



**Sara Eskelinen**  
**Heikki Roivainen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö, 2022

## **1–3-VUOTIAIDEN TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA**

**Opas varhaiskasvattajille**

---

## TIIVISTELMÄ

Sara Eskelinen, Heikki Roivainen  
1–3-vuotiaiden tunnetaidot varhaiskasvatuksessa  
19 sivua ja 1 liite  
Kevätlukukausi 2023  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli tukea varhaiskasvatuksen työntekijöitä tunnetaitojen tukemisessa ja niiden vahvistamisessa. Tarkoituksena oli tuottaa lyhyt ja ytimekäs opas varhaiskasvatuksen työntekijöille, jotta tunnetaidot olisi helpompi ottaa mukaan yksikön päivittäiseen toimintaan. Opas on suunnattu alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen opettajille. Sitä voi hyödyntää myös vanhempien lasten kanssa työskentelevät kasvattajat sekä lasten vanhemmat. Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Espoon kaupungin Tuomarilan päiväkoti.

Produktina syntyi opas, joka sisältää kirjallisiin lähteisiin perustuvaa tietoa tunnetaidoista. Opas sisältää lisäksi ideoita tunnetaitoharjoitteluihin sekä linkkejä internetistä löytyviin ilmaisiin materiaaleihin. Sen koettiin tuovan tietoisuutta tunnetaidoista sekä niiden tukemisesta alle 3-vuotiaiden ryhmissä.

Asiasanat: tunnekasvatus, tunnetaidot, varhaiskasvatus

## ABSTRACT

Sara Eskelinen, Heikki Roivainen  
Emotional skills of children aged 1–3-years in early childhood education  
19 pages and 1 appendix  
Spring 2023  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's degree in Social Services  
Bachelor of Social Services

The aim of this development-oriented thesis was to support early childhood educators in supporting and strengthening emotional skills. The aim was to produce a short and concise guide for early childhood education and care employees to facilitate the inclusion of emotional skills in the daily routine of the unit. The guide is aimed at early childhood education teachers of children under 3 years of age. It can also be used by educators working with older children and children's parents. The partner of the thesis was Tuomarila day-care centre of the City of Espoo.

The product was a guidebook containing information on emotional skills based on written sources. The guidebook contained ideas for emotional skills training and links to free materials found on the internet. It was considered to raise awareness of emotional skills and how to support them in groups of children aged 0-3 years

Keywords: emotional education, emotional skills, early childhood education

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEISSA	5
3 TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN VARHAISLAPSUUDESSA.....	6
3.1 Tunteet.....	6
3.2 Tunnetaidot .....	7
3.3 Tunnetaitojen kehittyminen varhaisvuosina .....	8
3.4 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka .....	9
3.5 Lapsen temperamentin huomioiminen .....	11
4 HYVÄN OPPAAN RAKENNE JA SISÄLTÖ .....	12
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA YHTEISTYÖTAHO SEKÄ TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	13
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISEN PROSESSIN KUVAUS.....	15
6.1 Tuotekehittelyn prosessi .....	15
6.2 Oppaan materiaalien valinta .....	16
6.3 Tuotoksena opas lapsen tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa .....	18
6.4 Yhteistyökumppanin palaute .....	18
7 POHDINTA .....	19
7.1 Opinnäytetyön eettisyys .....	19
7.2 Opinnäytetyön tavoitteen toteutuminen.....	20
7.3 Prosessin aikana syntyneet ideat.....	21
7.4 Ammatillinen kasvu .....	22
LÄHTEET.....	23
LIITE 1. Opas tunnetaitojen vahvistamiseen.....	26

## 1 JOHDANTO

Tunnetaitoja tarvitaan, jotta tulemme itsemme lisäksi toimeen myös muiden ihmisten kanssa. Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen, ilmaiseminen sekä säätely ovat tunnetaitoja. Tunnetaidot ovat perustaitoja, joiden vahvistaminen ja tukeminen jo varhaiskasvatasiässä vaikuttaa myöhempään käyttäytymiseen. (Kiviluote, 2019, s. 5.) Hyvät tunnetaidot omaavat lapset pystyvät esimerkiksi luomaan helpommin kaverisuhteita, pyytämään helpommin apua aikuisilta ja hermostuessaan rauhoittuvat nopeammin (Opetushallitus, i.a.-a).

Tunnetaidot kuuluvat ihmisen perustaitoihin, joten ne ovat aiheena ajankohtaisia koko ajan. Halusimme tehdä opinnäytetyön tunnetaidoista niiden tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Olemme olleet harjoitteluissa varhaiskasvatustyösköissä, joissa tunnetaidot sekä niiden harjoittelu ovat olleet pinnalla ainakin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä. Päädyimme siitä syystä rajaamaan opinnäytetyömme alle 3-vuotiaisiin ja heidän tunnetaitoihinsa, sillä kokemuksemme niistä on vähäisempää. Yhteistyöpäiväkodillamme oli lisäksi toiveena, että opas suunnattaisiin pienten lasten ryhmälle.

Koska lapsen ensimmäiset vuodet ovat tärkeitä ja niistä suurin osa vietetään varhaiskasvatuksessa, on varhaiskasvatustyösköksen merkitys tunnetaitojen opettelussa varsin suuri (Kalliala, 2008, s. 5). Varhaiskasvatustyösköksen rooli on erityisen tärkeä, sillä lapset luottavat aikuisten auttavan riitatilanteissa, leikkivän heidän kanssaan sekä vastaavan kaikkeen vuorovaikutukseen (Kalliala, 2008, s. 223). Varhaiskasvatustyösköksessä kaikki hoitotilanteet opettavat samalla esimerkiksi vuorovaikutustaitoja (Opetushallitus, 2022, s. 23).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa opas tunnetaitojen tukemista varten yhteistyöpäiväkotimme 1–3-vuotiaiden lasten ryhmien varhaiskasvatustyöskösköille. Yhteistyökumppanimme on Espoon kaupungin varhaiskasvatustyösköskö Tuomarila, joka sijaitsee Espoossa. Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja toteutuu produktiona.

## 2 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEISSA

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksessa pyritään edistämään lasten tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta ja ehkäisemään syrjintää. Sillä tuetaan huoltajien kasvatustyötä ja mahdollistetaan heidän mahdollisuutensa työelämään tai opiskeluun. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista, pedagogiikkaa painottava kokonaisuus osana koulutusjärjestelmää. (Opetushallitus, i.a.-b.) Maaliskuussa 2022 astuivat voimaan uudistetut opetushallituksen laatimat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Perusteet velvoittavat varhaiskasvatuksessa työskenteleviä sitoutumaan ja toimimaan varhaiskasvatuslain mukaisesti. (Opetushallitus, i.a.-c.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan kasvatushenkilöstöltä edellytettävän ammattitaitoa sekä herkkyyttä tunnistaa pedagogisia mahdollisuuksia eri tilanteissa. Niihin kuuluvat muun muassa lasten tunnetilojen sekä aloitteiden havaitseminen ja oman toiminnan muuttaminen niiden mukaisesti. Ammattilaisen tulisi huomioida lasten aloitteiden mahdollinen kehollisuus sekä sanattomuus, jotka vaativat sensitiivistä läsnäoloa. (Opetushallitus, 2022, s. 40.)

Moninaisessa maailmassa kasvaminen korostaa lasten sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Niihin kuuluu taito eri näkemyksien kuuntelusta, tunnistamisesta sekä ymmärryksestä. Tästä syystä lasten kanssa tulee varhaiskasvatuksessa harjoitella toisen asemaan asettumista ja opetella tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Kasvattajan tulee tukea lasten välisiä ristiriitatilanteita rakentavasti. Edellä mainittujen taitojen harjoittelu tukee lapsen sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä. (Opetushallitus, 2022, s. 25.) Myös terveyttä ja hyvinvointia edistävien elämäntapojen ohjaaminen kuuluu varhaiskasvatuksessa työskentelevien kasvattajien tehtäviin. Tunnetaitojen kehittämiseksi tulee tarjota mahdollisuuksia. (Opetushallitus, 2022, s. 21.)

### 3 TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN VARHAISLAPSUUDESSA

#### 3.1 Tunteet

Ihmisen perustunteiksi kutsutaan sellaisia tunteita, jotka pystymme tuntemaan itsemme lisäksi myös muissa ihmisissä ja jotka pystymme itse nimeämään. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75.) Aiemmissa tutkimuksissa perustunteiksi on nimetty ilo, suru, viha, pelko, hämmästyminen ja inho. Perustunteet tunnustetaan eri kulttuureissa, mutta ne ilmaistaan eri tavalla kulttuurin mukaan. (Kiviluoto, 2019, s. 22.)

Ihmisen tunteet voidaan jakaa viiteen eri tasoon, jotka ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologinen tunnekokemus, mielikuvat, toimintavalmiudet ja neurokemialliset prosessit. Subjektiivisella tunnekokemuksella tarkoitetaan usein jotain perustunteista, kuten esimerkiksi ilon kokemista. Fysiologisilla tunnekokemuksilla tarkoitetaan puolestaan fyysisiä tunnekokemuksia, kuten esimerkiksi hikoilua tai paleltumista. Toimintavalmiudella tarkoitetaan ihmisen reagoimista sen hetkiseen tunteeseen, esimerkiksi häpeällisessä tilanteessa ihminen voi haluta piiloutua tilanteesta. Tunteita tarkastellessa mielikuvien kautta, siinä korostuu ihmisen yksilöllinen kokemus. Sen takia ihmiset voivat kokea tunteet hyvinkin eri tavalla. Päiväkodissa lapset ovat kasvattajansa armoilla tunnesäätelyn oppimisessa ja ymmärtämisessä. Pienillä lapsilla ei ole kehittynyt vielä tunnesanastoa, ja he ilmaisevatkin tunteitaan esimerkiksi kiukun kautta. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 76–77.)

Toinen näkökulma tunteiden tarkasteluun on jakaa ne primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteilla tarkoitetaan esimerkiksi ihmisen iloista reaktiota onnistumisesta tai pettymyksen tunnetta häviöstä. Sekundaarisella tunteella tarkoitetaan yleensä puolustusreaktiota primaaritunteesta. Esimerkiksi kiukkuinen voi reagoida kiukun aiheuttamaan tunteeseen itkemällä ja tämä vaikeuttaa todellisen tunteen havaitsemista. Instrumentaalisilla tunteilla tarkoitetaan sellaista tunnereaktiota, jonka ihminen ilmaisee saadakseen jotain. Tämän tyylinen tilanne voi esimerkiksi päiväkodissa

sellainen, jossa lapsi reagoi pettymykseen itkemällä saadakseen varhaiskasvat-tajaltaan hoivaa ja lohdutusta. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77–79.)

### 3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien ja muiden tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, käsittelyä sekä ilmaisua (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, i.a.). Seppänen toteaa (2021, s. 29) tunnetaitojen olevan osa mielenterveyttä ja edis-tävän ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kiviluote puolestaan toteaa (2019, s.23), että mahdolliset tunne-elämän ongelmat ovat yhteydessä ihmisen minä-käsitykseen, itsearvostukseen sekä itsetunnon ongelmiin. Tunnetaitojen opet-taminen on tutkimuksissa todettu hyödylliseksi jo varhaislapsuudesta lähtien. Tutkimukset ovat todistaneet myös sen, että riski väkivaltaiseen käyttäytymi-seen sekä päihteiden käyttöön vähenee, kun lapsi kykenee tunnistamaan erilai-sia tunneilmaisuja. Varhaislapsuudessa opitut tunnetaidot vaikuttavat myös it-sehillintään, aloitteellisuuteen, yhteistyökykyyn sekä koulusuoriutumiseen. (Kivi-luote, 2019, s.22–23.)

Perustana tunnetaidoille toimii kyky havaita ja tunnistaa omia sekä muiden ih-misten tunteita. Omat tiedostamattomat tunteemme vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme toisten ihmisten tunteita. Kaikenlaiset tunteet tulisi hyväksyä ja sal-lia, jotta voimme myös havaita niitä. Tunteiden kieltäminen ja torjuminen johta-vat niiden havaitsemisen heikentymiseen. Pystymme havaitsemaan muiden ihmisten tunteita heidän nonverbaalisen viestintänsä avulla, eli ilmeitä, eleitä, äänensävyä sekä kehonkieltä huomioiden. (Seppänen, 2021, s.32.)

Tunnetaidoista puhuttaessa voidaan käyttää monenlaisia käsitteitä. Usein tun-netaidoista puhuttaessa puhutaan myös tunneälystä. (Koivula & Laakso, 2017, s. 80.) Tunneälyllä tarkoitetaan aivojen kykyä vastaanottaa ja käsitellä erilaisia tunteita sekä kykyä oppia näiden avulla uusia taitoja. Tunneälyn avulla pystym-me ymmärtämään paremmin toisia. Sen avulla opimme hyödyntämään erilaisia käyttäytymismalleja, joiden avulla toimimme erilaisissa tilanteissa. Tunneälyn avulla pystyy myös säätelemään omaa temperamenttiaan muiden ihmisten koh-



taamistilanteissa ja sen ansiosta edistämme omaa sekä toisten hyvinvointia. (Köngäs, 2019, s. 36.)

### 3.3 Tunnetaitojen kehittyminen varhaisvuosina

Emootioiden, käyttäytymisen ja kognitiivisten toimintojen säätelykyky kehittyy iän myötä. Jotta tunteita pystyy oppia säätelemään, tulee ne ensin oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan. (Kiviluote, 2019, s. 15.) Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunnetilan aiheuttaman käyttäytymisen säätelyä. Hyvät tunteensäätelytaidot mahdollistavat tunteen kestoon ja voimakkuuteen vaikuttamisen. (Opetushallitus. i.a.-a.) Tunneviestien merkityksen ymmärrys alkaa taaperoiässä, eli noin 1–2-vuotiaana. Lapset ottavat huomioon muiden ilmeet ja tulkitsevat niiden perusteella vastaan tulevan tilanteen turvallisuuden tai turvattomuuden. Taapero oppii hakemaan tunneinformaatiota muista ihmisistä ja ohjaa omaa käyttäytymistään sen perusteella.

Mielen sisäinen ymmärrys tunteista alkaa puolestaan kehittymään noin 2-vuotiaana. Lapsi osaa muun muassa nimetä omiaan sekä muiden tunteita. Lapsi osaa myös puhua tunteista niin, että ne liittyvät johonkin menneeseen tai tulevaan tapahtumaan. Varhaisvaiheessa tunneviestintä keskittyy kuitenkin vielä vahvasti isoihin kategorioihin, eli mielipahan ja mielihyvän tunteisiin sekä tunteen voimakkuuteen. Lapsilla tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja säätely vaatii aikuisen apua, sillä kognitiivinen taito niiden kontrollointiin on kehitysvaiheessa. Lisäksi on tärkeää, että lapselle tarjotaan turvallinen ja salliva ilmapiiri tunteiden näyttämiseen. Lapsi kykenee reflektiiviseen tunteiden tarkasteluun ainoastaan sellaisessa ilmapiirissä. (Koivula & Laakso, 2017, s. 82–83.) Lapsen kehitys tunnepuolella kehittyykin asteittain, muun fyysisesti tapahtuvan kehityksen rinnalla (Nurmi ym., 2014, s. 120).

1–3-vuotiaiden kanssa toimiessa varhaiskasvattajan tulisi huomioida, ettei heidän minäkuvansa ole vielä kunnolla kehittynyt. Tässä kehitysvaiheessa olevat lapset tarvitsevat minuuden kehittymiseen huolehtivaisen aikuisen, jonka kanssa hänellä on turvallinen kiintymyssuhde. Päiväkodin nuorimmilla lapsilla on

vanhempiin lapsiin verrattuna erilainen tilanne, sillä he ovat vasta aloittamassa tai juuri aloittaneet päiväkodissa käymisen. He joutuvat kohtaamaan kaiken uuden, vaikka he ovat vielä raakileita, kun ottaa huomioon heidän psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen kehittymisensä. He vasta opettelevat sitä kaikkea, mikä on seurannut uuden päiväkodin ympäristöön tultaessa. Heidän kykynsä selvitä siitä muutoksesta ovat vajavaisemmat, koska heidän kykynsä hallita tunteitaan ei ole vielä kehittynyt. He eivät myöskään pysty vielä tässä vaiheessa ilmaisemaan tuntemuksiaan ja ajatuksiaan puhumalla. (Rintakorpi, 2014, s. 134–136.)

3–4-vuotiailla lapsilla on jo enemmän ymmärrystä tunteista. He ymmärtävät, ettei kaikki tunteiden säätelykeinot ole yhtä tehokkaita. (Gross, 2008, s. 535.) Yli 3-vuotiaat lapset ymmärtävät myös sen, miten säätelyä vaativa tunne vaikuttaa säätelykeinon valitsemiseen. Kasvattajan tuki on kuitenkin edelleen tärkeässä roolissa tunteiden säätelyssä. Säätelykeinojen määrä on edelleen rajallinen. 5–6-vuotiaat osaavat puolestaan jo arvioida tunteeseen liittyvää tilannetta ja muuttaa tilanteen merkitystä. (Kokkonen, i.a.)

### 3.4 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka

Varhaiskasvatuksen ammattilaisen pitää pystyä perustelemaansa toimintaansa. Pedagogiikka perustuukin arvoihin, tutkittuun tietoon, lapsikäsitukseen, lapsuuteen sekä oppimiseen. Pedagogiikka on mukana varhaiskasvatuksessa jokaisessa tilanteessa ja sen tulisi olla laadukasta. Laadukas pedagogiikka pitää sisällään vuorovaikutuksen aikuisen ja lapsen välillä. Pedagogiikka ei voi olla laadukasta ilman lämmintä vuorovaikutusta, jossa jokainen lapsi kohdataan arvokkaana sekä ainutlaatuisena yksilönä. (Ahonen & Roos, 2021, s. 5–6.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että lapsella on oikeus ilmaista itseään sekä käsitellä tunteitaan ja ristiriitatilanteita (Opetushallitus, 2022, s. 21). Siinä mainitaan myös myönteisten tunnekokemusten sekä vuorovaikutussuhteiden edistävän lasten oppimista. Siitä syystä lasten kanssa harjoitellaan päivän aikana asettumaan toisen asemaan, tarkastelemaan asioita eri näkökulmista ja

ratkaisemaan mahdollisia riitatilanteita rakentavaan sävyyn. Varhaiskasvatuksessa lapsia autetaan tunnetaitojen ilmaisussa ja säätelyssä. Tunnetaidot vahvistuvat, kun tunteita nimetään, havainnoidaan ja pyritään tiedostamaan yhdessä kasvattajien kanssa. (Opetushallitus, 2022, s. 25.)

Varhaiskasvatuksen keskeinen työtapana on leikki. Kasvattajien on tärkeää tiedostaa leikin merkitys lasten oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Sen avulla lapset oppivat muun muassa tunteidensäätelyä sekä toisten ihmisten näkökulmien huomioimista. Myös yhteisöllisyyden näkökulmasta leikillä on tärkeä merkitys, se vahvistaa myönteistä tunneilmastoa. Myönteiseen tunneilmapiiriin puolestaan vaikuttavat esimerkiksi erilaiset lorut, sadut, sanaleikit ja laulut. (Opetushallitus, 2022, s. 41.) Leikki on lapsen tärkein väylä oppimiseen ja kaikista ominaisista tapoista vuorovaikuttaa (Ahonen & Roos, 2021, s. 93). Leikin tärkeys on todettu myös monissa tutkimuksissa. Sen avulla lapset oppivat paljon asioita myös itsenäisesti (O’hanlon & Wootten, 2002, s. 6).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on jaettu oppimisen alueet. Niiden tehtävänä on kuvata varhaiskasvatuksen keskeisiä pedagogisen toiminnan tavoitteita sekä sisältöjä. (Opetushallitus, 2022, s. 42.) Yksi näistä alueista käsittelee ilmaisun eri muotoja. Niistä esimerkkinä taiteellinen kokeminen ja ilmaisu, joilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Taiteella on iso merkitys havaintojen, tunteiden sekä luovan ajattelun näkyväksi tekemiseen. Taiteen muotoihin tutustutaan hyödyntäen erilaisia työtapoja, oppimisympäristöjä sekä lähiympäristön kulttuuria. Erilaisia ilmaisun muotoja ovat lisäksi esimerkiksi musiikillinen, kuvallinen, sanallinen sekä kehollinen ilmaisu. (Opetushallitus, 2022, s. 45–46.)

Pedagogiikassa tulee ottaa huomioon myös vieraskielisten ja monikielisten lasten kielitaidon, kieli- ja kulttuuri-identiteetin sekä itsetunnon kehittyminen. Suomen tai ruotsin kielen taidon kehittymistä tulee edistää pedagogisesti suunnitellen ja tavoitteellisesti, ottaen huomioon lasten tarpeet sekä edellytykset. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus saada valmiuksia tehdä havaintoja, ilmaista ajatuksia, tunteita sekä mielipiteitään. Siihen keinona ovat esimerkiksi monipuolisten

vuorovaikutustilanteiden ja monipuolisten oppimisympäristöjen tarjoaminen. (Opetushallitus, 2022, s. 52.)

### 3.5 Lapsen temperamentin huomioiminen

Lapsen synnynnäiset ominaisuudet, piirteet ja kasvuympäristö vaikuttavat lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Lapsen temperamentilla on tässä kehityksen osa-alueessa keskeinen merkitys. Myös lapsen yksilöllisiin piirteisiin vaikuttaa hänen temperamenttinsa. Temperamentin merkitys korostuu myös vuorovaikutussuhteiden muodostuessa sekä itsesäätelyn kehittämisessä, sillä vauva tulkitsee viestejä ja reagoi ympäristöönsä temperamentilleen tyypillisellä tavalla. (Koivula & Laakso, 2017, s. 75, s. 84.)

Temperamentti määrittää sen, miten kukin ihminen reagoi erilaisissa tilanteissa. Erilaisen temperamenttityypin omaavat voivat kokea asiat täysin päinvastaisesti. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 35–36.) Temperamenttipiirteet eivät oikeastaan ole toinen toistaan huonompia tai parempia, mutta ne saattavat aiheuttaa ongelmia sellaisessa tilanteessa, jossa henkilö ei ole oppinut toimimaan temperamenttinsa kanssa (Saarinen, 2020, s. 16). Toisaalta varhaiskasvatuksessa voitaisiin luokitella haastavan lapsen piirteisiksi esimerkiksi liiallinen aktiivisuus, sosiaalisten taitojen puute ja vaikeudet rauhoittua ja keskittyä. Kun taas helpommin hoidettavana lapsena voidaan pitää sellaista, joka on sopivan aktiivinen, rauhoittuu nopeasti ja omaa hyvät sosiaaliset taidot. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 40.) On tärkeää muistaa, että jokaisen lapsen yksilöllisellä temperamentilla on vaikutusta tunteiden säätelyyn, niiden kestoon sekä kokemukseen. (Mieli ry, 2022).

#### 4 HYVÄN OPPAAN RAKENNE JA SISÄLTÖ

Opas auttaa lukijaa oppimaan uutta, tietämään ja tekemään. Sen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon lukijan tarpeet. On hyvä miettiä, mitä oppaan lukija tarvitsee oppiakseen ja millaisia ohjeita oppaassa tulisi olla. Tekstin sisällössä tulee huomioida lukijan tietämys aiheesta. (Rentola, 2006, s.92–93.) Koska tekemämme opas tunnetaidoista on suunnattu varhaiskasvatuksen työntekijöille sekä lasten vanhemmille, tulee tekstissä ottaa huomioon molempien kohderyhmien tietämys aiheesta.

Hyvässä oppaassa on ensimmäisenä esittely, jossa kerrotaan miksi ja mitä varten opas on tehty. Seuraavaksi oppaalle tulee luoda kantava rakenne. Rakenteessa tulee ottaa huomioon, ollaanko sen avulla ratkaisemassa ongelmaa, vai opettamassa jotakin uutta. Ongelma ja ratkaisu -rakenteessa kuvataan ensin ongelma, jonka jälkeen kerrotaan keinoja sen ratkaisemiseksi. Loogisinta on aloittaa aihe sen perustasta. Jos ollaan opettamassa jotakin uutta taitoa, kannattaa opas aloittaa helpoista asioista ja siirtyä hiljalleen vaikeampiin. Uusia asioita on hyvä tuoda esiin, kun aiemmin opitut ovat taustalla tukemassa. (Rentola, 2006, s.98–99.) Tekstin rakenteessa tulee ottaa huomioon sen ulkoinen muoto. Siinä ei kannata käyttää monimutkaisia elementtejä, vaan kiinnittää huomiota sen helppolukuisuuteen ja ymmärrettävyyteen. Visuaalisuutta voi lisätä esimerkiksi kuvilla ja taulukoilla. Rakenteen päättämisen jälkeen tulee pohtia, mitä opas sisältää. Siinä on hyvä miettiä, mitä lukija tarvitsee ymmärtääkseen kertomasi asian. Oppaassa tulee keskittyä vain tärkeimpiin asioihin. Siihen tulee etsiä etukäteen kirjalliset lähteet. Oppaan kirjallisiin lähteisiin perustuvaa tekstiä ei tarvitse välttämättä lähteistää, kunhan lähdeluettelo on esillä oppaan lopussa. (Rentola, 2006, s.100–102.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA YHTEISTYÖTAHO SEKÄ TARKOITUS JA TAVOITTEET

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tunnetaitojen opettaminen on todettu hyödylliseksi jo varhaislapsuudesta lähtien. Aikuinen on vastuussa lapsen tunteesäätelyn kehittymisestä, sillä he toimivat mallina niiden opettamisessa. Lapsi oppii aikuiselta käyttäytymismalleja konfliktilanteisiin sekä taidon puhua tunteistaan. (Kiviluote, 2019, s. 22–23.) Tästä syystä koemme tärkeäksi, että varhaiskasvattajille tehdään tunnetaitojen mukaan ottaminen päiväkodin kaikkeen tekemiseen mahdollisimman helpoksi. Tarkoituksena opinnäytetyössämme on tuottaa päiväkodin varhaiskasvattajille mahdollisimman helppolukuinen, lyhyt ja ytimekäs opas, josta heillä on mahdollisuus saada vinkkejä tunnetaitojen vahvistamiseksi 1–3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen arkeen. Tavoitteena on tukea varhaiskasvattajia tunnetaitojen tiedostamisessa sekä niiden vahvistamisessa. Opasta voi mahdollisuuksien mukaan säilyttää sellaisessa paikassa, missä se on myös lasten vanhempien saatavilla. Otamme huomioon oppaan toteutuksessa myös kulttuuriset erot, koska ryhmässä on eri taustaisia lapsia sekä heidän vanhempiaan. Pyrimme pitämään tekstit lyhyenä, jotta sen lukeminen ei vaadi niin paljoa esimerkiksi suomea toisena kielenä puhuvilta vanhemmilta.

Yhteistyökumppanimme on Espoon kaupungin varhaiskasvatusyksikkö Tuomarila. Yksikössä on kuusi lapsiryhmää ja eri rakennuksessa toimivat kaksi esikouluryhmää. Yksikön yläkerrassa on kolme 0–3-vuotiaiden ryhmää. Ryhmien kokoonpanot muodostetaan vuosittain lapsitilanteen mukaisesti. Päiväkodissa työskentelee varhaiskasvatuksen erityisopettaja, varhaiskasvatuksenopettajia sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajia. Lisäksi yksikössä on joka toinen viikko paikalla kieli- ja kulttuuriryhmien opettaja. Yksikön tavoitteena on, että jokaisessa lapsiryhmässä on kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa. Tuomarilassa jokaisessa lapsiryhmässä harjoitellaan ja pohditaan monipuolisesti kaveritaitoja sekä tunnetaitoja. Yksikössä toimitaan paljon pienryhmissä ja käydään viikoittain lähiympäristössä retkeilemässä. Espoo tarjoaa monipuolisia kulttuuri- ja liikunta- paikkoja, joita yksikkö käyttää toimintavuoden aikana. (Espoon kaupunki. Kas-

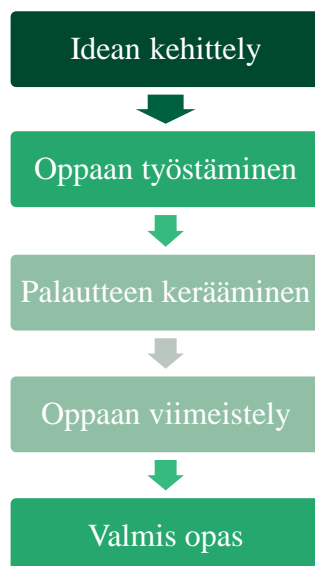
vatus ja opetus. Tuomarilan päiväkoti.) Opinnäytetyömme aiheen valinnassa on pyritty vastaamaan yksikön tarpeisiin. Tarvetta korostaa jatkossa se, että pienten alle 3-vuotiaiden lasten osuus yksikössä tulee lisääntymään.

Espoon kaupunki on laatinut suomenkielisen paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman, joka laaditaan kuntakohtaisesti ja se pohjautuu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Tätä suunnitelmaa noudattavat Espoon kunnalliset päiväkodit, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus sekä muut varhaiskasvatuspaikat niin, että toiminnassa otetaan huomioon jokaisen toiminnan ominaiset piirteet. Espoon varhaiskasvatuksessa ryhmissä harjoitellaan niin tunne-, kuin kaveritaitoja sekä toisten huomioonottamista. Niitä harjoitellaan muun muassa osana kiusaamisen ehkäisyä sekä vertaissuhteiden luomista arjen eri tilanteissa, monipuolisia työtapoja hyödyntäen. Espoossa kaikissa varhaiskasvatussyksiköissä sitoudutaan tukemaan lasten tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitoja eri menetelmien avulla. Kasvattajat saavat itse valita käyttämänsä menetelmät. (Espoon kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma, 2022, s. 38, s. 49.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISEN PROSESSIN KUVAUS

### 6.1 Tuotekehittelyn prosessi

Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä edetään kehittämistarpeiden tunnistamisen jälkeen toiminnan suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Sen jälkeen toiminta arvioidaan. (Karjalainen ym., 2020.) Alla oleva kuvio on havainnollistamassa pedagogisen työvälineen kehittämisen vaiheita.



KUVIO 1. Tuotekehittelyn prosessi

Aloitimme opinnäytetyön prosessin ideoimalla aihetta keväällä 2022. Tulimme siihen tulokseen, että kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä on eniten hyötyä kyseiselle yksikölle. Päiväkodissa työskentelee myös useita epäpäteviä, esimerkiksi alaa opiskelevia kasvattajia, joten tunnetaitojen tiedostaminen ja niiden harjoittelu on erittäin tärkeää myös heille. Koska opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, käyttämämme menetelmä on tuotekehittely. Tunnetaidoista on tehty varsin paljon tutkimuksia ja niistä löytyy useita valmiita materiaaleja. Kehittämistyötä varten emme tarvitse mitään erillisiä hankintoja, eikä se



vaatinut yhteistyökumppaniltamme mitään budjettia. Oppaan olemme luoneet syksyn 2022 aikana Canvassa, joka on graafiseen suunnitteluun tarkoitettu internetsivusto. Sen käyttö on ollut meille maksutonta. Canva on helppokäyttöinen sivusto, johon pystyy tallentamaan omia projekteja käyttäjätunnuksen luomalla. Helmikuussa 2023 annoimme oppaan ensimmäisen version yhteistyökumppanillemme ja saimme palautetta. Valmiin, palautteen perusteella muokatun oppaan olemme antaneet yksikön käyttöön huhtikuussa 2023.

## 6.2 Oppaan materiaalien valinta

Oppaassa on ensimmäisillä sivuilla kerrottu, mitä ovat tunnetaidot ja tunteet sekä miten ne kehittyvät alle 3-vuotiailla lapsilla. Sen jälkeen olemme antaneet esimerkeiksi kaksi erilaista ideaa, joita kasvattajien on helppo hyödyntää arjen tilanteissa ja pienryhmissä lasten kanssa. Päädyimme käyttämään oppaassa ainoastaan maksuttomia, internetistä saatavia materiaaleja, jotta ne ovat helposti saatavilla jokaiselle käyttäjälle. Tämän avulla pystyimme rajaamaan myös oppaaseen valitsemiamme esimerkkimateriaaleja. Itse oppaaseen emme kuitenkaan kopioineet kaikkia internetistä löytyneitä materiaaleja, sillä oppaasta olisi tullut liian laaja. Opasta saavat hyödyntää myös lasten vanhemmat ja muut heitä kasvattavat aikuiset, eikä maksullisia materiaaleja ole välttämättä kotona saatavilla.

Valitsimme oppaaseen tunnemittarin, joka on kopioitu neuropsykiatrisia häiriöitä käsittelevältä sivustolta. Sivustolta löytyvät tunnemittarit ovat kaikkien vapaassa käytössä ja tulostettavissa. Tunnemittaria on helppo käyttää apuna tunteiden sanoittamiseen ja niiden kokemiseen. Valitsemamme mittari on jaettu neljään eri väriin, joita on havainnollistettu eri ilmeitä kuvaavilla kuvamerkeillä. Alle 3-vuotias osaa osoittaa sormellaan, mikä parhaiten kuvastaa juuri sillä hetkellä lapsen kokemaa tunnetta. Tunteen osoittamisen jälkeen kasvattajan on tärkeää keskustelemalla avata lapsen kokemusta (Tukea arkeen, i.a). Tunnemittari oli ensimmäinen ja selkein valinta, jonka halusimme oppaaseen. Valitsimme tämän mittarin lukuisten muiden joukosta sen selkeyden ja yksinkertaisuuden vuoksi. Tunnemittari on helppo kaivaa esiin varhaiskasvatuksen kaikissa tilanteissa. Se

sopii niin pukemis-, ruokailu-, kuin siirtymätilanteisiin. Alle 3-vuotiailla alkaa monesti näkymään vaihe, jota kutsutaan esimerkiksi tahtoiäksi tai uhmaiäksi. Tämä vaihe on pohjana muun muassa omantunnon kehittymiselle, jossa lapsi oppii säätelemään itseään myös psyykkisesti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.) Koemme, että etenkin tahtoiäinen lapsi, joka ei verbaalisesti välttämättä osaa tuoda tunnettaan esiin, hyötyy tunnemitarista.

Lisäksi otimme oppaaseen tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvän pelin, koska niiden hallinta luo tärkeää pohjaa hyvien kaveritaitojen kehittymiselle. Tunnetaitoharjoittelun avulla lapsi oppii ymmärtämään niin omiaan, kuin muidenkin tunteita. Se puolestaan edistää empatiataitoja. Turvallinen ja hyvä vuoro vaikutus on oleellisessa roolissa tunnetaitojen oppimiselle. Tämän pelin avulla aikuinen voi vahvistaa lasten tunnetaitoja. Pelin on suunnitellut varhaiskasvatuksen opettaja Reetta Wirtanen. Materiaalit ovat kaikkien tulostettavissa oppi & ilo internetsivuilla. (Oppi ja ilo, i.a.) Halusimme oppaaseen jonkun toiminnallisemmän materiaalin, joten valitsimme helpon ja yksinkertaisen pelin. Pelaamalla lapsi opettelee kärsivällisyyttä, odottamaan omaa vuoroaan, sietämään pettymyksiä ja voittamaan muiden tunteet huomioiden. Lisäksi pelit opettavat myös kognitiivisia taitoja, joita ovat esimerkiksi havaitseminen, tarkkaavaisuus, muisti sekä päättelykyky. (Rantala, 2021.)

Valitsimme oppaaseen muutaman internetsivuston, joissa on mielestämme hyödyllistä ja helposti saatavilla olevaa materiaalia varhaiskasvatuksen työntekijöille. Halusimme mainita oppaassa pikkuli.fi internetsivut. Sivulla seikkailevasta hahmosta on tehty televisiosarja sekä kirjoitettu kirjoja. Niiden on tutkitusti havaittu lisäävän lasten myötätuntoisuutta ja toisten auttamista sekä vähentävän vetäytymistä, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Pikkulin materiaalit tukevat lasten sosioemotionaalaisia taitoja. (Pikkuli, i.a.) Sivustolta löytyy ilmaista materiaalia, myös pienille lapsille. Pikkulin lisäksi halusimme laittaa oppaaseen Väriin auttien internetsivut. Niiltä löytyy eri ikäisille tarkoitettuja pedagogisia materiaaleja, jotka ovat ilmaisia, osallistavia, leikkisiä sekä monipuolisia. Materiaaleja on myös selkokielisenä. (Väriin auttit, i.a.) Koska oppaamme tavoitteena oli ottaa huomioon myös esimerkiksi suomea toisena kielenä puhuvat lapset, on selkokielisyys tärkeää.

### 6.3 Tuotoksena opas lapsen tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyön tuloksena syntyneessä oppaassa on muutamia ideoita tunnetaitojen harjoitteluun alle 3-vuotiaiden kanssa. Oppaassa on yhteensä 11 sivua. Materiaali on päiväkodin vapaassa käytössä, mutta pääsääntöisesti niissä ryhmissä, joiden lapset ovat iältään 0–3-vuotiaita. Lisäksi oppaaseen on koottu tiivistetyksi kirjallisiin, luotettaviin lähteisiin perustuvaa tietoa tunnetaidoista sekä niiden kehittymisestä. Olemme tiivistäneet tässä opinnäytetyön raportissakin esille tulleita asioita lyhyiksi virkkeiksi oppaaseen. Oppaassa on kasvattajille muistilista pienistä arjen tunnetaitoihin liittyvistä asioista, jotka on helppo ottaa käyttöön päivittäin.

Lähetimme oppaan keväällä 2023 sähköisesti päiväkodin johtajalle pdf-muodossa, josta se on helppo avata ja tulostaa kaikkien nähtäville. Hän pystyi jakamaan oppaan niihin ryhmiin, joissa on alle 3-vuotiaita lapsia. Koska opas sisältää linkkejä internetsivustoille, on sen hyvä olla saatavilla myös sähköisesti. Opas tulostettiin yksikön ryhmiin, jonka jälkeen saimme kokemuksia vielä käytännöstä.

### 6.4 Yhteistyökumppanin palaute

Pyysimme palautetta oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä. Lisäksi pyysimme kiinnittämään huomiota oppaan tekstiin, jonka toivoimme olevan mahdollisimman helppolukuista. Saamamme suullisen palautteen perusteella muokkasimme opasta.

Saimme oppaasta palautetta suullisesti keskustellen alle 3-vuotiaiden kanssa työskenteleviltä varhaiskasvattajilta sekä kiertävältä erityisvarhaiskasvatuksen opettajalta. Pyysimme palautetta erityisesti tekstin helppolukuisuudesta. Opas koettiin toimivaksi sellaisenaan, mutta korjausehdotuksena pyydettiin suurentamaan tekstin fonttikokoa. Oppaan värimaailma koettiin mieluisaksi ja se eteni hyvässä järjestyksessä. Sen todettiin tuovan ymmärrystä alle 3-vuotiaan lapsen

tunteiden kehittymisestä sekä niiden vahvistamisen tärkeydestä. Oppaan todettiin olevan tarpeeksi lyhyt, jotta siitä on helppo löytää etsimänsä. Lisäksi sen antamien esimerkkimenetelmien todettiin olevan erityisen tärkeitä juuri suomea toisena kielenä puhuvien lasten kanssa niiden yksinkertaisuuden vuoksi.

Lyhyen käyttökokemuksen perusteella yksikkö totesi, ettei yksi valitsemistamme menetelmistä sovellu sen tarkoituksen mukaisesti alle 3-vuotiaiden lasten kanssa käytettäväksi. Muokkasimme opasta ja poistimme kyseisen menetelmän siitä kokonaan. Kysyimme, jos kasvattajat kaipaisivat sen tilalle jonkin toisen menetelmän, mutta tarvetta ei ollut. Internetsivustojen materiaalien todettiin olevan niin laajat, että sieltä löytää materiaalia jokaiseen varhaiskasvatuksen arjen tilanteeseen.

Päiväkodissa vietettyjen päivien aikana todettiin tulevan monia tilanteita, joissa tunnetaitojen tukemisesta on hyötyä. Tilanteet ovat arkisia, liittyen esimerkiksi siirtymisiin, kaveritaitoihin sekä pieniin tapaturmiin. Esimerkkimenetelmiä on helppo hyödyntää niin isossa ryhmässä, kuin kahden keskenkin lapsen kanssa. Niitä voi muokata lapsen kehitystaso huomioon ottaen. Palautteen mukaan oppaan materiaalit sopivat niin varhaiskasvatus ympäristöön kuin kotiinkin. Tunnetaitojen tiedostaminen koettiin tärkeäksi ja opas muistuttaa niistä ja niiden vahvistamisesta.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Pohdimme eettisyyttä opinnäytetyömme aiheeseen, tunnetaitoihin, liittyen. Koska monikulttuurisuus on yhä enemmän läsnä varhaiskasvatuksen arjessa, on tärkeää suunnitella toiminta sekä oppimisympäristö sellaiseksi, että se tukee jokaista lasta tasa-arvoisesti. Näin ollen myös tunnetaitoja harjoitellessa ja vah-

vistaessa varhaiskasvattajan tuleekin toiminnallaan tukea eri kulttuuritaustaisia lapsia. Varhaiskasvatuksen ympäristössä lapset näkevät ja kokevat eriarvoisuutta, syrjintää ja eroa yhteiskuntaluokkien välillä. Lisäksi huomataan erilaisuutta koskien ulkonäköä ja huomataan eroja kulttuurien välisessä kanssakäymisessä. (Eerola-Pennanen, 2017, s. 157–159.) Nämä asiat tulee ottaa huomioon myös tunteita harjoitellessa ja niistä keskustellessa. Kuten olemme aiemmin jo maininneet, perustunteet tunnistetaan kaikissa kulttuureissa, mutta niiden näyttämistavoissa saattaa olla eroavaisuuksia. (Kiviluote, 2019, s. 22.)

Opinnäytetyön prosessissa on monia tärkeitä eettisyyteen liittyviä asioita. Niitä ovat muun muassa keskinäinen kunnioitus niin opinnäytetyön tekijöiden, kuin yhteistyökumppaninkin välillä. Prosessissa tulee huolehtia siitä, että tekijöiden välillä vallitsee tasa-arvo. Aktiivista oppimista tulee toteuttaa yhdessä, eli reflektoinnille pitää järjestää aikaa. Opinnäytetyön prosessin aikana tulee toimia yhdessä, tavoitteeseen pyrkien. (Karjalainen ym., 2020.) Toimimme eettisesti myös esimerkiksi kirjallisia lähteitä käyttäessämme, huomioimalla lähdekritiikin. Oppaassa käytimme ainoastaan ilmaisia, kaikkien vapaassa käytössä olevia materiaaleja. Huolehdimme siitä, että materiaaleissa oli mainittu niiden vapaa käyttö. Muut materiaalit laitoimme oppaaseen internetsivustojen linkkien avulla. Olemme merkinneet opinnäytetyön raporttiin lähteet sääntöjen mukaisesti. Myös produktiona syntyneeseen oppaaseen on merkitty lähteet asian mukaisesti.

## 7.2 Opinnäytetyön tavoitteen toteutuminen

Tavoitteenamme oli tukea varhaiskasvattajia tunnetaitojen tiedostamisessa sekä niiden vahvistamisessa varhaiskasvatuksen työkentällä. Tunnetaidot ovat keskeinen asia varhaiskasvatuksessa. Halusimme tuottaa oppaan, joka on lyhyt ja helppolukuinen, mutta sisältää kuitenkin tärkeimmät asiat tunnetaitoihin liittyen. Koimme tärkeäksi, että etenkin tuoreiden varhaiskasvattajien olisi helppo löytää materiaalia tunnetaitojen tukemiseksi uudessa lapsiryhmässä, kun uusia opeteltavia asioita on muutenkin paljon. Materiaalia on runsaasti saatavilla, mutta osa niistä on maksullisia. Halusimmekin koota yhteen maksuttomia, kaikkien

saatavilla olevia materiaaleja. Mielestämme löysimme oppaaseen sellaiset nettisivut, joista löytyy runsaasti erilaisia ideoita tunnetaitojen vahvistamiseksi. Sivustoilta löytyvät materiaalit ovat lapsille sopivia, värikkäitä ja esteettisesti miellyttäviä. Suurin osa niistä on tulostettavissa, joten ne sopivat myös kotona tehtäviin tunnetaito harjoitteluihin. Toivomme, että oppaan käyttäjät ovat löytäneet joitakin esimerkkejä omaan toimintaansa tunnetaitoja harjoitellessa. Toivomme, että opas on tuonut uutta informaatiota myös lasten vanhemmille.

Tämän opinnäytetyön tekemisen tarkoituksena oli myös päästä syventämään omaa osaamistamme tunnetaitoihin liittyen. Koemme, että olemme oppineet niistä paljon ja pystymme hyödyntämään löytämiämme materiaaleja jatkossa myös itse. Olemme oppineet tunnetaidoista niin alle 3-vuotiaiden kanssa, kun sitä vanhempienkin. Tavoittelemmme molemmat varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyttä, joten työkentällä opinnäytetyömme aiheesta on paljonkin hyötyä. Voimme ottaa sen käyttöön varhaiskasvatusyksiköissä, joissa tulemme jatkossa työskentelemään. Tunnetaitojen tärkeyttä ei voi mielestämme korostaa liikaa.

### 7.3 Prosessin aikana syntyneet ideat

Kun olimme saaneet oppaan valmiiksi, pohdimme, palveleeko se käyttäjää parhaiten opas muodossa, vai olisiko juliste ollut parempi. Oppaaseen saimme kuitenkin mahdutettua kirjallisiin lähteisiin perustuvaa tietoa niin, että se on helppolukuista myös suomea toisena kielenä puhuville vanhemmille tai työntekijöille. Opas on mahdollista muuttaa helposti julistemuotoon, jonka saisi laitettua esimerkiksi yksikön seinälle. Seinällä ollessa se saisi mahdollisesti enemmän huomiota lasten vanhemmilta ja näin ollen tietoisuus tunnetaidoista päätyisi useammalle henkilölle. Mietimme myös mahdollisuutta kääntää opas englannin kielelle, jolloin se palvelisi myös niitä, jotka eivät ymmärrä suomea. Mahdollisen julisteen kääntäminen englanniksi olisi ollut helpompaa.

#### 7.4 Ammatillinen kasvu

Koemme tunnetaidot erittäin tärkeäksi kehittyvässä maailmassa. Onnistuimme valitsemaan opinnäytetyölle aiheen, johon liittyvän tiedon etsiminen ja sisäistäminen oli mieluisaa. Opinnäytetyön prosessi on vaatinut meiltä molemmilta joustamista ja kärsivällisyyttä. Se on ollut pitkä oppimisen matka, ja on pitänyt sisällään vastoinkäymisiäkin. Määrätietoisena asenteena vuoksi onnistuimme kuitenkin lopulta tuottamaan tavoitteidemme mukaisen opinnäytetyön ja siihen liittyvän tuotteen. Vahvuksiimme on kuulunut toimiva yhteistyö sekä tasavertaisuus koko prosessin ajan. Näin ollen opinnäytetyön tekeminen on kasvattanut meitä ammatillisesti, sillä se on kehittänyt työelämässä vaadittuja yhteistyötaitoja.

Koska tavoittelemme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyttä, aiheemme on vaatinut sisäistämään myös sille työkentälle tärkeää valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Pystyimme opinnäytetyömme ansiosta tuomaan työkentälle myös varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittua tunnetaito-osaamista. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö toi rohkeutta uskaltaa toteuttaa vastaavaa myös työelämässä. Olemme oppineet paljon myös kehittämistyöhön liittyvistä vaiheista ja vastaanottamaan rakentavaa palautetta omasta toiminnastamme ja tuotoksistamme. Uskomme, että tunnetaito-osaamista voi hyödyntää muillakin työkentillä, varhaiskasvatuksen lisäksi. Niihin liittyvät asiat näkyvät mahdollisesti myös nuorten, aikuisten ja vanhustenkin kanssa työskennellessä. Tiedostamme, että ammatillinen kehitys jatkuu läpi työelämän ja odotammekin työelämästä mahdollisuuksia uuden oppimiselle ja itsensä kehittämiseksi.

## LÄHTEET

- Ahonen, L., & Roos, P. (2021). *Untuvikot. Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Eerola-Pennanen, P. (2017) Kulttuurinen monimuotoisuus. Teoksessa M, Koivula., A, Siippainen., & P, Eerola-Pennanen. (toim.). *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (s. 157–166). Tampere: Vastapaino
- Espoon kaupunki. Kasvatus ja opetus. Tuomarilan päiväkoti. Saatavilla 3.3.2023 <https://www.espoo.fi/fi/tuomarilan-paivakoti>
- Espoon kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavilla 11.2.2023 [https://static.espoo.fi/cdn/ff/BB4S-bwBvYtaYMZSOQi2fUlxw0ImX-5nIT38QmzqT50/1670918121/public/2022-12/Varhaiskasvatussuunnitelma\\_2022\\_saavutettava.pdf](https://static.espoo.fi/cdn/ff/BB4S-bwBvYtaYMZSOQi2fUlxw0ImX-5nIT38QmzqT50/1670918121/public/2022-12/Varhaiskasvatussuunnitelma_2022_saavutettava.pdf)
- Gross, J. (2008). Emotion Regulation. Teoksessa M., Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Feldman Barret (toim.) *Handbook of Emotions*. (s. 497–512). The Guilfordpress. New York. London. Saatavilla <http://dspace.ashoka.edu.in/bitstream/123456789/4296/1/handbook%20of%20Emotions.pdf#page=513>
- Kalliala, M. (2008). *Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?* Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä
- Kanninen, K., & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Kiviluote, J. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja*. (1.p.). JK- Kustannus ja Koulutus Oy



- Koivula, M., & Laakso, M.L. (2017) Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmista. Teoksessa M, Koivula., A, Siippainen., & P, Eerola-Pennanen. (toim.). *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia.* (s. 74–90). Tampere: Vastapaino
- Kokkonen, M. (i.a.) Tunnetaidot varhais- ja keskilapsuudessa. Mediataidekasvatus. Saatavilla 19.3.2023  
<https://mediataidekasvattaa.fi/oppimateriaalit/milta-tuntuu/artikkeli-marja-kokkonen-tunnetaidot-varhais-ja-keskilapsuudessa/>
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa.* PS-Kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Lapsi on uhmaiässä. Saatavilla 28.3.2023  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>
- Mieli ry. (10.2.2022). Koululaisen tunnetaidot.  
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-tunnetaidot/>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys.* PS-Kustannus.
- O’Hanlon, J., & Wootten, A. (2007). *Using Drama to Teach Personal, Social and Emotionall Skills.* SAGE Publications Ltd
- Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen opas. (i.a.-a). Saatavilla 30.1.2023  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Opetushallitus. (i.a.-b). Mitä on varhaiskasvatus? Saatavilla 30.1.2023  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (1.3.2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf)
- Opetushallitus. (i.a.-c). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Saatavilla 30.1.2023  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

Oppi ja ilo. Tunnepelejä. Saatavilla 25.2.2023

[https://www.oppijailo.fi/tunnepelejä](https://www.oppijailo.fi/tunnepeleja)

Pennanen, Turja

Pikkuli. (i.a.). Ammattilaisille. Saatavilla 13.2.2023

<https://www.pikkuli.fi/opi/ammattilaisille/>

Rantala, J. (1.10.2021). Yhdessä pelaaminen on välittämistä.

[https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/yhdessa\\_pelaaminen](https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/yhdessa_pelaaminen)

Rentola, M. (2006). *Hyvä opas*. Teoksessa R. Jussila., E. Ojanen, E. & T. Tuominen. (toim.), *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura. (s.92–107).

Saarinen, S. (2020). *Piupalipotti vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä*. Valkeakoski: MeTree Educating Oy

Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus

Tukea arkeen. (i.a.). Tunnetaidot. Saatavilla 4.2.2023

<https://www.nepsyarki.com/>

Värinautit. Värinautit. (i.a.). Saatavilla 13.2.2023

<https://www.varinautit.fi/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (i.a.). Tunnetaidot. Saatavilla 16.5.2023

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITE 1. Opas tunnetaitojen vahvistamiseen



# Lukijalle

Tämä opas on syntynyt osana Diakonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyötä, joka käsittelee alle 3-vuotiaiden tunnetaitojen kehittymistä ja niiden tukemista. Tunnetaidot ovat aiheena ajankohtainen koko ajan.

Oppaassa on kaksi ideaa tunnetaitojen harjoitteluun alle 3-vuotiaiden lasten kanssa. Lisäksi oppaasta löytyy kootusti internetsivustoja, joissa on ilmaista materiaalia tunnetaitojen harjoitteluun.

Lisäksi oppaaseen on koottu tiivistetysti luotettaviin, kirjallisiin lähteisiin perustuvaa tietoa tunnetaidoista sekä niiden kehittymisestä.

Opas on päiväkodin kasvattajien sekä lasten vanhempien vapaassa käytössä.

## *Mitä ovat tunteetaidot?*

- Omien tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, käsittelyä sekä ilmaisua.
- Tunteitaitojen avulla ymmärrämme paremmin toisia.
  - Niiden avulla opimme hyödyntämään erilaisia käyttäytymismalleja, joiden avulla toimimme erilaisissa tilanteissa. Lisäksi pystymme säätämään omaa temperamenttia muiden ihmisten kohtaamistilanteissa.
- Tunteitaitojen avulla pystymme edistämään omaa, sekä toisten hyvinvointia.

## *Mitä ovat tunteet?*

- Perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. Ne tunnistetaan kaikissa kulttuureissa.
- Kulttuurista riippuen ilmaisutavat saattavat kuitenkin olla erilaisia.
- Perustunteet pystymme tuntemaan itsemme lisäksi myös muissa ihmisissä.

## *Alle 3-vuotiaan tunnetaitojen kehittyminen*

Emootioiden, käyttäytymisen ja kognitiivisten toimintojen säätelykyky kehittyy iän myötä.

### *1-2-vuotias*

- alkaa ymmärtämään tunneviestien merkitystä, eli ottamaan huomioon muiden ilmeitä ja tulkitsee sen perusteella vastaantulevan tilanteen turvallisuuden/turvattomuuden.
- Oppii hakemaan tunneinformaatiota muista ihmisistä ja ohjaa omaa käyttäytymistään sen perusteella.

### *2-vuotias*

- Mielen sisäinen ymmärrys tunteista alkaa kehittymään.
  - Lapsi osaa nimetä omiaan sekä muiden tunteita.
- Lapsi osaa myös puhua tunteista niin, että ne liittyvät johonkin menneeseen tai tulevaan tapahtumaan.

# *Ideoita tunnetaitojen harjoitteluun*

Olemme koonneet alle maksuttomia, kaikkien saatavilla olevia materiaaleja tunnetaitojen tukemiseksi.



## Kasvattajalle

- Huolehdi, että lapsi saa päivän aikana myötätunnon ja empatian kokemuksia, sillä ne ovat lähtökohtana tunnetaitoharjoituksille.
- Nimeä tunteita ja auta lasta ilmaisemaan niitä.
- Kuvaile tunteita ja kokemuksia sekä syitä niille.
- Ota tekemiseen mukaan kuvakortteja, ne konkretisoivat ja selkeyttävät.
- Kun kielellinen kommunikointi alkaa sujumaan, ota tunnekasvatukseen mukaan satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua.





## *Tunnemittari*

- Lapsen tunteiden sanoittamiseen ja kokemiseen voi käyttää erilaisia tunnemittareita. Esimerkki yhdenlaisesta mittarista seuraavalla sivulla!
- Alle 3-vuotiaankin lapsen on helppo sormella näyttää,  
miltä hänen kokemansa tunne mahdollisesti näyttää.
- Aikuisen on hyvä sanoittaa ja avata lapsen kokemusta, jos hän ei itse osaa kertoa.

## TUNNELÄMPÖMITTARI

Kamalaa  
En tee  
Raivostuttaa  
Käyn ylikierroksilla



Ei kiinnosta  
Tuntuu kurjalta  
Itkettää  
Harmittaa  
En halua  
Alkaa mennä liian kovaa



Ihan kivaa  
Voisin tehdä muutakin  
Sopii  
Olo on ok  
Vauhti kiihtyy



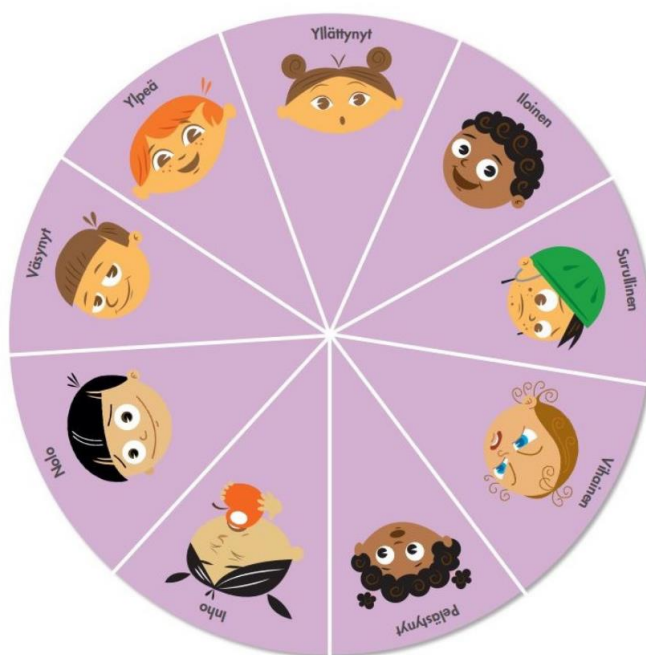
Ilo  
Kivaa  
Teen mielelläni  
Sopiva vauhti



Mittari sivulta: Neuropsykiatriset häiriöt,  
Tukea arkeen, Aito yhteys

# Tunnepeli

- Osoitteessa <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli> on tulostettava tunnepeli, joka soveltuu myös pienemmille, alle 3-vuotiaille lapsille.
- Peliä voi pelata esimerkiksi pienissä 2-3 hengen ryhmissä, lasten iät huomioiden.



Kuva lainattu oppijailo.fi

## *Ilmaisia tunnetaitomateriaaleja*

- <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>
- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnetaitomateriaalit-lapsille/>
- <https://www.oppijailo.fi/tunnepeleja/>
- Maksuttomia kuvakortteja on esimerkiksi osoitteessa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnetaitomateriaalit-vaikuttavuuskasvatukseen/>  
ja <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnetaitomateriaalit/>
- <https://www.pikkuli.fi/>

# Lähteet

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

Kiviluote, J. (2019). Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat- opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. (1.p.). JK- Kustannus ja Koulutus Oy

Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Keuruu: PS-Kustannus

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus.Nyyti. Tunnetaidot

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Saatavilla 30.1.2023

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf)

Rusanen, S., Kuusela, M., Rintakorpi, K., Torkki, K. (2014). Musta tuntuu punaiselta. Helsinki: Lasten keskus: Kirjapaja