kuva 2 Toteutuneet toimintatuokit .....	24
Kuva 3 Kukkapiiri.....	25
Kuva 4 Istuinalustat.....	26
Kuva 5 Nalle värityskuva.....	29
Kuva 6 Lasten värittämiä kuvia.....	30
Kuva 7 Nallekortit.....	31
Kuva 8 Molli satukirja .....	32
Kuva 9 Onnenpurkki .....	34
Kuva 10 Runo onnenpurkkiin .....	35

## Liitteet

Liite 1: Osallistumislupa .....	48
Liite 2: Kuvaus- ja julkaisulupa.....	49
Liite 3: Diplomi .....	50
Liite 4: Palautelomake vanhemmille .....	51
Liite 5: Opas varhaiskasvattajille .....	52

Liite 1: Osallistumislupa



Osallistumislupa

Mirka Laukka 1601657  
Miia Virtanen 1601634

Lapsen osallistumislupa opinnäytetyön toteuttamista varten

Hei huoltajat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijää Vantaan Laurean ammattikorkeakoulusta. Suoritamme opiskeluiden yhteydessä lastentarhanopettajan pätevyyden. Opinnäytetyömme käsittelee ai-  
hetta lasten tunnekehitys ja sen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme nimi on:  
Onnellinen nalle: 5- vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen luovin menetelmin. Pidämme neljä  
toiminnallista tuokiota lapsille. Näiden tuokioiden aikana otamme valokuvia niin, että niissä  
näkyvät esim. lasten kädet tai jalat, mutta kuitenkin niin, että lapsi ei ole kuvista tunnistet-  
tavissa.

Lopullinen opinnäytetyö tullaan julkaisemaan [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) sivustolla. Tämän takia pyy-  
dämme teiltä huoltajilta lupaa valokuvata sekä julkaista tunnistamattomia valokuvia joko lap-  
sesta tai lapsen tuotoksista.

Keräämme tuokioiden jälkeen lapsilta palautetta tuokioista nimettömästi. Pyydämme myös  
huoltajilta palautetta tuokioiden jälkeen.

Ystävällisin terveisin

Mirka Laukka & Miia Virtanen

Lapseni saa osallistua tammi- ja helmikuun 2019 aikana toteutettavaan **Onnel-  
linen nalle-** toimintatuokioihin

Kyllä  Ei

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_





Liite 2: Kuvaus- ja julkaisulupa



Kuvaus- ja julkaisulupa

Mirka Laukka 1601657  
Miia Virtanen 1601634

## Kuvaus- ja julkaisulupa opinnäytetyön toteuttamista varten

Hei huoltajat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurean ammattikorkeakoulusta. Suoritamme opiskeluiden yhteydessä lastentarhanopettajan pätevyyden. Opinnäytetyömme käsittelee aihetta lasten tunnekehitys ja sen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme nimi on: Onnellinen nalle: 5- vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen luovin menetelmin. Pidämme neljä toiminnallista tuokiota lapsille. Näiden tuokioiden aikana otamme valokuvia niin, että niissä näkyvät esim. lasten kädet tai jalat, mutta kuitenkin niin, että lapsi ei ole kuvista tunnistettavissa.

Lopullinen opinnäytetyö tullaan julkaisemaan [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) sivustolla. Tämän takia pyydämme teiltä huoltajilta lupaa valokuvata sekä julkaista tunnistamattomia valokuvia joko lapsesta tai lapsen tuotoksista.

- Lapsesta otettuja valokuvia (joista lapsi ei ole tunnistettavista) saa julkaista opinnäytetyön yhteydessä.
  - Lapsesta saa ottaa kuvia ja otettuja kuvia saa julkaista opinnäytetyössä
  - Lapsesta ei saa ottaa kuvia eikä otettuja kuvia saa julkaista opinnäytetyössä
- Lapsen piirustuksia ym. tuotoksia saa julkaista opinnäytetyön yhteydessä. Lapselta itseltään kysytään lupa suullisesti tapauskohtaisesti.
  - Lapsen piirustuksia saa julkaista opinnäytetyössä
  - Lapsen piirustuksia ei saa julkaista opinnäytetyössä

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

Päiväkoti: \_\_\_\_\_

Ryhmä: \_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä  
\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus  
\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus  
\_\_\_\_\_



# DIPLOMI

---

On osallistunut Onnellinen nalle-  
toimintatuokioihin tammikuussa 2019.

Toimintatuokioissa opettelimme tunnistamaan ja  
sanoittamaan tunteita.

Kiitos osallistumisesta! 😊

Mirka & Miia



## Onnellinen nalle – tunnetuokio palautelomake vanhemmille

1. Koetteko, että Onnellinen nalle – tunnetuokioista oli hyötyä lapsenne tunteiden näyttämässä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Vapaa palaute lapsenne tunteiden näyttämiseen liittyen

---

---

---

2. Koetteko että Onnellinen nalle – tunnetuokioiden jälkeen lapsenne olisi ollut helpompi sanoittaa tunteitaan?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Vapaa palaute lapsenne tunteiden sanoittamiseen liittyen

---

---

---

3. Herättikö Onnellinen nalle – tunnetuokiot keskustelua jälkepäin?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Vapaa palaute Onnellinen nalle – tunnetuokioista

---

---

---

Täyttäkää ja palauttakaa palautelomake pe 22.03.2019 mennessä.

Kiitos palautteesta!

Mirka Laukka & Miia Virtanen / Laurea AMK



Liite 5: Opas varhaiskasvattajille

Mirka Laukka & Miia Virtanen

maaliskuu 2019

# OPAS VARHAISKASVATTAJILLE

Onnellinen nalle tunnetuokiot  
5-vuotiaiden lasten tunnekehityksen  
tukemiseen



## Sisällysluettelo

1	Esipuhe .....	3
2	Käyttöohje .....	4
3	Tunnetuokioiden runko .....	5
4	Toiminnallisia ja luovia menetelmiä tunnetuokioihin.....	6
5	Loppusanat .....	11
6	Lähteet .....	12

## 1 Esipuhe

Ihminen ei tule toimeen ilman tunteita. Tunteiden merkitys ja niiden ymmärrys korostuvat vuorovaikutuksessa, joka tapahtuu ihmisten välillä. On tärkeää, että ihmiset kykenevät empatiaan ja näin pystyvät samaistumaan siihen miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Tunnetaitojen opettaminen on tärkeää opettaa kotona, päiväkodissa sekä koulussa. Positiivinen tunnepohja on tärkeää lapsen motivaatio kyvyille. (Jalovaara 2006.)

Tunteet syntyvät siitä, kun ihminen reagoi voimakkaasti ärsykkeisiin tai tilanteisiin. Tunteiden säätely ei ole synnynnäinen taito, vaan se vaatii opettelua ihan samalla tavalla kuin esimerkiksi käveleminen, puhuminen ja wc:ssä käyminen. Ympäristön tulee tukea lapsen varhaista tunnekehitystä ja sen säätelyä. Jokaisen lapsen itsesäätelyn opettelussa on yksilöllisiä eroja. (Webster-Stratton 2011, s. 246-248.)

Viisivuotiaan lapsen kehitys on niin sanotussa suvantovaiheessa. Tämän vaiheen aikana lapsi toimii oma-aloitteisesti, hän on omatoiminen, vaikuttaa tasapainoiselta sekä sopeutuvalta. Toiminta on monella tapaa rauhallista sekä ison lapsen oloista. Siitä huolimatta, vaikka lapsi olisi käytökseltään tasainen, voi tunteiden vuoristorata ja kiukkuhetket kuulua osaksi arkea. Lapsi saattaa kyseenalaistaa oman osaamisensa ja itsekriittisyys voi olla itseään kohtaan kovaa. Viisivuotias voi kokea epäonnistumisen erittäin voimakkaasti. Tämän vuoksi lapsen vahvuuksien löytäminen, rohkaiseminen sekä kannustaminen päivittäisissä toiminnoissa on tärkeää. (Socom, n.d.)

Onnellinen nalle tunnetuokioita varten tehty opas on osa opinnäytetyötä. Oppaan on tarkoitus tarjota harjoituksia sekä työkaluja varhaiskasvatuksen ammattilaisille päiväkodin arkeen. Oppaassa on valmiita harjoituksia, joiden avulla voidaan tukea lasten tunnekehitystä varhaiskasvatuksessa. Oppaasta löytyvät harjoitukset ovat suunniteltu viisivuotiaille lapsille. Harjoitukset ovat muokattavissa myös pienemmille sekä isommille lapsille.

## 2 Käyttöohje

Onnellinen nalle tunnetuokio harjoituksilla on tarkoitus tukea lasten tunnetaitojen kehitystä sekä antaa vinkkejä tunteiden opettelua ja nimeämistä varten. Tunnetuokioiden kokoamista varten oppaassa on ehdotukset aloitusta, toiminnallista hetkeä sekä lopetusta varten.

Toiminnallisissa tunnetuokioissa voi käyttää erilaisia satuja, leikkejä ja kuvataidetta työmenetelminä. Lapsilta itseltään nousevia tunnetiloja sekä ideoita voi käyttää luovasti toimintatuokioiden runkona. On kuitenkin tärkeää, että tunnetuokiot alkaisivat ja loppuisivat aina samalla tavalla. Toiminnan yhdenmukaisuus sekä toimivuus luovat turvaa lapsille ja helpottavat lapsen onnistumisen tunnetta.

Toiminnallisten tunnetuokioiden pituus vaihtelee toiminnasta riippuen. Aikaa on kuitenkin hyvä varata riittävästi, noin 30-45 minuuttia tuokiota kohden. Lasten vireystila olisi hyvä huomioida tuokioita toteutettaessa.

### 3 Tunnetuokioiden runko

Alla esimerkki tunnetuokioiden rungosta, runkoa voi muokata itselleen ja lapsiryhmälle sopivaksi.

#### Aloitus

Lasten kanssa lauletaan aloituslaulu: Tossu ja sukka.

”Tossu ja sukka ne pilkistää, onkohan kaikilla varpailla pää. Yks, kaks ja pim pam pom. Kenen nämä varpaat on? \_\_\_\_\_ (lapsen nimi) nämä varpaat on.”

Kun laulussa tulee kohta, kenen nämä varpaat on, kosketetaan lapsen varpaita ja lapsi saa tässä vaiheessa kertoa oman nimensä. Tämän jälkeen kaikki laulavat yhdessä, kenen varpaat ovat. Laulu toistetaan uudestaan niin kauan, kunnes jokaisen lapsen varpaat on käyty läpi. Tossu ja sukka laulun tarkoituksena on, että jokainen lapsi huomioidaan yksilönä ja hän tulee näkyväksi kertoessaan oman nimensä.

#### Kävely tilassa - alkulämmittely

Ohjeista lapset seisoimaan. Lapsia ohjeistetaan kävelemään tilaa ympäri täyttäen jokaisen tyhjän tilan huoneesta. Kävelyn tarkoituksena ei ole kävellä ympyrässä peräkkäin vaan jokainen lapsi kävelee omaan suuntaan omalla tavalla. Lapset voivat kokeille esimerkiksi olevansa erilaisia eläimiä, jotka ovat tietyssä tunnetilassa. Aikuinen voi joko valita tunnetilan tai määrittää eläimen. Mahdollisuuksien mukaan voi antaa lapsien itse päättää siitä millainen tunnetila kävelyssä ilmenee tai mikä eläin on kyseessä. Aikuinen voi myös tarvittaessa näyttää mallia siitä, millä tavalla voi kävellä, jos on esimerkiksi iloinen nalle. Tilassa kävelyn tarkoitus on herätellä lasten aisteja sekä aktivoida heidän toimintansa.

#### Toimintaharjoitus

Harjoituksia voi vaihdella sen mukaan, minkä harjoituksen kokee siihen hetkeen sopivaksi. Harjoitusta valittaessa on hyvä ottaa huomioon lasten viireys- ja aktiivisuustila. Tunnetuokio oppaasta löydät toimintaharjoituksista, joita voit käyttää lasten kanssa tunnetyöskentelyssä.

#### Lopetus

Lasten kanssa lauletaan loppulaulu: Soittorasia (tunnersasia) laulu muokatuin sanoin.

”Suljen ihanan tunnersasian, kierrän lauluni kippuraan. Muiston mukavan taskuun taputan, siihen saakka, kun tavataan. Kiitän, kumarran, niaan, vilkutan, pian taas yhdessä lauletaan.”



## 4 Toiminnallisia ja luovia menetelmiä tunnetuokioihin

### Nallekortit

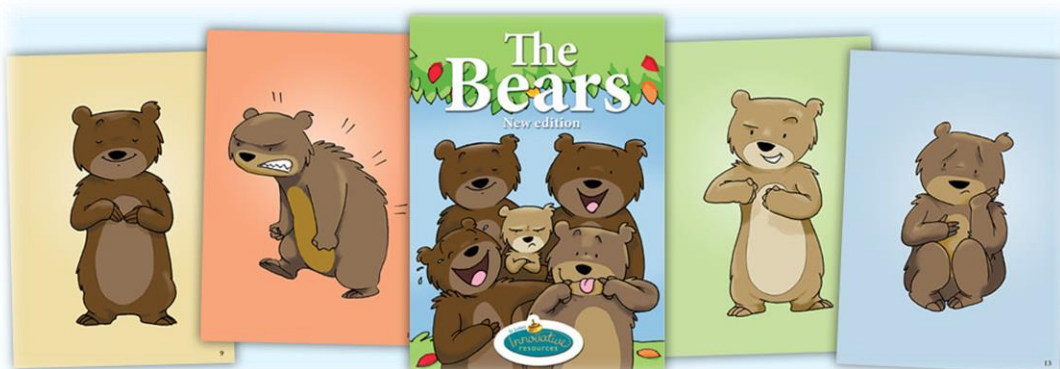
Korttien kuvissa nalleilla on erilaisia ilmeitä, joista voi päätellä erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Kortteja voidaan käyttää monilla eri tavoilla. Nallekorttien avulla lasten on helpompi oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita sekä tunnetiloja.

Harjoitus 1: Valitaan 6-8 korttia, joissa on erilaiset tunnetilat. Näytetään kortteja lapsille yksitellen ja kysytään lapsilta, mikä tunne kortissa olevalla nallella on. Lapset nimeävät nallen tunteita. Jos lapsilla on vaikeuksia nimetä tunteita, aikuinen voi tarvittaessa ohjata keskustelua ja auttaa lasta tunnistamaan tunnetilan.

Harjoitus 2: Käytä nallekortteja lasten tunteiden sanoittamisen apuna, esimerkiksi lapset voivat korttien avulla kertoa millainen heidän viikonloppu, kesäloma tai joulukuukautus on ollut.

Harjoitus 3: Käytä nallekortteja siihen, kuinka lapset voivat näyttää ja ilmaista erilaisia tunteita. Keskustele lasten kanssa siitä, mitkä asiat tekevät heidät onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi. Korttien avulla lapsi voi miettiä myös, että millainen nalle hän itse on tai millainen nalle hän haluaisi olla.

Harjoitus 4: Keskustele lasten kanssa tunteista ja käytä nallekortteja apuna tunteiden näyttämiseen. Jokainen lapsi saa oman kortin, jonka aikuinen on valinnut tai mahdollisesti lapsi on itse saanut valita kortin. Tämän jälkeen heidän tulee yrittää ilmeellä kertoa toiselle, mikä tunne on kyseessä. Muut arvaavat ja yrittävät tunnistaa kyseisen tunteen. Tämän tarkoituksena on näyttää, että millä erilaiset tunteet näyttävät.



### Piirrä lapsen ääriiivat – harjoitus

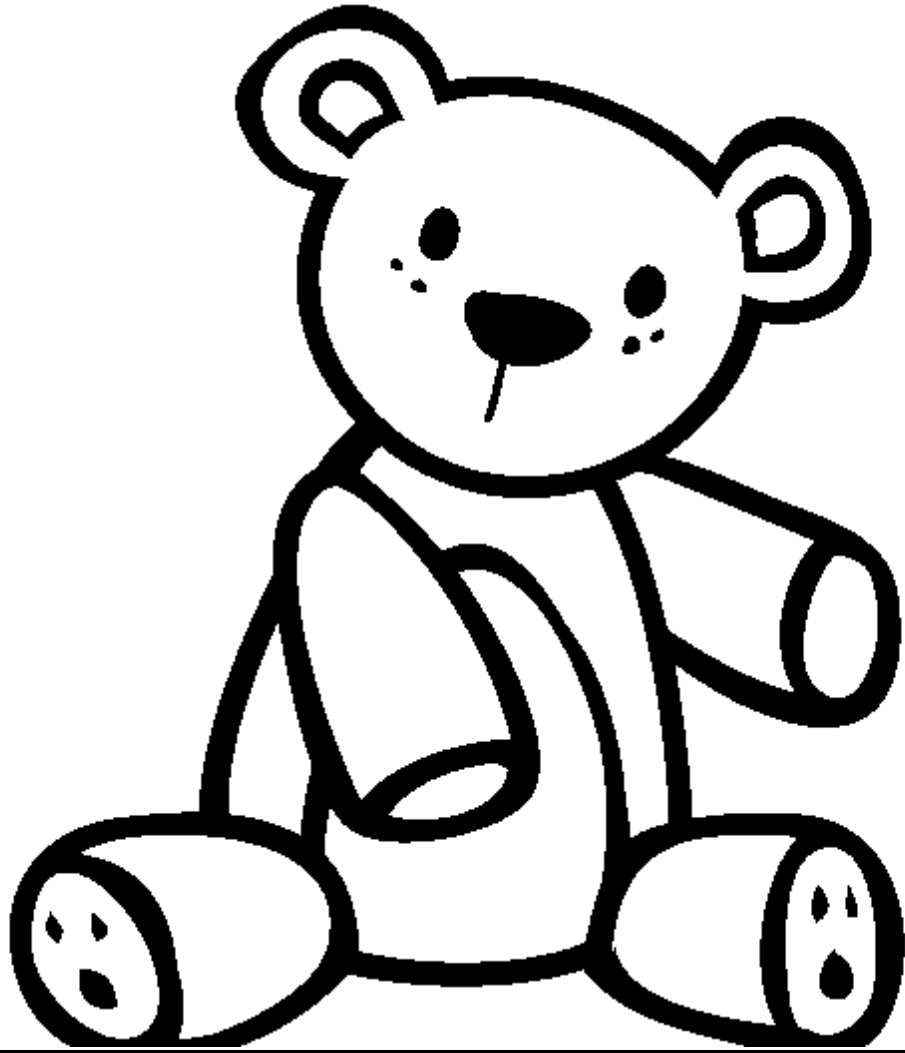
Varaa harjoitusta varten riittävän suuri paperi, jonka päälle lapsi mahtuu kokonaan makaamaan. Piirrä lapsen ääriiivat. Tämän jälkeen keskustellaan lasten kanssa tunteista ja siitä minkävärinen mikäkin tunne voisi heidän mielestään olla. Samalla miettään, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu. Tarkoituksena on, että lapsi värittää tietyn tunnetilan siihen kohtaan piirrettyä kehoa, missä tunne tuntuu. Lapset saavat valita jokaiselle tunteella oman värin, tarvittaessa aikuinen on lapsen apuna. Lapset voivat halutessaan tehdä hahmosta juuri sellaisen kuin he itse haluavat tai toivoisivat itsensä olevan.

### Väritä nalle – harjoitus

Anna lapsille nalle väritys kuvat. Ohjeista lapset piirtämään ensin nallelle suu, joka kuvaa heidän omaa sen hetkistä tunnetilaa. Voit myös antaa lapsille valmiit tunnetilat harjoitusta varten, jos lapsi ei itse osaa nimetä omaa tunnetilaansa. Keskustele lasten kanssa siitä, missä kohtaa kehoa tuntuvat esimerkiksi seuraavat tunteet: viha, suru, ilo ja kateus. Ohjeista lapsia värittämään nalleen se kohta missä esimerkiksi ilo tuntuu ja lapsen tulee värittää se sillä värillä, minkä väriseksi hän kokee kyseessä olevan tunteen. Loppuaika tunnetilojen käsittelemisen jälkeen voidaan käyttää värittämällä värityskuvat loppuun vapaasti.

Seuraavalla sivulla nalle värityskuva.

# Nalle värityskuva



## Satuhetki

Satuhetkeen voi valita tunteita käsittelevän satukirjan. Aikuinen lukee tarinan lapsille. Lukemisen jälkeen keskustellaan kirjan herättämistä ajatuksista. Sadun kautta lapsen on helpompi ymmärtää käsiteltävää aihetta.

Alla listattu muutamia tunteita käsitteleviä lastenkirjoja

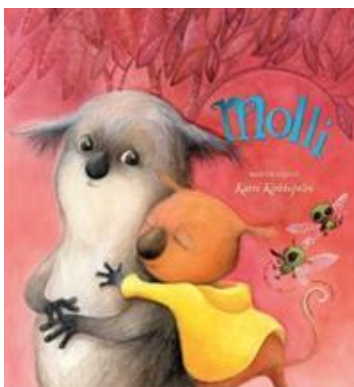
### 1. Huikko Eeva - Miltä sipukaisesta tuntuu?

Kirjassa Sipukainen, pieni peikko, on vuoroin innostunut, iloinen, onnellinen, surullinen, syyllinen tai kateellinen. Toisinaan Sipukaista pelottaa, hävettää, inhottaa tai hän on kahden vaiheilla. Erilaisia tunteita kuvataan lapselle tuttujen arkisten tilanteiden kautta: paha mieli iskee, kun vanhemmat lähtevät risteilylle ilman Sipukaista ja kiukku-kohtaus uhkaa, kun ei saakaan itse laittaa kenkiä jalkaan. Tekstin lomassa on tunteisiin liittyviä kysymyksiä keskustelun virittämiseksi ja loruja pienimmänkin kuulijan iloksi. (Huikko 2006.)



### 2. Kirkkopelto Katri – Mollin

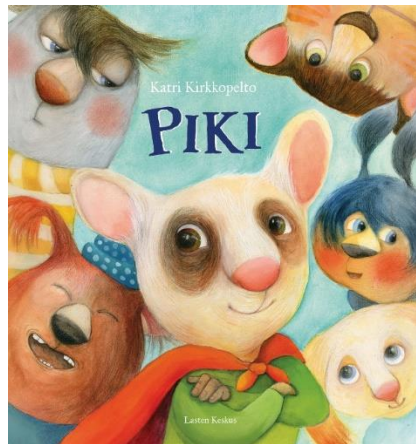
Mollin on pieni ja kiukkuinen olento, joka asuu yksin suuren puutarhan keskellä. Sillä on haave. Se haluaisi ystävän, jonka kanssa voisi kuiskailla salaisuuksia, istua vierekkäin ihan hiljaa tai laittaa kaikki hyrskyn myrskyn. Ja mikä parasta - mököttää yhdessä! Saadakseen ystävän Mollin opettelee kauniita lauseita ja harjoittelee kumartamaan kohteliaasti. Mikä saa Mollin lopulta kikattamaan kippurassa, hekottamaan hepulissa ja hyrisemään hyvästä mielestä? Mollin on kaunis ja herkän humoristinen kertomus ystävydestä ja yksinäisyydestä, kaipauksesta ja sisukkuudesta. (Kirkkopelto 2016.)



### 3. Kirkkopelto Katri – Piki

Piki seisoo tyrmistyneenä kerhomajan ulkopuolella supersankarin viitta harteillaan. Uudet kaverit eivät otakaan häntä mukaan kerhoonsa, vaan läimäyttävät kerhomajan oven Pikin nenän edessä kiinni. Vasta kotona tulee itku! Onneksi siellä on Yönalle ja ennen kaikkea Iso, jonka kauniit ja kannustavat sanat rauhoittavat murheellisen pikkuolennon.

Piki suivaantuu ja päättää selvittää, miksi ei pääse mukaan leikkeihin. Paljon ehtii tapahtua ennen kuin Piki on muiden mukana pohtimassa, mitä kiusaavalle Pomolle tapahtuu - haluaako kukaan enää leikkiä sellaisen kanssa, joka kiusaa toisia? (Kirkkopelto 2016.)



### 4. Kuusela Anne-Maria – Räyhä ravun kiukkupuuska

Positiivista psykologiaa hyödyntävä kirjasarja Ympyräiset auttaa lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan, selviämään kiukun tunteista ja toipumaan pettymyksistä sekä kannustaa yrittämään uudelleen. Räyhä Rapu on pahalla tuulella heti herätessään. Aamupala ei maistu, eivätkä leikit suju. Kaiken lisäksi Räyhä Ravun äksyily pahoittaa monen kaverin mielen. Onneksi Fiksu Fantti tietää miten huonosta päivästä tehdään parempi. Tunnetaidot: myötäeläminen toisten tunteiden huomioiminen anteeksipyyttäminen ja -saaminen. (Kuusela 2017.)



## 5 Loppusanat

Lapsen tunnekehityksen tukeminen on tärkeä perusta lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Tämän vihkosen avulla toivomme omalta osaltamme edistävämme varhaiskasvatuksen tunneyöskentelyä. Kirjoittaessamme opinnäytetyötä sekä kehitellessämme tätä Onnellinen nalle- tunneopasta, teimme itsekin oivalluksia oman oppimisemme kannalta sekä löysimme uusia työskentelytapoja ja menetelmiä, jotka varmasti kulkevat mukanaamme ammatillisessa kehityksessämme.

Toivomme, että tekemästämme Onnellinen nalle - tunneoppaasta on teille hyötyä ja iloa jatkossa.

”Aina ei tarvitse olla kiltti,  
hymyhuulta näyttää.  
Joskus voi kiljua niin kuin possu  
ja kiukkuista katsetta käyttää.  
Lupa on sähistä niin kuin kissa,  
harmit näkyviin piirtää,  
ettei ne möykkynä sydämessä  
pois iloa alkaisi siirtää.  
Minä saan itkeä.  
Minä saan nauraa.  
Minä saan kaivata, surra.  
Kaikenlaisia tunteita  
tuntea,  
vaan en toisia purra.  
Minä saan mököttää,  
minä saan haaveilla,  
olla muuten vaan.  
Kaikenlaisia tunteita tuntea,  
olla itseni kokonaan.”

Sirpa Sironen-Hänninen  
Ipanakerä 2011

## 6 Lähteet

Huikko, E. 2006. Miltä sipukaisesta tuntuu? Psykologinen kustannus.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Kirkkopelto, K. 2016. Molli. Lasten keskus.

Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Lasten keskus.

Kuusela, A-M. 2017. Räyhä ravun kiukkupuuska. Kustannus Mäkelä.

Sironen-Hänninen, S. 2011. Ipanakerä. Päivä Oy.

Socom – Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy. No date. 5-6-vuotiaan kehitys. [https://www.innokyla.fi/documents/1947313/0/mie\\_ite\\_ryhma\\_5\\_6\\_vuotiaan\\_kehitys\\_nettiin.pdf/72626cae-2744-4c00-a1af-08d2d58ea6f9](https://www.innokyla.fi/documents/1947313/0/mie_ite_ryhma_5_6_vuotiaan_kehitys_nettiin.pdf/72626cae-2744-4c00-a1af-08d2d58ea6f9)

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Oriental xPress Oy.