



## “Nyt se itkee, sillä on tommonen surullinen tunne”

Päiväkodissa toteutettu viisivuotiaiden lasten  
tunnekasvatusprojekti tunnetaitojen harjoitteluun ja  
sosiaalisten taitojen kehittämiseksi

Sosiaalialan koulutusohjelma,  
sosionomi  
Opinnäytetyö  
29.10.2010

---

Riina Honkamäki  
Saila Hämäläinen

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Sosiaaliala	Sosionomi (AMK)	
Tekijä/Tekijät		
Honkamäki, Riina ja Hämäläinen, Saira		
Työn nimi		
"Nyt se itkee, sillä on tommonen surullinen tunne" — Päiväkodissa toteutettu viisivuotiaiden lasten tunnekasvatusprojekti tunnetaitojen harjoitteluun ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syky 2010	50 + 2 liitettä
TIIVISTELMÄ		
<p>Kokemustemme mukaan päiväkodissa ei jää tarpeeksi aikaa lapsen tunteiden kohtaamiselle ja käsittelylle yhdessä lapsen kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea varhaiskasvattajia hyödyntämään tunnekasvatusta päiväkodin arjessa. Halusimme lisätä varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja tuoda esiin erilaisia menetelmiä, miten toteuttaa tunnekasvatusta käytännössä. Lähtökohtana oli luoda lapsiryhmässä toteutettava toistettavissa oleva tunnekasvatuskokonaisuus, joka sopisi hyvin päiväkodin arkeen ja henkilökunnan resursseihin. Tuokioiden aikana harjoittelimme lasten kanssa sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioimista ja ryhmässä toimimista. Helsinkiläisen päiväkodin henkilökunta koki tunnekasvatus- ja sosiaalisten taitojen kehittämisprojektin tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi sekä hyvin kohderyhmälle sopivaksi.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden helsinkiläisessä päiväkodissa. Ohjasimme seitsemälle viisivuotiaalle lapselle 12 tuokion kokonaisuuden eri tunnekasvatuksen menetelmiä hyödyntäen. Tuokiot koostuivat eri tunnetaitojen harjoittelusta musiikin ja leikkien avulla. Tuokioiden toteutuksessa ja sisällön suunnittelussa huomioimme teorian tiedon tunnekasvatuksesta, lapsilähtöisyyden ja lapsiryhmän erityistarpeet. Jokaiselle tuokiolle oli määritelty oma teema, joka muodostui lasten henkilökohtaisista ja ajankohtaisista kehitysalueista tunnetaitojen saralla. Tarkoituksena oli toteuttaa lapsiryhmälle mahdollisimman hyödyllinen kokonaisuus, joka olisi helposti sovellettavissa myös muiden lasten ja ikäryhmien kanssa. Toiminta toteutettiin aina samassa tilassa samojen lasten kanssa. Tuokioille olimme määritelleet tietyn rungon, jonka mukaan toimimme. Keräsimme materiaalia opinnäytetyöhömme lasten välittömästä palautteesta, keskusteluista, leikeistä ja harjoituksista.</p> <p>Toimintatuokioiden vaikutus oli nähtävissä lapsissa jo muutaman tuokion jälkeen. Lapset oppivat nimeämään ja tunnistamaan tunteita ja tunnetiloja niin itsessä kuin toisissaan. Päiväkodin henkilökunnan mukaan lapset myös hyödynsivät oppimaansa päiväkodin ja kodin arjessa. Lapset kiinnittivät tarkkaavaisesti huomiota muiden ilmeisiin ja yrittivät arvata toisten tunnetiloja. Lapset toimivat tuokioiden aikana toisia huomioiden ja kunnioittaen. Toimintatuokioita seurannut lastentarhanopettaja koki aiheen merkitykselliseksi ja kertoi hyötyvänsä toiminnasta työssään.</p> <p>Opinnäytetyömme teorian tiedosta ja käytännön tuokioiden kuvauksesta koostuvaa raporttia voidaan hyödyntää sellaisenaan tai sovellettuna tunnekasvatuksen toteutukseen eri ikäisille lapsiryhmille.</p>		
Avainsanat		
tunteet, tunnekasvatus, sosiaaliset taidot		

Degree Programme in		Degree
Social Services		Bachelor Of Social Services
Author/Authors		
Honkamäki, Riina ja Hämäläinen, Saira		
Title		
"She's crying, feeling sad isn't she?" Emotional Education for Five-year-old Children - Emotional Education and Social Skills Project for Day Care in Helsinki		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumn 2010	50 + 2 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>According to our experiences there is not enough time in kindergartens to meet and deal with the emotions of the child together with the adult. The aim of our study was to support early childhood educators to make use of emotional education in everyday life in kindergartens. We wanted to increase the educators' knowledge of emotional education and introduce different methods with which to apply emotional education into practice. Our aim was to create a package of emotional education sessions to a group of children with the help of which the educators could work according to their resources. We practised different social skills with the children during the sessions, like consideration of others and behavior in a group. The personnel of the kindergarten felt our project contributing to emotional education and social skills was necessary in today's kindergartens.</p> <p>We carried out the practical part of the project in a kindergarten in Helsinki. We had a group of seven 5-year-olds and we gave them 12 activity sessions concentrating on different methods of emotional education. We practised by showing different emotions through music and play. We took into account the theoretical basis of emotional education, children-centred education and the special needs of the particular group when planning the activities. Each session had its own theme which was based on the personal emotional development areas of the children involved. It was our meaning to create a functional package as useful as possible for the group involved, a package that would be easy to adapt to groups of children at different ages. The activity always took place in the same environment with the same children. We had constructed a particular framework for the sessions according to which we acted. We collected material for our study from the instant feedback from the children, discussions, games and activity.</p> <p>The effect of the emotional education on the children could be seen as soon as after a few times of them attending the activity sessions. The children learned to name and recognize feelings and emotions in themselves and in others. According to the personnel children also made use of what they had learned in their everyday activities in the kindergarten and at home. During the sessions children paid attention to each other and looked up to others as well. A kindergarten teacher who observed the activities thought the project was very meaningful and stated that she could benefit from it in her educational work.</p> <p>The report of our final project consists of a theoretical and practical part. The project report on emotional education to children at different ages can be used in its present form or by adapting it.</p>		
Keywords		
emotions, emotional education, social skills		



## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TOIMINTA-AJATUS JA TAVOITTEET	2
3	LAPSEN MINÄKÄSITYKSEN JA ITSETUNNON KEHITTYMINEN	3
3.1	Lapsen minän psykologinen syntyminen ja sen kehittyminen	4
3.2	Minäkäsitys ja positiivinen minäkuva	5
3.2.1	Minäkäsityksen kolme ulottuvuutta	6
3.2.2	Minäkäsityksen ulottuvuuksien neljä osa-aluetta	7
3.3	Itsetunto	7
3.4	Aikuisen rooli lapsen itsetunnon tukemisessa	8
4	LAPSEN PSYKKINEN VARHAISKEHITYS	10
4.1	Kiintymyssuhteen luominen ja perusturvan rakentuminen	10
4.2	Psyykinen työ sisäisen itsesäätelyn keinona	11
5	SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT	12
5.1	Temperamentti	13
5.2	Empatia ja sensitiivisyys	14
5.3	Viisivuotiaan lapsen sosiaalinen kehitys	15
5.4	Sosiaalinen äly	16
6	TUNNEKASVATUKSEN TÄRKEYS	16
6.1	Mitä tunteet ovat?	18
6.2	Tunteiden tehtävä	18
6.3	Tunteiden säätely ja vaikutus käyttäytymiseen	19
6.4	Tunnerehellisyys	20
7	KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA TUOKIOIDEN KUVAUS	21
7.1	Eettisyys	23
7.2	Tuokioiden rakenne	23
7.3	Tuokio 1. TUTUSTUMINEN JA LUOTTAMUKSEN HANKKIMINEN	25
7.4	Tuokio 2. ONNELLISUUS	29
7.5	Tuokio 3. SUUTTUMUS	31
7.6	Tuokio 4. YSTÄVÄLLISYYS	33
7.7	Tuokio 5. LUOTTAMUS	35
7.8	Tuokio 6. KIUSAAMINEN	37
7.9	Tuokio 7. ITSETUNTO	39
7.10	Tuokio 8. VÄLITTÄMINEN	40
7.11	Tuokio 9. TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN	41
7.12	Tuokio 10. KIUSAAMINEN JA EMPATIA	42
7.13	Tuokio 11. LOPUN ALKUA	43
7.14	Tuokio 12. LOPETUS	43
8	TOIMINNAN ARVIOINTI	44
8.1	Yleinen arviointi	44
8.2	Itsearviointi	46
9	POHDINTA	47

## LÄHTEET

## LIITTEET 1-2

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda käytännön menetelmiä, joilla voidaan tukea viisivuotiaan lapsen tunnetaitoja kehitystasoa vastaavalla tavalla päiväkodin arjessa ja samalla lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietämystä mahdollisuuksista toteuttaa tunnekasvatusta. Työ toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka avulla voimme havainnollistaa käytännössä päiväkodin henkilökunnalle erilaisia menetelmiä toteuttaa tunnekasvatusta päiväkodissa. Opinnäytetyössämme on teoreettinen osio ja se sisältää konkreettisia esimerkkejä tunnekasvatuksesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä helsinkiläisen päiväkodin kanssa.

Oma kiinnostuksemme aiheeseen liittyy kokemuksiimme päiväkodin työntekijöinä. Havaintojemme mukaan lasten tunteet jäävät usein liian vähälle huomiolle päiväkodin kiireisessä arjessa ja toivomme toiminnallisen opinnäytetyömme avulla löytävämme keinoja antaa lapsille mahdollisuuksia käsitellä eri tilanteissa esiintyviä tunteita tunnekasvatuksen menetelmiä hyödyntäen. Pidämme tunnekasvatusta tärkeänä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa. Ajatuksenamme on luoda helposti päiväkodin arjessa toteutettavia menetelmiä lasten kanssa toimiville aikuisille. Toivomme työmme lisäävän varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja tekevän aiheesta helposti lähestyttävän. Vilkan mukaan tutkimuksen on hyvä lisätä tutkittavien ymmärrystä kyseessä olevasta asiasta ja näin pyrkiä vaikuttamaan myönteisesti tutkittavaan asiaan liittyviin ajattelu- ja toimintatapoihin (Vilka 2009: 103). Opinnäytetyömme toimintatuokioiden avulla tuomme tunteisiin liittyvää tietoa ja taitoa tutummaksi sekä lapsiryhmän jäsenille että päiväkodin henkilökunnalle.

Tunnetaitojen kehittämisen ohella opinnäytetyöhöemme kuuluvien toimintatuokioiden tavoitteena on viisivuotiaan lapsen sosiaalisten taitojen ja itsetunnon tukeminen. Yksi tärkeimmistä sosiaalisista kyvyistä on taito ilmaista omat tunteensa (Goleman 1999: 146). Toimintatuokioiden aikana harjoittemme lasten kanssa muun muassa tunnistamaan erilaisia tunteita ja niiden vaikutuksia niin itsessä kuin toisessa. Harjoittemme ottamaan huomioon toisen tunteet ja pohtimaan omaa käyttäytymistä niiden mukaisesti, sekä säätelemään omia tunteita siten, että lapsi kykenee hallitsemaan ja käsittelemään niitä yleisesti hyväksyttävällä tavalla. Haluamme antaa lapselle mahdollisuuksia puhua tunteistaan ja osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osio toteutetaan helsinkiläisessä päiväkodissa. Kohderyhmänä on viisivuotiaista lapsista koostuva noin kuuden hengen pienryhmä, jolle toteutimme toimintatuokiokokonaisuuden. Tarkoituksena on käsitellä lasten kanssa erilaisia tunteita leikkien ja keskustelun avulla. Jokaisella kerralla käsittelemme lapsen arjessa esiintyviä perustunteita musiikillisia ja liikunnallisia menetelmiä hyödyntäen. Toimintatuokioita toteuttaessamme otimme huomioon varhaiskasvatussuunnitelmassa esitetyn toiminta-ajatuksen, arvot ja tavoitteet. Opinnäytetyömme kirjallinen osuus koostuu teoriasta tunnetaitoihin ja tunnekasvatukseen liittyvistä teorioista sekä toimintatuokioiden kuvauksista ja oman toiminnan arvioinnista.

## 2 TOIMINTA-AJATUS JA TAVOITTEET

Kokemuksiemme mukaan päiväkodin arjessa ei jää tarpeeksi tilaa tunnekasvatuksen toteuttamiseen tai lapsen yksilölliseen kohtaamiseen. Päiväkodin arki täyttyy paljon viriketoiminnasta, jolloin ei välttämättä jää tarpeeksi aikaa pysähtymiseen ja lapsen aitoon kohtaamiseen. Pidämme erityisen tärkeänä, että jokainen lapsi tulisi kohdatuksi yksilöllisesti päivän aikana. Olisi tärkeää, että päiväkodissakin olisi tilaa ja aikaa tunteiden ilmaisulle, sillä se luo turvallisuudentunnetta, joka auttaa lasta esimerkiksi sopeutumaan ryhmään, olemaan oma itsensä ja ottamaan huomioon myös toiset ja heidän tunteensa (Kullberg-Piilola 2005: 15). Tunteet käsitetään usein hyvin itsestään selviksi, joten niiden käsittely saattaa helposti jäädä vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyömme avulla tutkimme käytännön työssä, miten tunnekasvatusta voi huomioida tutuissakin leikeissä ja millaisin eri menetelmin sitä voi toteuttaa. Halusimme tehdä tunnekasvatuksesta helpommin lähestyttävää sekä kokeilla käytännössä erilaisia välineitä ja menetelmiä tunteiden puheeksi ottamiseen ja käsittelemiseen lapsiryhmien kanssa toimiessa. Lisäksi tavoitteenamme oli vahvistaa leikin varjolla lasten sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioimista, ryhmässä toimimista ja muita vuorovaikutustaitoja. Halusimme lasten sosiaalista tietoisuutta lisäämällä vahvistaa heidän kykyään tunnistaa tunteita niin itsessä kuin toisessa.

Keskitämme opinnäytetyömme helsinkiläiseen päiväkotiin, jossa toteutamme toimintatuokiomme heidän varhaiskasvatussuunnitelmassa esitetyn toiminta-ajatuksen, arvot ja tavoitteet huomioon ottaen. Meille on tärkeää, että opinnäytetyömme tukee kyseisen päiväkodin toimintaa ja että päiväkodin henkilökunta kokee aiheen merkitykselliseksi.

### 3 LAPSEN MINÄKÄSITYKSEN JA ITSETUNNON KEHITTYMINEN

Aristoteleen (384–322 eKr.) ja Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) mukaan kasvatuksen tehtävä on auttaa lasta saavuttamaan luonnollinen päämääränsä. Aristoteles käsittää ihmisen luonnollisella päämäärällä järjellistä olemusta, jonka avulla ihminen muodostaa luotettavan kuvan olevaisen järjestyksestä. Aristoteleen mukaan korkein olemisen muoto on pohdiskeleva ajattelu ja vasta järjen kehittäminen mahdollistaa ihmisen tulemisen tietoiseksi korkeimmasta hyvästä, jonka mukaan ihminen voi ohjata elämäänsä. Rousseau tarkoittaa ihmisen luonnollisella päämäärällä itsensä toteuttamista, eli luonnollisten tunteiden, vaistojen ja viettien mukaan ohjautumista. Rousseau kannattaa kasvamaan saattamista, koska hänen mukaansa tietoinen kasvatuksen ohjaus vääristää lapsen kehitystä. (Puolimatka 2010: 16–17.)

Kasvatuksen tehtävänä on luoda salliva ja tukeva ympäristö lapsen omaehtoiselle kehitykselle. Aristoteles painottaa totuttamista ja harjoittamista, jotta hyveelliset tunteet pääsevät kehittymään. Kasvattaja ei luo ihmistä, vaan tukee lasta luonnolliseen kehitykseen ja normatiiviseen aktivoitumiseen siten, että lapsi kehittyy kypsäksi ja itsenäiseksi ihmisiksi ja tekee elämänsä ratkaisevia valintoja mielekkäästi ja perustellusti. Kasvattaja voi tukea lasta löytämään elämänsä tarkoituksen luomalla edellytykset kielellisten valmiuksien, loogisen ajattelun, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen, esteettisten elämysten ja moraalisen tietoisuuden kehittymiseen. (Puolimatka 2010: 18.)

Lapsen terve kehitys perustuu siihen, että hän tulee tietoiseksi siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, mikä on hyvää ja pahaa, enemmän tai vähemmän arvokasta, pinnallista tai syvällistä. Merkitysnäkökulmasta tarkastellen kasvatusta hallitsee arvonäkökulma, tiedollinen ja menetelmällinen näkökulma. Arvonäkökulman mukaan kasvatusta merkitsee yksilön kehityksen suuntaamista kohti arvokkaita mahdollisuuksia, pois päin tuhoavista vaihtoehdoista. Tiedollisella näkökulmalla painotetaan ihmisten johdattamista kasvatuksen avulla tietojen ja taitojen omaksumiseen siten, että he ymmärtävät niiden merkityksen ja pystyvät itsenäisesti arvioimaan niitä. Menetelmällinen näkökulma tarkoittaa kasvatuksessa käytettäviä hyväksyttäviä menetelmiä ihmisarvoon ja omaehtoisuuteen pohjautuen. Kasvatuksen tulee siis tapahtua moraalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Puolimatka 2010: 37–38.)

Merkitysnäkökenttä on keskeinen myös tunne-elämän kehityksessä. Lapsen kehitykselle on tärkeää läheinen kosketus omiin tunteisiinsa ja kyky tulkita niitä. Lapsen persoonal-



lisuuden kehityksen kannalta on tärkeää, että hän vahvistaa persoonallisuuttaan myönteisesti kehittäviä tunteita ja oppii heikentämään tuhoavien tunteiden vaikutusta elämässään. (Puolimatka 2010: 40.)

### 3.1 Lapsen minän psykologinen syntyminen ja sen kehittyminen

Lapsen minä kehittyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Psykologisen minän perusrakenteet syntyvät kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Näin ollen kolmivuotiaalla lapsella on itsestään sellainen kokemus, jota voidaan nimittää psykologiseksi minäksi. Minän ensimmäinen vaihe käsittää tietoisuuden syntyminen omasta kehosta. Lapsi havaitsee oman kehonsa muusta ympäristöstä erilliseksi ja itsenäiseksi. Seuraava kehitysvaihe käsittelee kielen kehittymistä, jolloin lapsi oppii suhteessa itseensä käyttämään kieltä asianmukaisella tavalla tuoden samalla esiin omaa minäkäsitystään. Tämän jälkeen seuraa lapsen kyky osoittaa tuntevansa hänelle sattuneet tapahtumat eli varhaisemmat vaiheet, ja lapsi tuntee omat kykynsä ja toiveensa. Tämä kehitysvaihe päättyy siihen, että lapsi kykenee näkemään itsensä sellaisena kuten muutkin hänet näkevät. Myöhemmin kehitys kulkee eri kokemusten kautta ja yksilöllinen, eriytynyt minä muodostuu joskus varhaisaikuisuudessa. (Keltikangas-Järvinen 1994: 100–101.)

Lapsen psykologisen minän syntyminen perusajatus on lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Lapsi tekee jotain ja ympäristö vastaa siihen, tai ympäristö kohdistaa lapseen odotuksia ja lapsi vastaa niihin. Lapsi oppii asioita itsestään seuraamalla käytöstään ja sitä, mitä palautetta hän muilta saa. Psykologisia kehitysvaiheita voidaan tarkastella biologisten ikävaiheiden kautta, mutta nämä vaiheet saattavat kulkea toisistaan hyvinkin eri tahtiin. Biologisesti samanikäiset lapset voivat näin ollen olla psykologisesti eri kehitysvaiheissa, mutta siinä ei ole mitään poikkeavaa. Kaikki lapset käyvät läpi saman kehityskulun, toiset hitaammin tai nopeammin kuin toiset. Lapsi on kuitenkin onnellisin kun hänen psyykkinen ja biologinen kehityksensä kulkevat suunnilleen samaa vauhtia. (Keltikangas-Järvinen 1996: 103–104.)

Viisi–seitsenvuotiaan psykologisen minän kehitysvaiheessa lapsi tuntee kuuluvansa häntä ympäröivään sosiaaliseen yhteisöön, jolloin perheen lisäksi myös muut ihmiset vaikuttavat hänen minänsä kehitykseen. Tässä vaiheessa lapsi ymmärtää muiden puheiden sisältöä ja tarkoitusta paremmin ja kykenee tarkastelemaan asioita myös muiden näkökulmasta. Kuvaillessaan itseään lapsi kertoo nimensä, kuvailee fyysisiä ominaisuuksiaan ja kertoo, mitä hänelle on tapahtunut. Lapsi alkaa ymmärtämään häneen koh-

distuvia ympäristön odotuksia ja kykenee sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja rooleihin. (Keltikangas-Järvinen 2006: 108.)

### 3.2 Minäkäsitys ja positiivinen minäkuva

Positiivinen minäkuva on lapsen kasvuun tärkeää. Lapsi kasvaa vahvemmaksi hyväksyessään hyvät ja huonot puolet itsessään. Kun lapsi arvostaa itseään, hän kokee itsensä rakastamisen arvoiseksi. Näin lapselle syntyy kyky nauttia elämästä, sitoutua tasavertaisiin ihmissuhteisiin ja olla onnellinen. (Kullberg-Piilola 2005: 57.)

Vanhemmat ovat hyvin tärkeällä sijalla lapsen minäkuvan kehittämisessä. Lapsen tulee kokea olevansa rakastettu. Vanhempien on muistettava antaa rakkautta myös silloin, kun lapsi epäonnistuu. Lapsi joka kokee olevansa tärkeä ihminen läheisilleen, oppii pitämään itseään rakastamisen arvoisena. Positiivinen minäkuva vahvistuu iän myötä. Lapsi, joka kokee olevansa arvostettu ja rakastettu, tuntee olevansa ihmisenä hyvä ja kelpaavan sellaisena kuin on. Tulevat arvottomuuden tunteet eivät tällöin saa lapsen perusuottamusta helposti järkkymään. (Kullberg-Piilola 2005: 57 – 58.)

Lapsen on itsetuntonsa ja minäkuvansa positiivisen kehittymisen kannalta tärkeää saada kuulla hyviä asioita itsestään. Kun vanhempi kertoo lapselle, mikä erityisesti hänen persoonallisuudessaan on kiehtovaa, lapsessa vahvistuu kuva siitä, että hän voi muidenkin silmissä olla kiinnostava. Lapselle on tärkeää huomata tuottavansa iloa muille vain olemalla olemassa, ei niinkään hyvien suoritusten myötä. (Kullberg-Piilola 2005: 59.)

Ihmisen minäkuva perustuu oman yksilöllisen persoonallisuuden ja ominaisuuksien lisäksi myös suorituksiin ja saavutuksiin. Jos lapsen minäkuva on suorituspainotteinen, voi hän kokea olevansa rakastettavan arvoinen vain silloin, kun hän toimii tietyllä tavalla tai niin sanotusti suoriutuu hyvin jossakin asiassa. Tällöin lapsi saattaa vaatia itseltään liikaa ja epäonnistuessaan lapsen itsetunto voi romahtaa helposti. Vanhemmat rakentavat lapsensa suorituksiin perustuvaa minäkuvaa usein palkitien lastaan hyvästä toiminnasta, mutta jättäen osoittamatta tyytyväisyytensä lapsen pelkkään olemassaoloon. Suorituskeskeisen minäkuvan muodostanut lapsi palkitsee suorituskeskeisiä vanhempia näiden toivomalla tavalla saadakseen tuntea olevansa rakastettu. Usein vanhemmat odottavat lapseltaan myös kilttiä käyttäytymistä, jolloin lapsi saattaa esimerkiksi padota vihan ja suuttumuksen tunteet sisälleen. Murrosiässä tällaiselle lapselle saattaa kuitenkin

kin muodostua suuria vaikeuksia identiteettinsä kanssa. Lapsi kokee ansaitsevansa arvostuksen vain tekojensa kautta. (Kullberg-Piilola 2005: 63–64.)

Minäkäsityksellä on neljä merkittävää tehtävää. Ensinnäkin minäkäsitys määrää ihmisen käyttäytymistä. Ihminen toimii sen mukaan, millainen käsitys hänellä on itsestään eikä sen mukaan, millaiset hänen todelliset ominaisuutensa tai kykynsä ovat. Toiseksi minäkäsityksen avulla ihminen pitää itsensä psyykkisesti tasapainossa. Ihminen valikoi ympäristöstään minäkäsitystään tukevia asioita, jotta psyykkistä epätasapainoa ei pääsisi syntymään. Asiat, joita ihminen ympäristöstään valitsee tukemaan minäkäsitystään, vaikuttavat olennaisesti siihen mitä ihminen oppii. Kolmas minäkäsityksen tärkeä tehtävä on merkitysten antaminen ihmisen kokemuksille ja sille, miten ihminen tulkitsee maailmaa. Ihminen, jonka itsetunto on heikko, kokee ja tulkitsee muiden käyttäytymistä todennäköisesti aivan eri tavalla kuin sellainen ihminen, jonka itsetunto on hyvin vahva. Neljäntenä tehtävänä minäkäsitys määrää ihmisen odotuksia. Ihminen toimii usein odotustensa mukaisesti ja minäkäsityksestä voidaan jossain määrin ennustaa ihmisen käyttäytymistä. (Aho 1996: 11–12.)

### 3.2.1 Minäkäsityksen kolme ulottuvuutta

Ihmisellä on useita minäkäsityksiä ja yleisminäkuva on jaettavissa kolmeen ulottuvuuteen. Todellinen eli reaaliminäkäsitys kuvaa sitä, millaisena yksilö pitää itseään. Ihanneminäkäsitys kuvaa sitä, millainen ihminen haluaisi olla. Ihanneminäkäsitystä kuvataan yksilön sisäiseksi paineeksi muuttua ja kehittyä. Normatiivinen minäkäsitys kuvaa sitä, millaisena yksilön mielestä muut ihmiset pitävät häntä ja mitä he häneltä odottavat. Normatiivista minäkäsitystä kuvataan yksilön ulkoiseksi paineeksi muuttua tiettyyn suuntaan. Ihanteellisin tilanne saadaan, jos ihmisen kaikki minäkäsitykset eivät liikaa poikkeaa toisistaan. Tasapaino eri minäkäsityksien ulottuvuuksien välillä kertoo yksilön sopeutumisesta ympäristöönsä ja itsensä hyväksymisestä. (Aho 1996: 15–16.)

Mikäli normatiivinen ja reaaliminäkäsitys poikkeavat kovasti toisistaan yksilö uskoo, etteivät muut ihmiset tiedä millainen hän on, tai he vaativat häneltä muuta kuin mitä hän mielestään on. Tällaisessa tilanteessa yksilön sisäinen tasapaino helposti järkkyy ja hän turvautuu erilaisiin defenssimekanismeihin. Erilaisia defenssimekanismeja ovat esimerkiksi aggressiivinen tai regressiivinen käyttäytyminen, rationalisointi, torjunta, fiksaatio, projektio, kompensatio, reaktionmuodostus ja sekä fyysinen että psyykinen eristäytyminen. Regressiivisesti itseään puolustaessaan ihminen taantuu ja palaa aikaisemmalle

kehitystasolleen. Rationalisointi ja torjunta voivat aiheuttaa jälkiselittelyä, muiden ihmisten syyttelyä tai epämiellyttävien asioiden tiedostamattomuutta. Fiksaatiossa ihminen takertuu käyttäytymisessään tuttuun ja turvalliseen, koska hän pelkää epäonnistuvansa uusien haasteiden edessä. Projektiossa ihminen heijastaa ominaisuuksiaan muihin, kompensaatiossa ihminen kunnostautuu jollakin muulla alueella ja reaktionmuodotuksessa ihminen korostaa vastakkaisia ajattelu- ja toimintamalleja. (Aho 1996: 16–17.)

Defenssimekanismien jatkuva käyttö voi haitata psyykkistä kehitystä rajoittaen tai vääristäen ihmisen havaintoja. Lapsen defenssimekanismeihin on syytä puuttua ajoissa ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan tukemaan lapsen reaalinäkäsityksen ja normatiivisen minäkäsityksen samansuuntaisuutta. (Aho 1996: 17.)

### 3.2.2 Minäkäsityksen ulottuvuuksien neljä osa-alueetta

Jokainen minäkäsityksen ulottuvuus voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, suoritusminäkuvaan, sosiaaliseen minäkuvaan, emotionaaliseen minäkuvaan sekä fyysiseen ja motoriseen minäkuvaan. Suoritusminäkuvaan liittyy yksilön arvio itsestään esimerkiksi opiskelijana, onko hän ahkera, älykäs tai harkitseva. Arvioidessaan suoritusminäkuvaansa yksilö vertaa itseään muiden suorituksiin ja kokee suoritusminäkuvaansa joko todellista huonommaksi tai positiivisemmaksi, riippuen siitä onko hän itseään älykkäämpien vai heikompien ryhmässä. Toisaalta yksilö vertaa myös omia kykyjään eri osa-alueilla. Sosiaaliseen minäkuvaan liittyy yksilön käsitykset siitä, missä asemassa hän on erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Yksilö muodostaa sosiaalisen kokonais kuvan itsestään omalta kannaltaan tärkeimpien yhteisöjen jäsenenä. Emotionaalinen minäkuva sisältää yksilön käsityksen omasta henkisestä olemuksestaan, tunteistaan ja luonteestaan. Emotionaalisisessa minäkäsityksessä yksilö arvioi, pitääkö hän itseään esimerkiksi oikeudenmukaisena, herkkänä tai empaattisena. Fyysisessä ja motorisessa minäkuvaassa yhdistyvät yksilön käsitykset ulkonäöstään, kehostaan, motorisista taidoistaan, voimastaan ja terveydestään. (Aho 1996: 18.)

### 3.3 Itsetunto

Itsetunto voidaan ymmärtää ihmisen henkilökohtaisena arviona onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. Näiden lisäksi itsetunnon katsotaan sisältävän kolme osa-alueetta, joita ovat itsetietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus. Itsetietoisuus on neutraalia itsensä havaitsemista, itsetuntemus kuvaa ihmisen tietoisuutta heikkouksistaan ja vah-

vuuksistaan ja itsearvostus tarkoittaa sitä, miten arvokkaana ihminen itseään pitää. (Aho 1996: 10.)

Itsetuntoa voidaan kuvata hyväksi silloin kun ihmisen minäkäsitys sisältää enemmän positiivisia ominaisuuksia, ja huonoksi silloin kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten. Hyvä itsetunto sisältää kuitenkin ihmisen hyvien ominaisuuksien tiedostamisen lisäksi myös omien heikkouksien havaitsemisen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne huonoja tärkeämmiksi. Heikkouksien myöntäminen ei huononna hänen itseluottamustaan tai horjuta hänen sisäistä tasapainoaan. (Keltikangas-Järvinen 1994: 17.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa myös muita ihmisiä ja kykenee näkemään toisen osaamisen ja antamaan arvoa tämän mielipiteille. Itsetunnotaan hyvä ihminen kykenee ihailemaan toista ihmistä ja myös näkemään oman arvonsa ja osaamisensa ilman että kuvittelee olevansa ainoa joka osaa, tai ainoa jota tulee arvostaa. Hyvä itsetunto tukee epäonnistumisista selviytymistä siten, että ihminen ei koe olevansa huono ihminen vaan pystyy oppimaan vastoinkäymisistään. Itsetunnotaan hyvä ihminen ymmärtää pettymysten ja epäonnistumisten kuuluvan jokaisen elämään. (Keltikangas-Järvinen 1994: 19, 22–23.)

Itsetunnotaan heikko ihminen on arka ja pelokas. Hän käyttäytyy epävarmasti, ei uskalla ottaa riskejä ja saattaa kokea sosiaaliset tilanteet pelottaviksi. Heikon itsetunnon omaava ihminen mielellään jäljittelee muiden käyttäytymistä. Heikko itsetunto voi näkyä siten, että ihminen peittää pelkonsa ja heikkoutensa rehentelevään ja häiritsevään käyttäytymiseen. Itsetunnotaan heikon ihmisen on usein vaikea tehdä päätöksiä, mikä voi juontaa juurensa lapsuudesta. Lasta on saatettu moittia hänen toiminnastaan ja ratkaisuksista, joten vastaisuudessa hän suojelee itseään välttääkseen moitteet ja pilkan. (Aho 1996: 21.)

### 3.4 Aikuisen rooli lapsen itsetunnon tukemisessa

Itsetunto kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Annettu itsetunto kehittyy siitä, millaista hyväksyntää, hoivaa ja kiitosta lapsi läheisiltään saa suorituksistaan riippumatta. Hankittu itsetunto rakentuu siitä, miten paljon onnistumisenkokemuksia lapsella on. Lapsen tulisi kokea onnistumisen tunteita, eli paljon sopivassa tilanteessa annettua kii-

tosta ja vähän arvostelua. Itsetuntoa vahvistaa myös lohdutus pettymyksen yhteydessä. (Pulkkinen 2002: 76.)

Tärkeää aikuisen tukiessa lasta vahvan itsetunnon rakentumisessa on, että aikuinen on todella kiinnostunut lapsesta, kokee itsetunnon tärkeäksi, uskoo ihmisen muuttumiseen ja pystyy refleктоimaan ja muuttamaan omaa toimintaansa. Kasvattajan tulee tietää missä kehitysvaiheessa lapsi on, jotta kasvatusta voi olla mahdollisimman yksilöllistä. Ilma-  
piiri tulee luoda sallivaksi, jotta lapsi saa olla oma itsensä ja aito ilman pelkoa nöyryy-  
tyksestä tai vähättelystä. Aikuinen toimii lapsen avustajana, tukena ja auttajana. Kasva-  
tustilanteissa on tärkeää erottaa lapsen persoona hänen käyttäytymisestään ja tuoda tämä  
myös lapselle esiin esimerkiksi rankaisutilanteessa. Lapsen tulee ymmärtää, että ran-  
gaistus kohdistuu tiettyyn käyttäytymismalliin, eikä hänen persoonaansa. Ihminen per-  
soonana tulee hyväksyä, vaikka hänen kaikkea käyttäytymistään ei voida hyväksyä.  
(Aho 1996: 48–49.)

Lasta tulee opettaa itsearviointiin, jotta hänelle tulee tunne, että hän voi hallita omaa  
toimintaansa eikä hän ole aina riippuvainen ympäristön palautteesta suoritustilanteissa.  
Itsearvioinnin tavoitteena on, että lapsen minäkäsitys muodostuu realistiseksi, jolloin  
hän tunnistaa ja hyväksyy heikkoutensa, mutta samalla havaitsee voimavaransa, joiden  
varassa voi tavoitella eri haasteita. Lapselle on hyvä myös antaa vastuuta ja asettaa rajo-  
ja hänen käyttäytymiselleen. Näin lapsi voi kokea olevansa hyvä. Vastuu kasvattaa riip-  
pumattomuuteen, mikä on pohja vahvalle itsetunnolle. (Aho 1996: 50–51.)

Vahva itsetunto rakentuu olennaisesti myös positiivisesta palautteesta. Vaikka minäkä-  
sitys olisikin vahva, lapsi tarvitsee palautetta muilta ihmisiltä. Palautteen tulisi olla riit-  
tävän konkreettista, yksityiskohtaista ja oikea-aikaista. Palautteella on kaksi tehtävää,  
korjaava ja motivoiva. Korjaava palaute karsii virheitä ja ei-toivottua käyttäytymistä ja  
motivoiva vahvistaa toivottuja käyttäytymismalleja. Motivoiva palaute toimii itsetuntoa  
enemmän vahvistavana. (Aho 1996: 51–52.)

Aikuisen ja lapsen suhde ohjaustilanteessa vaikuttaa ratkaisevasti itsetuntoon. Lapsen  
täytyy voida luottaa aikuiseen ja tämän oikeudenmukaisuuteen. Lapselle tulee olla re-  
hellinen ja aito. Kun lapsen kanssa toimitaan lapsen omien kiinnostuksen kohteiden  
pohjalta, se edesauttaa lapsen arvokkuuden ja kykeneväisyyden tunteita. Toiminnan  
yhteissuunnittelu ja yhteistoiminnallinen oppiminen luovat edellytyksiä vahvan itsetun-  
non kehittymiselle. (Aho 1996: 54.)

#### 4 LAPSEN PSYKKINEN VARHAISKEHITYS

Lapsen jokaiseen ikäkauteen kuuluu oma kehitystapahtuma, jonka kannalta kyseinen ikä on herkkyyssaiakaa. Jos jokin kehitystapahtuma ei toteudu suotuisasti herkkyyssiässä, on syntynyt puutetta vaikeampi korjata myöhemmin uuden kehitysvaiheen ollessa jo käynnissä. Jos lapsen perusluottamus ei synny oikeaan aikaan, saattaa se vaikeuttaa lapsen itseluottamuksen ja pysyvän minäkuvan muodostumista. Persoonallisuuden rakentua kerros kerrokselta, edellisen kehitysvaiheen puutteellisuus saattaa vähentää seuraavan vaiheen onnistumismahdollisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 2010: 160–161.)

Lapsen psyykkisen kehityksen vaiheita ei voi tarkastella irrallaan, koska se on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa aina jokin vaihe seuraa jotakin ja on edellytyksenä jollekin vaiheelle. Mitä varhaisempi kehitysvaihe on kyseessä, sitä useammalle psyykkiselle tapahtumalle se on lähtökohtana. Näin ollen mitä vakavammasta psyykkisestä häiriöstä on kyse, sitä varhaisemmassa kehitysvaiheessa se on syntynyt. (Keltikangas-Järvinen 2010: 160–161.)

Lapsuuden ensimmäiset ikävuodet antavat lähtökohdat rakentaen persoonallisuuden ytimen. Persoonallisuus kehittyy kuitenkin aina varhaiseen aikuisikään asti, joissakin muodoissa läpi elämän. Myöhemmät kokemukset eivät enää samalla tavoin muuta persoonallisuutta, mutta arvot, asenteet ja käsitykset muokkaantuvat uusien tilanteiden myötä. Varhaislapsuuden lisäksi murrosikä ja varhainen aikuisuus ovat voimakasta persoonallisuuden kehittymisen ja muutosten aikaa. (Keltikangas-Järvinen 2010: 163–164.)

##### 4.1 Kiintymyssuhteen luominen ja perusturvan rakentuminen

Lapsen sosiaalinen kehitys alkaa jo silloin kun hänellä ei vielä ole mitään sosiaalisia suhteita. Kuitenkin perusedellytykset myöhemmille sosiaalisille suhteille luodaan jo tällöin. Yksi perusedellytyksistä on lapsen mahdollisuus rakentaa kiintymyssuhde ensisijaiseen hoitajaan. Tämän kiintymyssuhteen lapsi siirtää jatkossa muihin ihmisiin ja aikuisiän ihmissuhteet heijastavat lapsuudessa saatujen kiintymyssuhteiden turvallisuutta. Lapsen ja kasvattajan välinen kiintymyssuhde ilmenee erityisesti erotilanteissa. Lapsen ollessa huolestunut kun äiti lähtee ja iloinen äidin palatessa, on kyseessä turvallinen kiintymyssuhde. Turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi ei ole kovinkaan huolestunut jäädessään vieraan ihmisen seuraan ja usein äidin palatessa lapsi välttelee äitiä. Turvattomassa ja torjuvassa kiintymyssuhteessa lapsi järkyttyy joutuessaan

eroon äidistä, mutta uudelleen kohdatessaan lasta on vaikea lohduttaa, sillä yhtäaikaaisesti hän sekä etsii lohtua että vastustaa sitä. (Keltikangas-Järvinen 2010: 153–154.)

Kiintymyssuhde tulisi saavuttaa ensimmäisten kahden ja puolen ikävuoden kuluessa. Tähän mennessä kiintymyssuhde on joko saavutettu tai jäänyt turvattomaksi. Myöhemmin voidaan vielä saavuttaa turvallinen kiintymyssuhde olosuhteiden ollessa stabiilit ja lämpimät, mutta tuolloin kiintymyssuhteen syntyminen vie enemmän aikaa ja voi tuoda lisähaasteita. (Keltikangas-Järvinen 2010: 154.)

Kiintymyssuhde mahdollistaa mielikuvien luomisen ensisijaisesta kiintymyksen kohteesta, ja muodostetut mielikuvat toimivat myöhemmin psyykkisen työn välineinä. Mielikuva muodostuu ensin lapsen havainnoissa hoitajaansa, joka aina saapuu auttamaan ja lohduttamaan häntä. Lapsi muodostaa hoitajaan kiintymyssuhteen todettuaan saavansa tältä aina apua. Opittuaan tunnistamaan tämän tutun ihmisen, lapsi muodostaa hänestä mielikuvan, johon hän liittää oman tulkintansa tästä ihmisestä, eli omat toiveensa ja odotuksensa. Kun mielikuva on muodostunut, lapsi kykenee olemaan erossa hoitajastaan mielikuvan avulla lohduttautuen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 154–155.)

Perusturva syntyy lapselle tunteesta, että hänestä huolehditaan. Perusturvan syntymisellä on vaikutukset lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kautta sosiaalisiin taitoihin siten, että niiden ollessa hyvät lapsi kykenee arvostamaan ja kunnioittamaan muita ihmisiä. Symbioottisen vaiheen tärkein kehitystehtävä on lapsen perusturvantunteen saavuttaminen. Siitä, millaiseksi lapsi symbioottisen vaiheen aikana kokee äidin seuraa se, millaiseksi hän kokee itsensä. Äidin turvalliseksi kokeminen edesauttaa hyvään itsetuntoon. Aluksi perusturvallisuudentunne syntyy hoitajan riittävästä saatavilla olost ja myöhemmin tarve täyttyy enemmän emotionaalisesta saatavilla olost. Lapsuuden kiintymyssuhde vaikuttaa aikuisuudessa kykyyn muodostaa ja ylläpitää pitkäaikaisia, kiintymykseen ja luottamukseen perustuvia ihmissuhteita ja kestää näissä ihmissuhteissa esiintyviä vaikeuksia (Keltikangas-Järvinen 2010: 155, 158–159.)

#### 4.2 Psykkinen työ sisäisen itsesäätelyn keinona

Psyykkisen työn kyvyllä tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta käsitellä negatiivisia tunteuksiaan siten, ettei jokainen hänen suuttumuksensa johda aggressiiviseen käyttäytymiseen. Mielikuva hoitajasta on lapsen ensimmäinen havainto siitä sisäisestä maailmasta, jonka avulla ihminen voi antaa tulkintojaan ulkomaailman tapahtumille. Mieliku-



kuvat ovat psyykkisen työskentelyn välikappaleita, joiden avulla ihminen kykenee tasapainottamaan itsensä ja mielensä pettymysten ja vastoinkäymisten jälkeen. Ensimmäisen kiintymyssuhteen rakentuminen antaa juuret tälle psyykkiselle työskentelylle eli mielenterveyden ylläpitämiselle. (Keltikangas-Järvinen 2010: 154–155.)

Psyykkisen työn harjoittelussa on lapselle tärkeää se tunne, että vaikka hän kuinka purkaa pahaa oloaan, ei vanhempien rakkaus häntä kohtaan vaarannu siitä. Kiukutellessaan lapsi hakee varmistusta sille, että esimerkiksi päiväkotiin yksin jättämisestä huolimatta hän on vanhemmilleen tärkeä. Tässä tilanteessa, esimerkiksi vanhemman hakiessa lasta päiväkodista, olisi hyvä osoittaa lapselle ikävän olleen molemminpuolinen. (Keltikangas-Järvinen 1996: 141.)

Psyykkinen työ tapahtuu ajatuksissa, käsitteiden ja mielikuvien avulla. Lasta voidaan psyykkisen itsenäisyyden harjoittelussa auttaa antamalla hänelle käsitteitä, joiden avulla hän voi käsitellä asioita ajatuksissaan, esimerkiksi nimeämällä satukirjojen kuvista erilaisia tunteita, jolloin lapsi yhdistää kuvan, sanan ja oman kokemuksensa. Vanhemmalle lapselle voidaan puhua yksityiskohtaisemmin monissa eri yhteyksissä niistä tunteista ja mielialoista, joita hänellä ja muilla ihmisillä on. Sadut ovat hyvä väline opettaa lasta yhdistämään toisiinsa tilanne, siihen liittyvä tunne ja tunnetta kuvaava sana. Satujen herättämiä mielikuvia ja tunnetiloja voidaan hyödyntää pohtimalla lapsen omia kokemuksia ja yhdistää niihin samoja saduissa esiintyviä tuntemuksia, joita lapsi on mahdollisesti kokenut. (Keltikangas-Järvinen 1996: 142–143.)

Sanojen avulla ihminen oppii tunnistamaan itsessään ja muissa esiintyviä tunteita, nimeämään niitä ja käsittelemään niihin liittyviä ongelmia. Jos ihmisellä ei ole tunteilleen ja kokemuksilleen käsitteitä, psyykkinen työ jää hyvin keinottomaksi ja paha olo saateen torjua kun sitä ei pystytä käsittelemään. Torjuttu paha olo ilmenee usein somaattisina oireina. Ihminen tarvitsee sanat itseään varten eritelläkseen mistä esimerkiksi paha olo johtuu ja voidakseen näin työskennellä pahan olon poistamiseksi. (Keltikangas-Järvinen 1996: 143–144.)

## 5 SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eroavat toisistaan siten, että sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre ja sosiaalisia taitoja opitaan elämän kuluessa, kokemusten ja

kasvatuksen kautta. Sosiaalisuus kuvastaa sitä, miten kiinnostunut ihminen on muiden ihmisten seurasta, toisin sanoen voidaan puhua seurallisuudesta. Sosiaaliset taidot kuvastavat taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista, kykyä olla muiden seurassa, riippumatta siitä miten seurallinen hän oikeasti on. Sosiaalisuus edesauttaa sosiaalisten taitojen hankkimista, mutta ei takaa niiden olemassaoloa eikä ole niiden saavuttamisen edellytys. Sosiaalisuus ei siis suoranaisesti johda sosiaalisiin taitoihin. (Keltikangas-Järvinen 2010: 17–18.)

Sosiaalisuus ilmenee lapsilla uusien ihmisten aktiivisena lähestymisenä ja tuttavuuden tekemisenä. Sosiaalinen lapsi saa usein osakseen ihastelua, kehumista ja kannustusta ja on siksi lapsen kehityksen kannalta optimaalista. Hyvä kehitys ei ole kuitenkaan seurausta lapsen sosiaalisuudesta, vaan siitä mitä palautetta lapsi ympäristöltään saa, eli miten aikuiset tähän sosiaalisuuteen vastaavat. Sosiaaliselle lapselle annetaan positiivista palautetta ja lapsi oppii sosiaalisuuden siivittämänä vuorovaikutustaitoja. Lapsen omat kokeilut vahvistavat hänen positiivista käsitystään maailmasta ja vaikutukset ulottuvat pitkälle kehittyvään persoonallisuuteen. Saatu positiivinen palaute rakentaa lapsen minäkuvaa ja oman toiminnan kautta saadut positiiviset kokemukset ja niiden kautta saatu oppiminen vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Lapsen sosiaalisuuden ollessa matala, aikuisten antama palaute on usein negatiivista. Negatiivisen palautteen avulla lapsi ei opi keinoja selvittää uusista sosiaalisista tilanteista ja kun sosiaaliset kontaktit eivät tuota mielihyvää vaan mieluummin epäonnistumisen ja huonouden tunteita, ei lapsi kiinnostukaan uusista ihmisistä. (Keltikangas-Järvinen 2010: 37–41.)

## 5.1 Temperamentti

Temperamentti vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee eri asioita. Näin ollen samanlaisilla kokemuksilla voi olla lapsiin erilaisia vaikutuksia. (Pulkinen 2002: 74.) Temperamentti muodostaa ihmisen persoonan biologisen osan ja on riippumaton oppimisesta ja kokemuksista. Lapsen ensimmäisten vuosien hoivakokemukset voivat muuttaa myös geneettisesti määräytynyttä temperamenttia, eikä vain sitä muotoa, jonka temperamentti lopulta kasvatuksen kautta saa. Temperamentti on persoonallisuuden pohja, johon sisältyy ihmisen synnynnäinen valmius reagoida tietyllä tavalla ympäristön ärsykkeisiin. Temperamentti vaikuttaa siihen, minkälaiset ympäristön ärsykkeet herättävät ihmisen mielenkiinnon, miten voimakkaasti hän reagoi, miten hän käytännössä reagoi ja millai-

set asiat hän kokee palkitsevina, mitkä rankaisuina. Temperamentti tekee ihmisestä yksilön. (Keltikangas-Järvinen 2010: 28–30.)

Temperamentti määrää sen, miten lapsi suhtautuu saamaansa kasvatukseen ja miten hänen kokee. Lapsi kokee temperamentistaan riippuen vanhempien rohkaisuksi tarkoittamat kommentit eri tavoin, temperamentiltaan varautunut lapsi kokee kommentit erilailla kuin jos hän olisi hyvin innokkaasti uusia asioita lähestyvä. Kasvatuksen sopivuus ja tehokkuus riippuvat lapsen temperamentista. Temperamentti säätelee myös kasvatuksen laatua, vanhemmat kasvattavat vilkasta lasta eri tavoin kuin rauhallista. Lapsen temperamentti vaikuttaa myös vanhemman kokemukseen kasvattajana. Jos lapsen temperamentti on sellainen, ettei vanhempi pysty ennakoimaan tulevaa, tuntee hän olevansa huono ja epävarma kasvattaja kun ei osaa tulkita esimerkiksi mitä lapsi haluaa. Jos vanhempi ei saa tietoa siitä, että kyse on lapsen temperamentista, saattaa tällä huonouden tunteella olla pitkäaikaisia seurauksia lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 31–32.)

Temperamentin synnyttämät reaktiot ja tunteet eivät ole ihmisen hallinnassa, mutta niistä aiheutuvaa käytöstä voi kukin säädellä. Helposti ärtyvä ei voi päättää olevansa jatkossa ärtymättä, mutta hän voi päättää mitä ärrytyään tekee ja miten käytöstään hillitsee. Sosiaalisuus kuuluu temperamenttiin, sosiaaliset taidot persoonallisuuteen. Temperamenttipiirteitä ovat sosiaalisuuden lisäksi joustavuus uusissa tilanteissa, sopeutumisen vaikeus tai helppous, tapa keskittyä asioihin ja aktiivisuus, erityisesti motorinen aktiivisuus. Kaikki ihmiset ovat perustaltaan sosiaalisia, vain sosiaalisuuden aste vaihtelee yksilöiden välillä, aivan kuten muutkin temperamenttipiirteet. (Keltikangas-Järvinen 2010: 32–33.)

## 5.2 Empatia ja sensitiivisyys

Empatiaa pidetään eräänä sosiaalisten taitojen lähtökohtana. Empatian on osoitettu olevan tärkein selittäjä, jos lapsi vetäytyy kiusaamistilanteessa eikä lähde kiusaamiseen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2010: 60.) Empatialla on monia vivahteita, mutta yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan siten, että tietää tai ainakin pystyy kuvittelemaan miltä toisesta tuntuu. Jo leikki-ikäisen lapsen kanssa voi harjoitella empatiakykyä esimerkiksi tarinoiden ja satujen avulla. Joskus lapsen on helpompi asettua kuvitteellisen hahmon asemaan kuin pohtia läheisen leikkikaverin tuntemuksia. Tunteet ovat osa lapsen luonnollista maailmaa ilman tietoista harjoittelua tai opettamis-

takin, mutta lapselle voi kuitenkin opettaa, että ihmiset kokevat tunteita eri tavalla. Huomioitavaa on, että lähtökohta toisten ihmisten tunteiden hyväksymiselle on aina ensin omien tunteiden hyväksymisessä. Empatia kasvaa mukaan osana inhimillisyyttä. (Kullberg-Piilola 2005: 71–72.)

Korkeasta sensitiivisyydestä puhuttaessa tarkoitetaan sensorista herkkyyttä, eli ihminen on hyvin herkkä haistamaan, maistamaan, havaitsemaan, kuulemaan ja herkkä kosketukselle. Sensitiivisyyteen kuuluu myös sosiaalinen herkkyyys. Sensitiivinen lapsi oppii muita aikaisemmin tulkitsemaan toisen tunteita ja huomaamaan, että ihmiset voivat sanoa muuta kuin mitä he oikeasti tuntevat. Aikuisiässä sensitiivisyys auttaa aistimaan tunnelmia ja havaitsemaan milloin sosiaalinen tunnelma muuttuu. Sensitiivinen aikuinen osaa asettaa sanansa ja käytöksensä tilanteen asettamien vaatimusten mukaan. Usein tätä piirrettä kuvataan hienotunteisuudeksi, ja se auttaa ihmisiä käyttäytymään oikeaksi katsotulla tavalla vuorovaikutustilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2010: 60–61.)

Sensitiivisyydeltään matalatasoinen ihminen ei osaa aistia tunnelmia eikä tulkita toisen ihmisen tunteiden osoituksia. Hän ei ymmärrä pieniä vihjeitä eikä osaa muokata käytöstään tilanteen mukaan. Korkeasti sosiaalinen, mutta matalasti sensitiivinen ihminen on seurallinen, osallistuva ja keskusteleva, mutta ei osaa tulkita muiden antamia vihjeitä eikä näe ympäristön reaktioita. (Keltikangas-Järvinen 2010: 61.)

### 5.3 Viisivuotiaan lapsen sosiaalinen kehitys

Viisivuotiaana lapsi on omatoiminen, aloitteellinen, tasapainoinen ja sopeutuva. Toisaalta viisivuotiaalla on vielä pienen lapsen tavoin tarve tulla hoivatuksi. Kiukunpuuskat ja tunteiden ailahtelut kuuluvat arkipäivään. Tällä ikäkaudella lapsi usein nauttii muiden seurasta, jota vanhempi voi edesauttaa antamalla mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin muiden lasten ja aikuisten kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008.)

Sosiaalisilta taidoiltaan viisivuotias on aiempaa taitavampi ja osaa neuvotella asioista, joustaa tarpeen vaatiessa ja pukea tunteitaan sanoiksi. Kavereiden mielipiteet vaikuttavat entistä enemmän siihen, mikä on hienoa ja hyväksyttävää. Tämän vuoksi viisivuotias pitää erityisesti hieman vanhempia lapsia esikuvinaan. Viisivuotiaana lapsi leikkii usein mielellään roolileikkejä, joissa he jäljittelevät elämässään tärkeitä aikuisia, kuten vanhempia, lääkäriä tai päiväkodin hoitajaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008.)

Viisivuotiaana lapsi pohtii paljon moraalikäsitystään, eli hyvän ja pahan eroa ja hakee vanhemmilta vahvistusta käsityksilleen. Lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron ja kiinnittää huomiota oikeudenmukaisuuteen. Lapsi arvioi jonkin teon pahuutta usein teon lopputuloksen eikä tarkoituksen perusteella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008.)

#### 5.4 Sosiaalinen äly

Tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyy läheisesti sosiaalinen äly. Sosiaalisella älykkyydellä tarkoitetaan kyvykkyyttä hedelmälliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalinen äly voidaan jakaa sosiaaliseen tietoisuuteen ja sosiaaliseen kyvykkyyteen. Sosiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan sitä, miten hyvin ihminen aistii toisten tunteita. Sosiaalinen kyvykkyys taas kertoo puolestaan siitä, mitä ihminen osaa tehdä tiedoillaan. (Goleman 2007: 92–93.)

Sosiaalinen tietoisuus tarkoittaa toisen ihmisen sisäisen tilan salamannopeaa aistimista. Ihminen kykenee ymmärtämään toisen ajatuksia ja tunteita sekä monimutkaisia sosiaalisia tilanteita. Sosiaalinen tietoisuus pitää sisällään alakäsitteet vaistonvarainen empatia, emotionaalinen käyttäytyminen, empaattinen tarkkuus ja sosiaalinen kognitio. Vaistonvarainen empatia on toisen tunteisiin samaistumista sekä sanattomien tunneviestien havaitsemista. Emotionaalinen virittäytyminen tarkoittaa keskittynyttä kuuntelemista ja vastaanottavuutta. Sitä voi kutsua myös toisen kanssa samalle aaltopituudelle virittäytymiseksi. Empaattinen tarkkuus on toisen ihmisen ajatusten, tunteiden ja aikeiden ymmärtämistä. Sosiaalinen kognitio on kyky ymmärtää ihmissuhteiden maailman toimintaperiaatteita. (Goleman 2007:93.)

Sosiaalinen kyvykkyys tarkoittaa kykyä käyttää sosiaalista tietoisuutta ja on edellytyksenä hedelmälliselle vuorovaikutukselle. Sosiaalinen kyvykkyys pitää sisällään alakäsitteet synkronia, hyvän vaikutelman antaminen, vaikutusvalta ja huolenpito. Synkronia on sujuvaa sanatonta vuorovaikutusta. Hyvän vaikutelman antaminen on luontevaa ja tarkoituksen mukaista esiintymistä. Vaikutusvalta on kykyä vaikuttaa vuorovaikutuksen lopputulokseen. Huolenpito on toisen tarpeista välittämistä ja niistä huolehtimista. (Goleman 2007: 93.)

## 6 TUNNEKASVATUKSEN TÄRKEYS

Toisten ihmisten tunteiden käsittely on kaikkien ihmissuhdetaitojen perusta. Lapselle ratkaisevan tärkeä tunnetaito on kyky havaita toisen tunteita ja toimia tavalla, joka vaikuttaa noihin tunteisiin. Jotta lapselle voisi kehittyä tällainen interpersoonallinen kyky, hänen on ensin opittava itsehillinnän alkeet; hänen on osattava, vaikka kuinka vajavaisesti, vaimentaa omaa kiukkuaan ja pelkoaan, impulssejaan ja innostustaan. Kyky hallita omia tunteita tulee usein esiin suunnilleen samaan aikaan kuin empatia; lapset oppivat odottamaan ruikuttamatta, väittelemään ja sovittelemaan asioita ilman fyysistä voimankäyttöä. (Goleman 1999: 145–146.)

Tunteet jaetaan usein positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin siten, että positiiviset tunteet ovat sallittuja, hyvää tekeviä tunteita ja negatiiviset ovat kielteisiä ja vahingollisia. Jos lapsi hyväksyy vain hyvät tunteensa, mutta kyky hyväksyä ikäviä tunteita puuttuu, voi tilanteesta seurata lapselle syyllisyyttä ja ahdistusta. Tunneminän osa-alueet kiukku, viha, raivo ja suru ovat monelle lapselle pelottavia ja vieraita, vaikka ne ovat kaikille ihmisille ja elämään kuuluvia asioita. Lapsi voi kokea olevansa paha, eikä kukaan voi rakastaa häntä, koska hänen sisällään on niin paljon vihaa ja raivoa. (Kullberg-Piilola 2005: 32.)

Negatiiviseksi nimitetyt tunteet, kuten viha ja kiukku ovat myös voimavarojamme. Vihan tunne suojelee meitä viestittäen, ettei nyt ole hyvä olla. Kun lapsi oppii nimeämään vihan tunteensa ja ilmaisemaan sen sanallisesti ääneen sanoen sitä vastoin, että osoittaisi vihansa lyömällä, hän huomaa, ettei pelkkä tunne vahingoita, mutta teko vahingoittaa. Myös ikävien tunteiden hyväksyminen osaksi persoonallisuuttamme auttaa meitä selviämään paremmin itsemme ja muiden kanssa. (Kullberg-Piilola 2005: 33.)

Lapsen tunne-elämän kehitys edellyttää pysyvää suhdetta häneen kiintyneeseen aikuisen. Lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkitykselliseksi ainoastaan jos läheinen aikuinen on kiinnostunut kohtaamaan lapsen tunteet. Jos kasvattaja ei reagoi lapsen tunteisiin, lapsi ei tiedosta niitä eivätkä tunteet tällöin pääse syventymään ja kehittymään. Tunnekasvatuksen tavoitteet painottuvat lapsen kehitysvaiheen mukaan. Tunnekasvatuksen eri osa-alueita ja tavoitteita ovat esimerkiksi, että lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan, lapsi oppii ilmaisemaan sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita, lapsen tunne-elämä kehittyy monipuoliseksi, lapsi oppii tunteita kuvaavia sanoja ja käsitteitä, lapsi tulee tietoiseksi tunteiden välittämistä merkityksistä ja oppii tulkitsemaan niitä sekä

lapsi oppii arvioimaan tunteitaan ja arviointiensa pohjalta vaikuttamaan niihin. (Puolimatka 2010: 67–68.)

Kehotettaessa lasta nimeämään tunteitaan on ainoa oikea tapa se luonnollisin tapa, jolla lapsi ilmaisee itseään. Luonnollisinta ei luultavasti tällöin ole pyytää lasta joka aamu päiväkodin aamupiirissä kertomaan, miltä hänestä tänään tuntuu. Toki jos lapsi itse haluaa jakaa muiden kanssa olevansa tänään pahalla tuulella, on siihen annettava mahdollisuus. Tunteista voi puhua myös yleisellä tasolla kertoen millaisia tunteita ihmisillä yleensä on ja miten ne vaikuttavat, ja näin auttaa lasta tutustumaan myös omaan tunne maailmaansa. Tärkeää on toimia lasta rohkaisevasti siten, että lapsi uskaltautuisi puhumaan omista tunteistaan ja kokisi sen suotavaksi ennemmin kuin vaikenemisen. (Kullberg-Piilola 2005: 32.)

### 6.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat monitasoisia ja ilmenevät eri järjestelmissä, kuten autonomisessa hermojärjestelmässä, motorisessa järjestelmässä ja subjektiivisissa kokemuksissa. Niinpä tunteen viriäminen voidaan todeta esimerkiksi sydämen lyöntitiheydessä, kasvojen ilmeissä sekä ihmisen muistoissa. Perustunteita, kuten onnellisuus, surullisuus, hämmästyminen, pelko, suuttumus ja inho, pystytään tunnistamaan kasvojen ilmeistä tietämättä tilanneyhteyttä. (Pulkinen 2002: 69.)

Ymmärrys omista tunteistamme riippuu osittain kulttuurin meille opettamista tavoista tulkita niitä. Ihmisten tunteille antama merkitys riippuu kyseisen kulttuurin kasvatuksessa tunteille annetusta merkityksestä. Erilaisista kulttuurisista lähtökohdista tunteet saavat eri merkityksen. Erilaiset eri kulttuurien ihmiskäsitykset ja arvokäsitykset säätelevät samoista kokemuksista tuttuja tunne-elämän ilmiöitä ja näyttävät niitä eri valossa, eri lailla arvotettuina, jolloin ne myös tuntuvat erilaisilta. (Puolimatka 2004: 19.)

### 6.2 Tunteiden tehtävä

Yleisessä emotioteoriassa lähtökohdiana on, että tunteiden tehtävänä on arvottaa ympäristöä ja herättää toimintavalmiuksia. Tällä tavalla ajatellen tunteet eivät ole vain ihmisen sisässään jotenkin tuntemia tiloja, vaan toiminnan suunnan etsimisessä ja ratkaisujen toteuttamisessa keskeisiä seikkoja. Emootioilla tarkoitetaan kestoltaan lyhytaikaisia tunnereaktioita ja niiden perusulottuvuudet ovat positiivinen ja negatiivinen. Emootiot

syntyvät reaktioina tapahtumille, jotka ovat tärkeitä yksilön päämäärien, motiivien ja henkilökohtaisten asioiden kannalta. (Lyytinen ym. 2003: 360–361.)

Ihmiset tarvitsevat tunteita selviytyäkseen vaaratilanteista. Pelon tunne saa meidät varovaisiksi epäilyttävissä olosuhteissa ja pakenemaan ympäristön tuntuessa uhkaavalta. Vihan ja suuttumuksen tunteet auttavat tarvittaessa puolustamaan itseämme ja tärkeinä pitämiämme ihmisiä ja asioita. Tunteet asettavat myös tekemisiämme tärkeysjärjestykseen. Olemme motivoituneempia puuhaamaan meille mieluisten ihmisten kanssa ja positiivisia tunteita herättävien asioiden parissa, kun taas negatiivisia tunteita herättävien asioiden tekemistä välttelemme. (Saarinen 2003: 13–14.)

Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuuttamme ja keskittymiskykyämme siten, että teemme tärkeimmät havainnot juuri niistä asioista ja ihmisistä, joihin kohdistuu voimakkaita tunteita. Myönteiset tunteet parantavat muistia, jolloin esimerkiksi kymmenien vuosien takaiset kouluvuosien mukavimmat opettajat palaavat mieliimme. Myönteiset tunteet näyttävät myös edistävän luovaa ongelmanratkaisua ja päätöksenteon joustavuutta. Inspiroituneessa tunnetilassa asiat näyttävät usein paljon mahdollisemmilta. Myönteisten tunteiden siivittämänä vuorovaikutussuhteiden syntyminen helpottuu, ystävyys-suhteet säilyvät ja haluamme auttaa ja lohduttaa muita ihmisiä. Tunteet helpottavat lisäksi yhteisötasolla ryhmien rajojen hahmottamista, vahvistavat omaan ryhmään kuulumista ja selkiyttävät ryhmän sisällä vallitsevia rooleja. Yhteisöjen kannalta tunteet ovat arvokkaita siten, että kulttuurin mukaiset roolit, normit ja arvot siirtyvät eteenpäin. (Saarinen 2003: 14–16.)

### 6.3 Tunteiden säätely ja vaikutus käyttäytymiseen

Aikuisten tunteiden säätely voi tapahtua esimerkiksi kuvittelemalla ikävässä tilanteessa positiivisia asioita, kertomalla muille vaikeuksistaan tai purkamalla pahaa oloaan urheiluun. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunnetilan käsittelyä siten, että toimintakyky säilyy mahdollisimman hyvänä. Tunteiden säätely koskee sekä ulospäin ilmastavia tunteita että sisäisesti koettuja tunteita. Heikko itsehallinta tarkoittaa sitä, että tunteiden säätely on vähäistä. Tällöin tunnetilat saavat valtaa ja vaikeuttavat toiminnan harkintaa sekä itse toimintaa. (Pulkinen 2002: 69.)

Lapsi pyrkii jo varhain säätämään ja hallitsemaan tunteitaan ja toimintaansa. Nukkuvan vauvan alkua imeä tutkia jos ympäristöstä kuuluu melua ja näin vauva rauhoittaa itseään



ja jatkaa unta. Tunteiden säätelykyky kehittyy nopeasti ja säätelykeinot muuttuvat. Vanhempien käyttäytyminen vaikuttaa suurelta osin tähän kehitykseen. Jo pieni vauva pystyy asteittain minimoimaan tunnereaktioiden voimakkuutta ja kestoja. Jos vanhemmat odottavat vauvan itkiessä pahan olon saavuttavan huippunsa, ennen kuin antavat apua, he vahvistavat lapsessa nopeaa ja voimakasta kielteisten tunteiden kehitystä. Vanhempien herkkä reagointi lapsen tarpeisiin muodostaa kielteisistä tunteista harvinaisia ja helpottaa vauvan rauhoittamista. (Pulkinen 2002: 77–79.)

Lapsen kyky oman käyttäytymisen säätelyyn kehittyy, kun vanhemmat asettavat lapselle odotuksia, reagoivat hänen toimintaansa ja kannustavat häntä itsehallintaan. Sekä sisäiset että ulkoiset tekijät voivat lisätä lapsen alttiutta käyttäytymisen säätelyn häiriöille. Emotionaalinen viriäminen vaikuttaa säätelykeinoihin ja tunteiden säätelyn onnistumiseen. Onnistunut tunteiden käsittely on joustavaa. Tuolloin ihminen käyttää erilaisia toimintatapoja tilanteen edellyttämällä tavalla ja voi sopivan paikan tullen ilmaista voimakkaitakin tunteita. (Pulkinen 2002: 81–82.)

Tunteiden säätelyllä vaikutetaan tietoisemmin siihen, kuinka voimakkaasti, kuinka kauan ja mitä ylipäättään tunnemme. Tunteiden säätelyn avulla voimme pyrkiä eroon tavalla tai toisella epämukavista tunteistamme, kuten esimerkiksi pelosta tai suuttumuksesta. Mikäli epämukavasta tunteesta ei kokonaan pääse irti, voi ainakin pyrkiä vaimentamaan ikävien tunteiden voimakkuutta ja lyhentämään niiden kestoja. Tunteiden säätely ei merkitse tunteettomuuden ihannoimista, vaan tunteiden kokemista ja ilmaisemista siten, että itse voimme hyvin ja toisilla ihmisillä on hyvä olla lähellämme. Tunteiden säätelyn avulla voimme myös pyrkiä tuomaan esiin mieluisiksi ja tarpeellisiksi katsomiamme tunteita, kuten esimerkiksi hyväntuulisuutta. (Saarinen 2003: 54.)

#### 6.4 Tunnerehellisyys

Tunnerehellisyyden avulla ihmisten keskinäinen vuorovaikutus paranee ja luottamus lisääntyy. Tunnerehellisyyden avulla lapsen itsetunto vahvistuu ja hänen kykynsä solmia tasa-arvoisia ihmissuhteita paranee. Tunnerehellisyys perustuu siihen, että tiedämme toisistamme paljon muutakin kuin sen, mitä sanallisesti toisillemme kerromme. Tunnerehellisyyteen liittyy eleet, ilmeet, kehonkieli ja teot. Lähtökohtana on se, että opettelemme kertomaan toisillemme avoimesti miltä meistä tuntuu ja totutamme lapset, jotka ovat yleensä luonnostaan tunnerehellisiä, tällaiseen avoimeen kanssakäymiseen. (Kullberg-Piilola 2005: 36.)

Tunnerehellisyys perustuu ajatukseen, että jokainen lapsi on oikeutettu saamaan vanhemmiltaan järkevien neuvojen lisäksi myös aitoja tunteita. Lapset usein hakevat tällaisia kokemuksia ärsyttäen vanhempiaan tahallaan ja vanhempien suuttuessa ilman, että lapsen tarvitsee pelätä esimerkiksi hylkäämistä, muodostaa lapselle turvallisen kokemuksen riitelemisestä. Hämmentävää lapselle on se, että vanhempi vaikuttaa olevansa kiukkuinen, mutta teeskentelee jotakin muuta. (Kullberg-Piilola 2005: 38.)

Lasten totuttaminen tunnerehellisyyteen alkaa vanhemmista. Pienelle lapselle tunnerehellisyys on sanojen antamista, lapsen kasvaessa hän oppii enemmän itse tulkitsemaan tunnetilojaan. Lapset, jotka tottuvat tunnerehellisyyteen perheen kesken, alkavat vaatia sitä muissakin ihmissuhteissa. Tunnerehellisyyteen kuuluu myös hienotunteisuus siten, että jokaisella on oikeus yksityisyyteensä eikä kaikkia tunteita tarvitse käsitellä avoimesti, voi esimerkiksi kertoa ettei halua puhua itselle vaikeasta asiasta. (Kullberg-Piilola 2005: 44.)

Tunnerehellinen lapsi, jolla on itsestään positiivinen käsitys, tuntee vahvuutensa ja heikkoutensa ja tietää, mikä saa hänet suuttumaan ja mistä hän tulee onnelliseksi. Tunnerehellinen lapsi tulee toimeen myös ei-toivottujen ominaisuuksiensa kanssa, kuten ahneus, laiskuus ja itsekkyyys. Tunnerehellinen lapsi ymmärtää, etteivät kaikki voi pitää hänestä ja hän ei voi pitää kaikista. Lapsi, jolla on positiivinen minäkuva, ei koe tarvetta muuttua ympäristön vaatimusten mukaan esimerkiksi vähän väliä pukeutumistaan ja musiikkimakuaan vaihtaen siten, mikä kaveripiirissä on hyväksyttyä. Toki on kuitenkin yleisesti ottaen luonnollista ja ystävyyteen kuuluvaa pitää samoista asioista kuin kaverit. (Kullberg-Piilola 2005: 67–68.)

## 7 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA TUOKIOIDEN KUVAUS

Aloitimme opinnäytetyöprojektimme käytännön toteutuksen ottamalla yhteyttä helsinkiläisiin päiväkoteihin. Löysimme yhteistyökumppaniksi päiväkodin, jossa oli tarvetta tunnekasvatusprojektin toteuttamiselle. Kävimme tutustumassa lapsiryhmän henkilökuntaan, lapsiin ja päiväkodin tiloihin. Keskustelimme tuokioita seuraamaan tulevan lastentarhanopettajan kanssa toimintatuokioiden sisällöstä ja lasten erityistarpeista. Kävimme yhdessä läpi tavoitteita ja keskustelun kautta nousi jo tässä vaiheessa esiin teemoja, joista kyseisen ryhmän lapsille olisi mahdollisesti hyötyä. Teimme yhteistyössä

lapsiryhmän henkilökunnan kanssa alustavan toimintasuunnitelman projektin toteutuksen aikataulusta, käytännön asioista sekä tuokioiden sisällöistä ja tavoitteista.

Päädymme yhdessä siihen, että toteuttaisimme 12 toimintakertaa ja muokkaisimme teemoja ja sisältöä tarvittaessa projektin edetessä. Tuokit toteutettaisiin mahdollisuuksien mukaan aina samaan aikaan ja samassa tilassa. Sovimme, että jokainen tuokio kestää noin 45 minuuttia ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan noin kaksi kertaa viikossa. Sovimme, että projektiin osallistuisi seitsemän viisivuotiasta lasta. Kerroimme toteuttavamme tuokit viisivuotiaan lapsen ikä- ja kehitystasoa vastaten huomioiden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet. Esittelimme tunnekasvatuksen teoriaa ja kehityspsykologista näkökulmaa, joka ohjaisi tuokioiden suunnittelua, sisältöä ja toteutustapaa.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli tuoda päiväkodin varhaiskasvattajien tietoon erilaisia konkreettisia tapoja hyödyntää tunnekasvatuksen menetelmiä niin päiväkodin arkirutiineissa kuin ohjatuissa toimintatuokioissa. Tämän vuoksi jokaista ohjausker-taamme oli seuraamassa sama lastentarhanopettaja, joka tunsu tuokioihin osallistuvat lapset ja pystyi näin havainnoimaan lapsia luotettavasti ja seuraamaan heidän tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä projektin aikana. Lastentarhanopettajalle jäi myös kokonaiskuva projektista, jolloin hän osasi antaa siitä rakentavaa palautetta ja voisi jatkossa hyödyntää kokemuksiaan omassa lapsiryhmässä.

Tavoitteiden toteutumista seurasimme haastattelun avulla. Haastattelimme lastentarhanopettajaa jokaisen toimintakerran jälkeen nauhuria apuna käyttäen, mikä mahdollisti avoimet vastaukset ja toiminnan tarkastelun monesta eri näkökulmasta. Haastatteluista saadun palautteen avulla muokkasimme tulevia toimintakertoja paremmin lapsiryhmää ja lastentarhanopettajan toiveita palveleviksi. Lasten palautetta keräsimme nauhoittamalla tuokioiden aikana tapahtuvaa keskustelua, videoimalla tuokioita ja loppupalautteen lapset antoivat piirtämällä tuokioista vapaamuotoisesti syntyviä ajatuksia.

Opinnäytetyöprosessin päätämme perehdyttämällä yhteistyössä toimineen päiväkodin henkilökuntaa toteutettuun toimintaan esittelemällä suullisesti opinnäytetyömme teoria- ja käytäntöosuuden. Kerromme pääkohdat työstämme ja vastaamme henkilökunnan kysymyksiin. Näin saamme opinnäytetyötämme tutuksi päiväkodin muillekin ryhmille ja motivoimme varhaiskasvattajia hyödyntämään opinnäytetyössämme esiin tulevia

keinoja tunnekasvatuksen toteutuksessa. Opinnäytetyöstämme muodostuva raportti jää päiväkodin henkilökunnan käyttöön.

## 7.1 Eettisyys

Anoimme tutkimusluvan Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta tuokioita seuraavan lastentarhanopettajan haastatteluun ja opinnäytetyömme toteutukseen helsinkiläisessä päiväkodissa. Projektiin osallistuvien lasten vanhemmilta keräsimme kirjallisen suostumuksen havainnointimateriaalin keräämiseen (LIITE 1). Tunnekasvatustuokiot saattavat herättää lapsessa halua keskustella entistä enemmän esiin tulevista tunteista, joten toiminnasta tiedotettiin luonnollisesti myös vanhemmille.

Haastattelimme lastentarhanopettajaa toteuttaen eettistä oikeudenmukaisuutta kertoen hänelle mistä on kyse ja mihin vastauksia tullaan hyödyntämään. Muotoilimme haastattelukysymykset mahdollisimman avoimiksi siten, että niihin oli helppo vastata oma mielipide esiintuoden. Työssämme käsitelimme lastentarhanopettajan palautetta anonymiteetin säilyttäen.

Toimintatuokiot toteutimme siten, että jokainen lapsi tunsikin olonsa turvalliseksi. Lapsia ei pakotettu mihinkään ja jokainen sai olla oma itsensä ottaen huomioon muut ryhmän jäsenet ja tuokioiden toimintaohjeet. Käyttäydyimme vastuullisina ja oikeudenmukaisina ohjaajina, joihin kukin lapsi pystyi halutessaan turvautumaan.

## 7.2 Tuokioiden rakenne

Tuokiot toteutettiin kaksi kertaa viikossa aamuisin. Toiminnalle oli varattu aikaa keskimäärin 45 minuuttia, jonka jälkeen haastattelimme ryhmän lastentarhanopettajaa. Tuokiot toteuttivat tiettyä peruskaavaa, joka vahvisti lasten turvallisuudentunnetta kun he saattoivat ennakoita, mitä seuraavaksi tapahtuu. Rakenne -osuudesta selviää karkeasti tuokioiden perusrakenne, mutta jokainen tuokio on avattu seuraavissa kappaleissa vielä yksityiskohtaisemmin.

Ennen tuokion alkua keräsimme lapset yhteen ja jokainen sai purkaa ajatuksiaan vuorollaan. Projektin kuluessa tulimme tutuiksi lapsille, joka lisäsi lasten halua jakaa kokemuksiaan kanssamme arkipäivän tapahtumista ja ajatuksien purkaminen ennen varsinaisen tuokion alkua antoi mahdollisuuden keskittyä olennaiseen itse tuokioiden aikana.

Tuokioiden aikana käsiteltävät asiat koskivat tämän ansiosta enemmän tunnetaitoihin liittyviä ajatuksia. Kun alkukeskustelut oli käyty, kysyimme jokaiselta lapselta erikseen, mikä junan vaunu hän haluaisi olla ja muodostimme junan, joka lähti puksuttaen kohti tilaa, jossa tuokio pidettäisiin. Lapset istuivat junan ohjaamassa järjestyksessä piiriin, jolloin saatoimme lasten huomaamatta vaikuttaa siihen, kuka istui kenenkin vieressä.

Ensimmäiseksi lauloimme ”Kukahen se täällä tänään on” -tutustumislaulun (Kaikkonen 2000), jolloin jokainen lapsi tuli huomioduksi yksilöllisesti ja opimme myös toistemme nimet nopeasti. Laulun jälkeen keskustelimme lasten kanssa tunteisiin liittyvistä asioista, kuten mitä tunteet ovat, miten ne voivat näkyä käyttäytymisessä, mitä voi tehdä jos itsestä tai toisesta tuntuu pahalta, miten saa oman tai toisen mielen iloiseksi. Keskustelu oli usein hyvin lasten ehdoilla tapahtuvaa ja kestoltaan tilanteen mukaan joustavaa. Kerzasimme tuokioiden alussa myös edellisen kerran tapahtumia ja mielteitä. Joskus, kun lapset olivat vilkkaamalla tuulella, lyhensimme keskusteluosiota ja menimme nopeammin energianpurkuleikkiin.

Energianpurkuleikit avautuvat paremmin joka tuokion yksityiskohtaisemmassa kuvauksessa. Pääasiassa käytimme opittujen leikkien erilaisia variaatioita, jolloin aikaa ei kuluu täysin uuden leikin toimintaohjeiden opetteluun ja lapset pystyivät helpommin kohdistamaan huomionsa tutun leikin avulla käsiteltäviin uusiin asioihin. Vauhdikkaampien leikkien tarkoituksena oli saada lapset purkamaan ylimääräistä energiaa heti tuokion alkutuntumassa siten, että heidän keskittymiskykynsä olisi parempi myöhemmissä toiminnoissa. Energianpurkuleikin sisältö muokkautui edellisillä kerroilla opittujen ja harjoiteltujen asioiden ja kyseisen tuokion teeman mukaan. Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu liittyi oleellisesti myös tähän osioon ja näkyi esimerkiksi siinä, miten lapset huomioivat toisiaan liikkeessään vauhdikkaasti ja toisen kertoessa tunteistaan. Säännöstimme energianpurkuun käytettävää aikaa siten, että lasten ollessa keskittyneitä jo alkuun saatoimme siirtyä seuraavaan toimintoon nopeammin ja kun lapset tuntuivat olevan vilkkaampia, pitkitimme energianpurkuun käytettävää aikaa.

Jo energianpurun aikana, mutta syvemmin kuitenkin sen jälkeen seurasi käsiteltävien teemojen ja tavoitteiden mukaisia leikkejä, kuten luottamusharjoituksia, ryhmää vahvistavia leikkejä, itsetuntoa vahvistavia leikkejä ja leikkejä, joiden avulla harjoittelimme tunnetaitoja tukevia asioita, kuten tunteiden tunnistamista itsessä ja toisessa, ilmeiden yhdistämistä tunteisiin, tunteiden ilmaisua ja tunnetiloihin eläytymistä. Näitä leikkejä ja

harjoituksia on avattu tarkemmin jokaisen tuokion toteutuksen kohdalla. Leikkien aikana kävimme aktiivista vuoropuhelua lasten kanssa heidän ehdoillaan. Toimimme vastaanottavina ja ohjaavina aikuisina, joille lapset pystyivät halutessaan luotettavasti kertomaan itsessään heräävistä ajatuksistaan ja tunnekokemuksistaan.

Toiminnallisen osuuden jälkeen siirryimme takaisin aloituspaikkaan matolle, josta tuokio aina alkoi ja jolle palatessa lapset tiesivät tuokion päättymisen lähestyvän. Piirissä istuessamme kävimme läpi tämän tuokion aikana heränneet tunteet nallekorttien (LIITE 2) avulla. Jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa, miltä häneltä juuri nyt tuntui. Nallekor-teissa esiintyvät tunteet olivat iloinen, riemukas, surullinen, totinen ja hämmästyneet. Tunteestaan sai kertoa tarkemmin, mutta ei ollut pakko. Myös me ohjaajat valitsimme lopuksi tämän hetkisen tunteen nallekorttien avulla ja kerroimme miksi meistä luultavasti tuntuu juuri tältä. Nallekortit toimivat usein keskustelua avaavana välineenä ja painoivat mieliimme yhteneväisen kokonaisuuden tuokion aikana koetuista asioista ja leikityistä leikeistä.

Keskustelun päätteeksi hyvästelimme toisemme laulamalla ja leikkimällä yhdessä Suljen ihanan soittorasian -loppulaulun (Löytty 1999). Laulun jälkeen lapset asettuivat makaamaan mukavaan asentoon lattialle ja rentoutuivat rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutumista edistimme eri kerroilla eri tavoin, pääasiassa huivien ja nystyräpalojen avulla. Koskettaessamme lasta olkapäähän, hän sai luvan hiipiä hiljaa lastentarhanopettajan luo, joka oli vastaanottamassa lapsia ja ohjaamassa toiseen tilaan tuokioiden päätyttyä. Jokaisen kerran jälkeen keräsimme lastentarhanopettajalta palautetta avoimesti haastatellen ja nauhuria apuna käyttäen. Lastentarhanopettajan palautteen perusteella muokkasimme seuraavien tuokioiden sisältöä paremmin lapsiryhmää ja päiväkodin toiveita vastaaviksi.

Käymme läpi tuokioiden kuvaukset siten, että ensimmäinen tuokio on kuvattu mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Seuraavien tuokioiden kuvauksia on pelkistetty ja niissä on esitetty työmme kannalta oleellisimmiksi katsomamme asiat. Osaan tuokiokuvauksista on sisällytetty arviointia ja tuokioiden kokonaisarviointi on sisällytetty yleiseen arviointiin.

### 7.3 Tuokio 1. TUTUSTUMINEN JA LUOTTAMUKSEN HANKKIMINEN

Ensimmäisen kerran tavoitteet olivat tutustuminen toisiimme, lasten tunnetietämystason selvittäminen, ryhmäytyminen, luottamuksen muodostaminen ryhmän kesken ja toimintaohjeiden läpikäyminen.

Aloitimme ensimmäisen tuokion ohjaamalla lapset jonoon niin, että he saivat olla juna. Ensimmäinen oli veturi ja muut lapset vaunuja. Lapset saivat keksiä vaunulle nimen oman kiinnostuksen kohteen mukaan. Mukana oli Spider Man -vaunu, lemmikkivaunu, kissavaunu, autovaunu, Darth Vader -vaunu sekä nukkevaunu. Junan muodostusvaiheessa ohjasimme lapset peräkkäin tyttö-poika -järjestykseen, koska tyttöjä ja poikia oli yhtä paljon. Junan muodostuksen jälkeen ohjaaja vihelsi veturinpillin äänen ja juna lähti liikkeelle. Juna matkusti aina samaan tuokion aloituspaikkaan matolle, jossa jokaiselle vaunulle oli varattu istumapaikka. Lapset istuivat junan mukaisessa tulojärjestyksessä puolikuun muotoiseen asetelmaan siten, että muodostimme kaikki yhdessä piirin.

Ensimmäiseksi lauloimme samalla käsiä yhteen taputtaen ”Kukahhan se täällä tänään on?” -laulun (Kaikkonen 2000), jonka tarkoituksena oli opetella kaikkien nimet. Laulu on tutustumislaulu, jossa jokaiselle lapselle lauletaan vuorotellen ”kukahhan se täällä tänään on?”, johon lapsi vastaa oman nimensä. Muut vastaavat tähän toistamalla, että ”Liisahan” se täällä tänään on. Laulu laulettiin jokaisen tuokion alussa ja sen tarkoituksena oli huomioida jokaista lasta yksilöllisesti ja kiinnittää lasten huomio alkavaan toimintaan. Lapset oppivat laulun nopeasti ja lauloivat innostuneesti mukana.

Tutustumislaulun jälkeen esittelimme itsemme ja kerroimme mistä tulemme ja mitä olemme tulossa tekemään. Olimme tavanneet lapsia jo aikaisemmin projektin suunnitteluvaiheessa, joten moni jo tiesikin nimemme ja että toteuttaisimme leikki-tuokioita heidän kanssaan. Kävimme lasten kanssa läpi tuokioiden toimintaohjeet, joihin huomiota kiinnittämällä jokaisella olisi mukavaa ja turvallista tuokioiden aikana. Näihin sisältyi muun muassa peukun nostaminen ylös, jos on asiaa, sen ihmisen kuunteleminen, joka puhuu ja käyttäytyminen toisia kunnioittavalla tavalla siten, ettei tönimällä satuta tai muuten pahoita toisen mieltä. Toimintaohjeet esitimme lapsilta tiedustellen, millainen käytös heidän mielestä on oikein ja millainen väärin, kuten saako kaveria tönä, johon lapset vastasivat kieltäen. Pyysimme myös lapsia kertomaan mieleen juolahtavia ehdotuksia toimintaohjeiksi tuokioiden aikana ja näin pyrimme luomaan ohjeet yhdessä.

Seuraavaksi johdattelimme lapset keskustelun avulla miettimään, mitä tunteet heidän mielestään ovat ja mitä tunteita he osaavat nimetä. Lapset osasivat nimetä joitakin pe-

rustunteita, kuten iloisen, surullisen ja vihaisen. Mietimme yhdessä, missä tilanteessa tunne voisi ilmetä ja miten tunne voisi näkyä kasvoilta. Lapset kertoivat olevansa iloisia kun saavat lahjoja ja surullisia kun joskus ikävöivät vanhempia päiväkodissa ollessaan. Lasten mukaan iloinen ihminen hymyilee, surullinen itkee ja vihainen on suu mutrussa. Kokeilimme ilmeitä yhdessä tarkastellen, miltä kukin voi näyttää vihaisena, surullisena tai iloisena.

Seuraavaksi pohjustimme energianpurkuleikkiä kysymällä lapsilta, miten hevonen, hiiri, karhu ja jänis liikkuvat. Lapset näyttivät hevosen liikkuvan laukaten, hiiren pieniä askeleita kipittäen, karhun isoja tömistelyaskeleita astuen ja jäniksen kahdella jalalla tasa-hyppyä loikkien. Soitimme pianolla tahtia ja liikuimme lasten kanssa rytmin mukaisesti esittäen vuorotellen eri eläimiä. Liikkeet opittuamme otimme mukaan tunteet, hevonen laukkasi iloisesti, karhu tömisteli vihaisesti, jänis loikki nopeita loikkia pelokkaasti ja hiiri kipitti surullisesti niin pienenä kuin pystyi.

Energianpurun jälkeen kehotimme lapsia näyttämään kasvojen ilmeellä miltä näyttää kun on surullinen, iloinen, pelokas, vihainen tai hämmästynyt. Liikuimme musiikin tahdissa laukaten, hypellen, takaperin kävellen, ryömien ja pyörien ja musiikin lakatessa huusimme lapsille tunteen, kuten iloinen ja lapset näyttivät kasvojen ilmeillä miltä iloinen heidän mielestään näyttää. Musiikki jatkui ja lähdimme uudelleen liikkeelle ja taas musiikin lakatessa otimme uuden ilmeen kasvoillemme. Toistettuamme leikkiä jonkin aikaa lapset oppivat tunteen ja ilmeen yhteyttä osaten yhä nopeammin näyttää, miltä eri tunnetilassa voisi näyttää.

Seuraavaksi siirryimme istumaan takaisin aloituspaikalle ja otimme esille tekemämme nallekortit. Nallekortteja oli viisi ja niistä jokaisessa nallella oli eri ilme, joka kuvasi jotakin tunnetta. Nallekorttien tunteet olivat iloinen, surullinen, totinen, riemukas ja hämmästynyt. Otimme kortit esiin yksi kerrallaan ja annoimme lasten miettiä, miltä nalle näytti ja miltä siitä mahtoi tuntua. Kun kaikki nallekortit oli tunnistettu, asetimme ne riviin lasten eteen. Jokainen sai vuorollaan valita nallenkortin, joka kuvasi parhaiten sitä, miltä lapsesta itsestään juuri nyt tuntui tai oli tänään tuntunut. Halutessaan lapsi sai kertoa, miksi valitsi kyseisen nallekortin. Lapset osasivat jo ensimmäisen tuokion aikana vaivattomasti nimetä jonkin tapahtuman, josta kyseinen tunne oli seurannut, kuten alussa oman junavaunun nimeäminen tai hevosen tavoin liikkuminen oli tehnyt iloiseksi. Myös me ohjaajat valitsimme vuorollamme kortit ja kerroimme esimerkin vuoksi,



miltä meistä on tänään tuntunut ja miksi. Kerroimme myös lapsille, että aina ei välttämättä tiedä, miksi tuntuu joltakin ja että se on täysin hyväksyttävää.

Nallekorttien jälkeen lapset saivat tuoda esiin tuokiosta nousseita ajatuksia ja mahdollisia askarruttamaan jääneitä asioita. Kerroimme milloin tulemme seuraavan kerran ja kiitimme lapsia mukavasta tuokiosta. Tämän jälkeen lauloimme yhdessä jatkossakin tuokioissa toistuvan loppulaulun, ”Suljen ihanan soittorasian” (Löytty 1999.) ja leikimme laulunsanojen mukana. Lapset lauloivat osalle ennestään tutussa loppulaulussa reippaasti mukana ja matkivat liikkeitä, joita esitimme.

Päätimme tuokion loppurentoutukseen. Sama kaava toistuisi seuraavissakin tuokioissa. Loppurentoutusta varten opastimme lapset makaamaan joko vatsalleen tai selälleen lattialle ja sulkemaan silmänsä, mikäli halusivat. Pidimme huolta, että lapset eivät olleet kosketusetäisyydellä toisistaan, jotta lapsille ei tulisi houkutusta häiritä toisiaan ja tilanne pysyisi rauhallisempana. Kerroimme, että kun kosketamme lasta olkapäähän, hän saa hiipiä hiljaa lastentarhanopettajan luo, joka ohjasi lapset toiseen tilaan. Rentoutuksen aikana soi rauhallinen musiikki, koska ajattelimme sen edesauttavien rentoutusta. Rentoutumisen vahvistamiseksi silitimme lapsia silkkihuiveilla. Lapset maltoivat olla rentoutuksen aikana hyvin paikoillaan ja osa rentoutui silminnähdessä.

Tuokion loputtua keskustelimme erillisessä rauhallisessa tilassa kuluneesta tuokiosta lastentarhanopettajan kanssa. Haastattelimme häntä siitä, mikä tuokiossa oli hyvää, mikä huonoa ja mitä ajatuksia tai kehittämideoita tuokiosta nousi. Kävimme myös läpi yksitellen lasten käyttäytymistä ja vastaanottavuutta, josta lastentarhanopettajalla oli arvokasta tietoa hänen tuntiessaan lapset.

Saavutimme ensimmäiselle tuokiolle asettamamme tavoitteet hyvin ja tuokio sujui suunnitelmien mukaan. Vuorovaikutus lasten kanssa oli yllättävän luonnollista ja avointa molemmin puolin, vaikka olimme toisillemme vieraita. Lapset ovat tottuneet toimimaan toistensa kanssa, mikä helpotti ryhmässä toimimista ja ryhmäytymistä. Lapset käyttäytyivät hyvin, osallistuivat innokkaasti toimintaan ja keskusteluihin, toiset enemmän avautuen kuin toiset. Lapset puhuivat omin sanoin tunteistaan ja käsityksistään, millaisissa tilanteissa eri tunteita saattaa esiintyä. Ilmapiiri oli positiivinen, turvallinen ja luotettava ja jokainen sai olla sellainen kuin on. Saimme käsityksen siitä, minkälainen keskittymiskyky lapsilla oli, miten he toimivat ryhmänä ja ryhmässä sekä mikä oli heidän tietämyksensä tunteista.

Lastentarhanopettaja kertoi lapsiryhmän poikien osallistuneen tuokioon antoisammin ja ryhmän tytöt tarkkailivat enemmän eivätkä olleet ulospäin niin avoimia poikiin verrattuna. Lastentarhanopettaja koki tilanteen mielenkiintoiseksi kun sai havainnoida lasten käyttäytymistä ulkopuolisen silmin, toisin kuin normaalisti arjessa on mahdollista tehdä. Hänen mukaan tuokio eteni jouhevasti asiasta toiseen ja lapset pystyivät seuraamaan hyvin mukana. Tuokio kesti noin 45 minuuttia ja leikkejä tuntui olevan ensimmäiselle kerralle sopivasti. Oli myös hyvä, että leikit olivat sellaisia, joiden kesto pystyi helposti säätämään aikataulun mukaan. Huomasimme, että lasten kanssa keskustellessa on hyvä varata riittävästi aikaa lasten omaan pohdintaan, jotta ajatusten muodostaminen sanoiksi luonnistuu paremmin. Päiväkodin tila oli toimiva tuokioiden sisältöön nähden ja mahdollisti hyvin leikkien toteutuksen. Normaalisti tilan läpi voi olla kulkua, mutta hyvänä huomiona lastentarhanopettaja kehotti ennen tuokion alkua laittamaan tiedotteen oveen, jotta kulkua vältettäisiin. Näin tunnekasvatustuokiot sujuisivat yhteneväisesti ja keskeytymättä.

#### 7.4 Tuokio 2. ONNELLISUUS

Toisen tuokion teemana oli onnellisuus. Tavoitteena oli käydä läpi onnellisuuteen liittyviä tunteita ja lapsille hyvää mieltä tuottavia asioita. Asetimme toisen kerran tavoitteeksi myös ensimmäisen kerran tunteiden kertaamisen ja tämä tavoite toistui myös jatkossiten, että kertaisimme aina aluksi edellisten tuokioiden asioita. Tavoitteena oli myös, että jokainen lapsista osaa tunnistaa toisen kasvoilta yhden tunteen.

Aloitimme toisen tuokion samalla tavoin kuten ensimmäisen, eli alkukeskustelun jälkeen lapset matkustivat junan muodossa tuokioiden toteutustilaan omille paikoilleen ja lauloimme alkulaulun, jonka avulla pystyimme huomioimaan jokaista lasta yksilöllisesti. Aluksi halusimme syventää toisillemme tutuksi tulemistä ja kerroimme palloa kädessä pitäen keitä perheeseemme kuuluu. Pallo kulki piirissä ja jokainen lapsi kertoi vuorollaan äidistään, isästään ja mahdollisista veljistään ja siskoistaan. Seuraavaksi kerroimme palloa kädessä pitäen jonkin asian, mistä pidämme ja seuraavan piti toistaa vierustoverin kertoma asia ja paljastaa asia, josta itse pitää. Tämän leikin avulla kerroimme toisillemme henkilökohtaisia asioita, jotka auttoivat luottamuksen rakentumisessa välillemme ja lisäksi harjoittelimme toisen kunnioittamista ja huomioon ottamista kuuntelemalla.

Kertasimme keskustellen ensimmäisellä kerralla tehtyjä leikkejä, harjoiteltuja asioita ja perustunteita, joita olimme käsitelleet. Kysyimme sen jälkeen lapsilta, mistä heille tulee hyvä mieli ja mitä tarkoittaa onnellisuus. Lasten suusta yleisin kommentti oli että ”Tulen iloiseksi siitä, kun saan lahjan”. Kerroimme esimerkin vuoksi itse, että tulemme onnelliseksi siitä, kun tapaamme ystäviä. Tämän jälkeen myös lapset miettivät iloa ja onnellisuutta tuottavia asioita, jotka eivät olleet materiaalisia. Yksi lapsi sanoi tulleensa aamulla iloiseksi, kun oma kaveri oli päiväkodissa. Kävimme läpi muun muassa seuraavia tunteita: iloinen, innostunut, riemukas, rakastunut ja nautinto. Mietimme yhdessä, mitä eroa on riemukkaalla ja iloisella. Alkukeskustelun yhteydessä mietimme myös yhdessä, miltä jokainen tämän kerran tunne näyttää kasvoilla ja missä tilanteessa niitä saattaa esiintyä. Harjoittelimme kasvojen ilmeitä ja tunteen tunnistamista rohkaisten lapsia miettimään, mistä olisi joskus ollut esimerkiksi innostunut. Tavoitteenamme oli saada lapset itse oivaltamaan tunteen merkitys sen sijaan, että tarjoaisimme sen valmiina. Tarvittaessa annoimme vihjeitä.

Keskustelun jälkeen esittelimme lapsille lentokoneleikin, jota leikittiin Lentokone-laulun tahdissa (Musiikille siivet 2002: 1, 13). Leikin tarkoituksena oli purkaa energiaa ja samalla kerrata keskustelussa läpikäytyjä tunteita. Asetimme jokaiselle lentokoneelle laskeutumisalustaksi värialustan lattialle ympyrän muotoon. Pohdimme yhdessä, miten lentokoneet voisivat lentää ja kuinka se toteutuisi mahdollisimman turvallisesti ilman, että kenenkään lentokone joutuisi varikolle. Lapset levittivät kätensä t-asentoon lentokoneiden siiviksi ja ohjeistimme, että jokaisen lentokoneen kannattaisi lentää värialustojen ympärillä samansuuntaisesti, jotta törmäyksiltä välttyttäisiin. Musiikin soidessa lapset lensivät lentokoneen tavoin kädet t-asennossa juosten. Musiikki lakkasi ja jokaisen tuli löytää laskeutumisalusta. Aluksi johdattelimme leikkiä yhdessä lasten kanssa, kunnes lapset kykenivät siihen itse, sitten kannustimme ja annoimme lento-ohjeita musiikin soidessa. Ensimmäisellä kierroksella jokaiselle riitti oma alusta, mutta toisella kierroksella yksi otettiin pois ja näin yksi lapsi jäi ilman värialustaa. Jokainen sai vuorollaan kertoa, miltä hänestä tuntui kun hän jäi ilman laskeutumisalustaa. Pohdimme yhteisesti lapsissa heränneitä tuntemuksia ja nimesimme surullisen tunteen pettymykseksi. Mietimme, missä muussa tilanteessa voi tuntea itsensä pettyneeksi ja mikä siihen voi auttaa. Pudonnut lapsi meni istumaan ja seurasi leikkiä sivummalta, jonne kerta kerran jälkeen tuli muita lapsia seuraksi. Lopulta viimeinen laskeutumisalustan löytänyt tunsikin olonsa iloiseksi, mutta myös pudonneesta lapsesta yllättäen tuntui hyvältä, kun hän huomasi pääsevänsä kavereidensa luo. Toteutimme leikin myös vastapäivään siten, että laskeu-

tumisalustoja tuli jokaisen kerran jälkeen lisää siten, että lopulta niitä riitti taas kaikille. Toisella kierroksella harjoittelimme ilmeiden yhdistämistä tunteisiin. Ohjaajina sovimme yhden lapsen kanssa kerrallaan, mitä tunnetta hän yrittäisi kasvoillaan viestittää ja muut yrittivät arvata, mikä tunne oli kyseessä ja kokeilivat sen jälkeen saman ilmeen muodostamista omille kasvoilleen. Leikimme leikkiä niin kauan, että jokainen lapsi osasi esittää vähintään yhden tunteen oikein niin, että muut tunnistivat sen. Kaikkien lentokoneiden päästyä takaisin laskeutumisalustoilleen istuuduimme alas ja keskustelimme leikin aikana heränneistä tunteista. Suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että putoaminen oli tuntunut surulliselta. Yksi lapsi oli sitä mieltä, että hänestä tuntui iloiselta. Totesimme asioiden vaikuttavan eri tavoin eri ihmisiin.

Onnellisuus-teemaan liittyen halusimme vielä toteuttaa leikin, josta voisi tulla erityisen hyvä mieli. Tanssimme musiikin tahdissa lentokoneleikissä käytettyjen värialustojen ympärillä ja kun musiikki lakkasi, jokainen yritti löytää vapaan värialustan jolle istua, mutta jos yksikään alustoista ei ollut vapaana, sai luvan istua kaverin syliin. Leikin viimeinen vaihe oli, että kaikki istuivat toistensa sylissä. Lapsista tämä oli hauskaa ja ilmapiiri oli hyvin positiivinen. Seuraavaksi vuorossa olivat lopputunnelmien läpikäyminen nallekorttien avulla, loppulaulun laulaminen ja leikkiminen sekä rentoutus.

Toiselle tuokiolle asettamamme tavoitteet täyttyivät odotetulla tavalla. Käsitelimme onnellisuuteen liittyviä tunteita ja lapsille hyvää mieltä tuottavia asioita, jonka seurauksena lapsissa heräsi omakohtaisia kokemuksia onnellisuuteen liittyen. Lapset muistivat hyvin ensimmäisellä kerralla käsitellyjä tunteita sekä osasivat jokainen itse muodostaa jonkin perustunteen mukaisen ilmeen sekä tunnistaa perustunteita toisen kasvoilta. Nallekorttien perusteella jokaisella lapsella oli joko iloinen tai riemukas mieli ja useammat kertoivat tämän johtuneen leikistä, josta ei pudonnut vaan sai istua toisen syliin. Lastentarhanopettaja kertoi myös vaistonneen positiivisen ilmapiirin ja oli sitä mieltä, että kaikilla oli hauskaa. Tällä kertaa lapset olivat loppurentoutuksessa hieman levottomampia kuin aikaisemmin, mihin saattoi vaikuttaa eri tila kuin ensimmäisellä kerralla. Jatkossa olisimme tämänkertaisessa tilassa, joka oli onneksi yhtä toimiva kuin aikaisempikin.

### 7.5 Tuokio 3. SUUTTUMUS

Kolmannen tuokion teemana oli suuttumus ja siihen liittyvät tunteet, kuten kiukku, viha, ärtymys, inho, kateus ja häpeä. Tavoitteena oli saada jokainen lapsi löytämään omista kokemuksistaan jokin suuttumukseen liittyvä tunne ja lisätä lasten ymmärrystä siitä, että

myös negatiiviset tunteet ovat täysin sallittuja. Tavoitteena oli myös lisätä lasten ymmärrystä siitä, että vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, käyttäytymistään tulee silti säädellä siten, että se on yleisesti hyväksyttävää. Lisäksi tavoitteena oli käydä lasten kanssa läpi, millaista käytöstä suuttumiseen liittyy ja mitkä asiat voivat suuttuttaa. Tunneharjoituksena miten tunne kuuluu äänenpainosta ja näkyy toisesta.

Aloitimme tuokion jälleen yleisellä alkukeskustelulla samalla muodostaen lasten kanssa junan ja puuskutimme junan tahtiin tuttuun huoneeseen. Lauloimme jo tutuksi tulleen aloituslaulun. Lapset olivat tuokion alussa todella levottomia ja nauravaisia, joten päätimme heti alkuun tyhjentää nauruvarastoja kikatusliinan avulla. Kikatusliinana toimi huivi ja niin kauan, kun huivi oli ilmassa, piti kikattaa niin paljon kun jaksoi. Huivin laskeuduttua maahan kikatus loppui. Toistimme tämän noin viisi kertaa, kunnes lapset totesivat, että nyt nauruvarastot ovat tyhjät ja voisimme siirtyä eteenpäin. Lapset halusivat omatoimisesti jakaa ryhmän kesken arjen kokemuksiaan ja niissä esiintyviä tunteita ja annoimme heille tähän mahdollisuuden. Peukun ylös nostamalla lapsi osoitti halua- vansa jakaa yhteisesti ajatuksensa tai kokemuksensa. Tällä kertaa he ottivat itse puheeksi asioita, jotka olivat aiheuttaneet heille lähipäivien aikana jonkun tunteen. Tunteet tulivat hyvin esiin omissa asiayhteyksissään, kuten: ”Olin aamulla tosi iloinen, kun sain tulla pyörällä päiväkotiin.” Eräs lapsi kertoi: ”Olin eilen totinen, kun katoin Pingviinien maailmaa.”

Johdattelimme lapset tuokion teemaan kysymällä, milloin heitä on suuttanut ja mitä silloin on tapahtunut. Yksi lapsi sanoi suuttuneensa, kun kaveri ei suostunut leikkimään sitä leikkiä, mitä hän olisi halunnut leikkiä. Hän oli suutuspäissään lyönyt kaveria ja kaveri oli mennyt kertomaan aikuiselle. Aikuinen oli sanonut, että toisia ei saa lyödä. Jokainen lapsi muisti jonkun tilanteen, missä häntä oli suuttanut. Kerroimme lapsille, että suuttuminen ei ole väärin, mutta vaikka kuinka harmittaisi, ei ketään saa silti lyödä, tönä tai haukkua. Mietimme yhdessä, miten suuttumiseen liittyvät tunteet näkyvät, miten suuttunut ihminen käyttäytyy ja mitä voi tehdä ollessaan suuttunut. Kertasimme edellisessä tuokiossa käsiteltyjä tunteita ja mietimme yhdessä, miten tämän tuokion teemaan liittyvät tunteet voivat näkyä kasvoilta. Kuiskasimme jokaiselle lapselle vuoro- tellen yhden tämän ja edellisen kerran teemaan liittyvän tunteen ja lapsen piti esittää kyseinen tunne muille. Tästä teemasta lapset osasivat parhaiten esittää kateuden, vihan ja inhon.

Tämän jälkeen leikimme lentokoneleikkiä niin, että poistimme laskeutumisalustoja yksitellen niin, että yksi lentokone jäi aina ilman laskeutumisalustaa. Hänen tehtävänä oli esittää tunne, jonka kuiskasimme hänelle, aivan kuten edelliselläkin kerralla. Muiden tehtävänä oli arvata, mitä tunnetta lapsi esittää. Oikean arvauksen tehnyt sai kertoa, mistä kasvojen osasta hän ensisijaisesti hän tunnisti tunteen. Vihainen ilme tunnistettiin kulmakarvojen asennosta ja inho nenän nyripistyksestä.

Tämän jälkeen teimme tunneharjoituksen, jossa tarkoituksena oli sanoa sama lause viihaisesti, iloisesti, surullisesti, hämmästyneesti ja pelokkaasti. Lause oli ”Hevoset laukkaavat vihreällä niityllä.” Lapset seisoivat vastakkain kahdessa rivissä ja toinen rivi sanoi ensin lauseen vastapäätä oleville iloisesti. Tämän jälkeen toiset toistivat ja sanoivat erilaisella tavalla, kuten hämmästyneesti. Lapset osasivat hyvin eläytyä tunnetiloihin ja muuttaa puhetapaansa sen mukaan, mikä tunne oli kyseessä. Toistimme tunneharjoitusta siten, että jokainen tunne tuli esille kahteen kertaan.

Tunneharjoituksen jälkeen siirryimme aloituspaikalle ja keskustelimme tämänhetkisistä tunteista nallekorttien avulla. Useimmat lapsista osasivat jo nimetä jokaisen nallekortin tunteen. Lapset valitsivat vuorotellen sen nallen, joka kuvasi heidän tämän hetken tunnetilaansa parhaiten. Useimmat lapset valitsivat nallen, jolla oli riemukas ilme. Myös tällä kerralla lapset saivat halutessaan kertoa, miksi valitsivat kyseisen kortin. Oli myös täysin hyväksyttävää, että ei välttämättä osannut sanoa, miksi tuntuu siltä kun tuntuu.

Nallekorttien jälkeen lauloimme loppulaulun ja toteutimme loppurentoutuksen huivien avulla. Tällä kertaa kaikki lapset vaikuttivat rentoutuvan hyvin ja osasivat kukin antaa rauhan toisilleen.

Tuokio sujui kokonaisuudessaan aiempia paremmin, mihin varmasti vaikutti se, että olimme jo tulleet tutuiksi lapsille. Kaikki lapset osasivat kertoa omasta elämästään jonkin suuttumusta aiheuttaneen asian tai tapahtuman. Kerroimme lapsille, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta emme voi olla tässä vaiheessa varmoja siitä, kuinka paljon heidän ymmärryksensä asiasta lisääntyi. Käsittelimme yhdessä sitä, miten suuttunut ihminen voi käyttäytyä. Lapset oppivat ilmaisemaan teemaan liittyviä tunteita ja tulkitsemaan niitä toisten äänensävyistä.

## 7.6 Tuokio 4. YSTÄVÄLLISYYS

Neljännän tuokion teemana oli ystävällisyys, kontaktinottamisen harjoittelu toisiin lapsiin ja toisten huomioonottamisen harjoittelu. Tavoitteena oli käsitellä asioita ja tekoja, joilla voi tuottaa kaverille hyvän mielen. Suunnittelimme kontaktileikin, jonka tarkoituksena on helpottaa kivojen asioiden sanomista toiselle ja tuoda jokaiselle lapselle kokemus siitä, miltä tuntuu, kun toinen sanoo kivan asian itsestä. Tavoitteena oli saada lapset huomaamaan, miten pieni asia tai teko voi saada toisessa aikaan paljon hyvää mieltä. Lisäksi tavoitteena oli leikin avulla kerrata aikaisemmin käsiteltyjä tunteita ilman, että käymme ensin niitä yhdessä läpi.

Tällä kertaa tuokion aloitus ei sujunut täysin tavanomaisesti, sillä lapset olivat jo valmiiksi leikkimässä tilassa, jossa tuokioiden toteutettiin. Heillä oli meneillään roolileikki ja he joutuivat jättämään leikin kesken tuokion takia. Vastoin ennako-odotuksiamme lapset eivät harmistuneet siitä, että leikki jäi kesken vaan olivat innoissaan saapumisestamme. Päiväkodin henkilökunnan mukaan lapset odottivat tuloamme ja olivat tuokioiden välillä kyselleet, koska tulemme uudestaan.

Aloitimme keräämällä lapset yhteen junan muodostamista varten ja käytimme hieman aiempaa pidemmän hetken keskustelun avulla tuokioon orientoitumiseen. Juna puuskutti tutulle matolle ja lauloimme alkulaulun. Johdattelimme jälleen lapset tuokion teemaan esittämällä heille aiheeseen liittyviä kysymyksiä, kuten miten voi saada toiselle hyvän mielen. Tähän moni lapsi vastasi, että antamalla lahjan tai halaamalla. Seuraavaksi annoimme mukavien sanojen kulkea piirissä niin, että jokainen sanoi vuorotellen vierustoverista jonkun kivan asian. Aluksi lapset keskittyivät toistensa ulkoiseen olemukseen ja sanoivat asioita, kuten ”Sulla on hienot crocsit” tai ”Mä tykkään sun paidasta”. Kerroimme esimerkin vuoksi itse muutaman asian, jotka liittyivät ulkoisen olemuksen sijaan toisen ominaisuuksiin tai osaamiseen, kuten ” Olet minun hyvä ystäväni” tai ”Osaat piirtää hyvin”. Tämän jälkeen lapset vähensivät ulkoiseen olemukseen liittyviä kommentteja ja sanoivat asioita, jotka liittyivät muuhun kuin vaatteisiin, kuten ”Mä tykkään susta” tai ” Musta on kivaa kun sain lukea sun Star Wars -kirjaa”.

Tämän jälkeen leikimme lentokoneleikkiä niin, että musiikin loppuessa yksi laskeutumisalusta poistettiin ja ilman alustaa jäänyt lapsi sai itse keksiä jonkun tunteen, joka hänelle tuli mieleen, ja esittää sen muille. Muiden tehtävä oli arvata, mikä tunne oli kyseessä. Tällä kertaa emme itsekään tienneet etukäteen, mitä tunteita lapset aikoivat esittää. Huomasimme, että lapset valitsivat useimmiten tunteita, jotka esiintyivät nallekor-

teissa. Jokaisen tunteen jälkeen annoimme lentokoneille uudenlaisen tavan lentää, kuten matalalla, todella korkealla tai sivuttain. Tarkkailimme myös jokaisella kerralla lasten energiatasoja, sillä tarkoituksena oli saada ylimääräistä energiaa purettua. Leikimme lentokoneleikin molempiin suuntiin, eli ensin poistimme laskeutumisalustoja yksitellen ja sen jälkeen lisäsimme niitä taas niin, että lopussa jokaiselle lapselle oli oma alusta.

Lapset olivat lentokoneleikin jälkeen hyvin innostuneita ja iloisia, joten heitimme muutamana kerran kikatusliinan ilmaan. Naurujen päästön jälkeen leikimme kontaktileikkiä. Kontaktileikkiä leikittiin pallon avulla niin, että pallo vieritetään kaverille ja samalla sanotaan toisesta kiva asia. Lapset keksivät vaivattomasti toisistaan mukavia asioita ja tulivat niistä silminnähden hyvälle mielelle.

Seuraavaksi toteutimme musiikkileikin Musiikille siivet -CD-levyn (2002) Liikumme laulaen -laulun tahdissa. Lasten tehtävänä oli kuunnella laulun sanoja ja toimia niiden mukaisesti. Laulussa annettiin ohjeita siitä, miten tulee liikkua, kuten ”Liikumme kontaten eteenpäin, liikumme kontaten taaksepäin, pyörimme ympäri”. Tämän jälkeen laulusa laulettiin ”Korvan laittaa seinään voit, mikäs kumma siellä soi?” Joka säkeistössä esitettiin uusi tapa liikkua, kuten marssimme tai tanssimme, ja uusi paikka, mihin korvan voi painaa, kuten lattia, maha, korva, polvi ja selkä. Kun korva piti painaa korvaan, mahaan, polveen tai selkään, lapset etsivät oma-aloitteisesti kaverin, jonka ruumiinosaan korvan voi painaa. Lapset siis ottivat kontaktia toisiin lapsiin silloin, kun korva ei ylettänyt omaan ruumiinosaan.

Musiikkileikin jälkeen kävimme läpi nallekortit ja lapset saivat taas kertoa, miltä heistä on tänään tuntunut. Nallekorttien jälkeen lauloimme leikkien lapsille jo hyvin tutuksi tulleen loppulaulun ja toteutimme loppurentoutuksen kuten aikaisemmin.

Lapset ottivat hienosti kontaktia toisiinsa ja osasivat huomioida toisiaan. Lapset vaikuttivat todella nauttivan kun toiselle tuli hyvä mieli siitä asiasta, jonka lapsi oli itse hänelle sanonut. Lapset osasivat lentokoneleikissä hyvin esittää ja tunnistaa aikaisemmissa tuokioissa käsiteltyjä tunteita. Kontaktileikin alussa osa lapsista ujosteli kivojen asioiden sanomista, mutta rohkaistuivat leikin edetessä.

## 7.7 Tuokio 5. LUOTTAMUS



Viidennen tuokion teemana oli luottamus. Tavoitteena oli vahvistaa lasten luottamusta harjoitusten avulla ensin meihin aikuisiin ja tämän jälkeen toisiin lapsiin. Lisäksi tälläkin kerralla tavoitteena oli aikaisempien tuokioiden pohjalta tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen ja herättää lasta ajattelemaan, miten eri tunteiden vallassa on suotavaa käyttäytyä.

Aloitimme tuokion tutuksi tulleilla alkurutiineilla. Tämän jälkeen lapset saivat halutesaan kertoa jonkin asian omasta elämästään, jonka halusivat jakaa yhteisesti. Näin lasten halu keskustella toistensa kanssa aiheen ulkopuolisista asioista väheni ja mahdollisesti heidän paremman keskittymisensä ohjattuun toimintaan. Keskustelimme lasten kanssa luottamuksesta, ja lapset kokivat luottamuksen ensisijaisesti niin, että luottamus on sitä kun kaveri osaa pitää salaisuuden tai sitä, että puhuu ei saa valehdella.

Energiaa purimme jälleen lentokoneleikin avulla. Tällä kertaa leikimme leikin niin, että ilman laskeutumisalustaa jäänyt lapsi sai keksiä minkä tahansa ilmeen ja näyttää sen muille. Tämän jälkeen muut lapset ottivat kasvoilleen saman ilmeen. Osa lapsista tuotti selkeitä ilmeitä, kuten suu isosti auki, leveä hymy tai irvistys, kun taas osa lapsista selkeästi ujosteli ilmeen tekemistä. Selkeät ilmeet olivat lapsille helpoimpia matkia.

Lentokoneleikin jälkeen siirryimme luottamusharjoituksiin. Ohjasimme lapset riviin niin, että he seisoivat selkä meihin aikuisiin päin. Jokainen lapsi sai vuorollaan kaatua niin, että otimme hänet kiinni. Tavoitteena oli tehdä kaatuminen niin, ettei ota askelta taakse horjahtaessaan, vaan luottaa siihen, että aikuinen ottaa kiinni. Lasten luottamuksessa oli eroja. Osa kaatui heti ilman askelta, kun taas osa sitkeästi otti kaatuessaan askeleen taakse tai yritti kaatua mahdollisimman hitaasti ja vähän sekä taakseen vilkuillen. Erot tasoittuivat toistojen määrän lisääntyessä ja lopuksi kaikki lapset kaatuivat suoriin jaloin taaksepäin luottaen siihen, että otamme heidät kiinni. Lapset alkoivat myös omaaloitteisesti tehdä harjoitusta keskenään toisiinsa luottaen, mutta turvallisuuden vuoksi painotimme, että aikuisen on hyvä olla tässä leikissä mukana.

Seuraavaksi leikimme sokean kuljetusta (Sinivuori 2000). Sokean kuljetuksen tarkoituksena oli vahvistaa lasten luottamusta toisiinsa. Sokean kuljetus toteutettiin pareittain niin, että toisen silmät peitettiin silkkihuivilla ja hän otti edessä olevaa olkapäistä kiinni ja edessä kulkeva johdatteli häntä ympäri huonetta, välillä hitaammin ja välillä nopeammin liikkuen. Lapset antoivat omaaloitteisesti ”sokealle” ohjeita samalla kun kuljetivat heitä eteenpäin, kuten ”Varo, nyt tulee johto” tai ”Nyt on tämmönen kapee kohta”.

Toistimme sokean kuljetusta niin, että jokainen lapsi sai olla molemmissa rooleissa. Tämän jälkeen vaihdoimme vielä pareja. Lapset, jotka johdattivat ”sokeaa”, ottivat luonnostaan roolinsa rohkeasti vastaan ja pitivät koko ajan tiukasti ”sokean” kädestä kiinni.

Luottamusharjoitusten jälkeen kokoontuimme jälleen matolle, kävimme jokaisen tämän hetken tuntemukset läpi nallekorttien avulla, lauloimme loppulaulun ja toteutimme loppurentoutuksen.

Toistoa sisältävä ja samaa runkoa seuraava tuokion toteutus näytti auttavan lapsia tapahtumien kulun seuraamisessa, sillä moni lapsi osasi jo varmuudella odottaa alkukeskustelun jälkeen tulevaa tuttua lentokoneleikkiä. Tuttuus loi turvallisuutta, koska lapset olivat kerta kerran jälkeen yhä rohkeampia kertomaan ajatuksistaan ja tunteistaan. Toiston avulla lapset oppivat hyvin tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja niiden mukaan käyttäytymisen säätelyyn liittyviä asioita. Tuttujen leikkien, kuten lentokoneleikin avulla lapset oppivat sietämään pettymystä ja saivat mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin.

Tämänkertaisen tuokion tavoitteet toteutuivat odotetulla tavalla. Yllätyimme lasten rohkeudesta luottamusharjoituksissa ja samalla huomasimme ryhmän yhteishengen ja ilmapiirin olevan todella hyvä. Sokean kuljetus osoittautui molemmissa rooleissa olleille ajateltua suosittumaksi leikiksi, jota olisi voinut jatkaa pidempäänkin. Lapset, joiden silmät olivat huivilla sidotut, turvautuivat johtajaansa ja luottivat tähän lähes ollenkaan epäröimättä. Lapset tuntuivat tällä kertaa huomioivan toisiaan entistä paremmin ja hiljaisempienkin lasten ääni pääsee pikku hiljaa paremmin kuuluviin. Pysyimme tälläkin kerralla annetussa aikataulussa, mikä johtuu varmasti valitsemistamme leikeistä, joiden kestoja voi helposti säädellä aikatauluun sopivaksi.

## 7.8 Tuokio 6. KIUSAAMINEN

Kuudennen tuokion teemana oli kiusaaminen. Tuokion tavoitteena oli saada lapset miettimään, miltä kiusaaminen tuntuu kiusattavan näkökulmasta ja miksi joku kiusaa. Halusimme herättää lapsissa ajatuksia siitä, mistä kiusaamisessa on kyse ja miten sen sijaan voisi toimia.

Aloitimme kuudennen tuokion tutuilla alkurutiineilla. Tämän jälkeen keskustelimme kiusaamisesta. Kysyimme lapsilta, ovatko he koskaan kiusanneet ketään, onko heitä koskaan kiusattu tai ovatko he nähneet kiusaamista. Mietimme, minkälainen käytös on kiusaamista ja mistä sen tunnistaa. Lapset olivat sitä mieltä, että kiusaamisesta tulee surulliseksi ja että kiusaaminen voi olla haukkumista, tönimistä, tavaran ottamista kädestä tai leikin ulkopuolelle jättämistä. Lapset olivat yhtä mieltä siitä, että ei ole kivaa, jos joku vie kädestä lelun, jolla itse leikkii tai kun ei päästetä leikkiin mukaan. Keskustelimme siitä, mitä voi tehdä kun toisella on paha olla, miten voi esimerkiksi lohduttaa. Lapset kertoivat, että toista voi halata.

Seuraavaksi leikimme lentokoneleikin sijasta energianpurkuleikin siten, että liikuimme eri tavoin tilassa musiikin tahdissa ja kun musiikki lakkasi, jokainen halasi ensin itseään. Seuraavaksi musiikin lakatessa halusimme pareittain, sitten kolmistaan, nelistään ja lopuksi koko ryhmän kesken. Lapset innostuivat leikistä kovasti eivätkä arkailleet halata toisiaan, mutta osa lapsista oli hieman arempia halaamaan meitä ohjaajia.

Energianpurun jälkeen luimme otteita eri tunteisiin liittyen kirjasta Miltä Sipukaisesta tuntuu (Huikko 2006). Kirja käsittelee pienen peikon, Sipukaisen, arkipäivän tilanteita, joissa näyttäytyvät esimerkiksi ilon, surun, kiukuttelun, häpeän ja pelon tunteet. Lapset seurasivat satua tarkkaavaisina ja pohdimme välikysymysten avulla yhteisesti, milloin itsestä on voinut tuntua samalta. Hyödynsimme myös satukirjan kuvia kysyen ennen tunteesta kertomista, miltä Sipukaisesta missäkin kuvassa mahtoi tuntua. Lopuksi kävimme läpi tämän hetken tunteet nallekorttien avulla, lauloimme loppulaulun ja toteutimme loppurentoutuksen.

Tuokion aikana pohdimme, että vaikka lapset kokevat usein lähes poikkeuksetta lelun ottamisen kädestä kiusaamiseksi, ei lelun ottaja välttämättä koe kiusaavansa toista. Hän voi vain haluta tavoitella tavaraa, joka sattuu olemaan toisen käytössä. Tässä tilanteessa on ennemminkin kyse huonoista käytöstavoista, kuin kiusaamisesta. Lapsen sanavarasto on vielä suhteellisen rajallinen, joten kaikki huono tai epämuokava käytös voidaan herkästi nimetä kiusaamiseksi. Lapsi voi olla esimerkiksi sitä mieltä, että aikuinen kiusaa häntä, koska aikuinen voi käskää tekemään jotain, mitä lapsi ei haluaisi tehdä. Lapsi, joka vain käyttäytyy huonosti, ei voi ymmärtää, miksi häntä syytetään kiusaamisesta, jos hänen ajatuksenaan on ainoastaan saada haltuunsa jokin tietty tavara. Aikuiset usein sanovat lapselle tämän käyttäytyessä huonosti, että ”älä kiusaa”. Lapsi tarvitsisi todelli-

suudessa käytöstapojen opettamista, mutta häntä syytetään ainoastaan kiusaamisesta. Tätä asiaa emme käsitelleet lasten kanssa, mutta esitämme sen perusteluna sille, että kiusaamisen käsittely ja myönteiseen vuorovaikutukseen rohkaiseminen on mielestämme äärimmäisen tärkeää.

Kiusaamisen puheeksi ottaminen herätti lapsissa paljon ajatuksia. Lapset osasivat helposti asettua kiusatun asemaan ja kertoa, miltä hänestä voi tuntua. Kiusaajan asemaan asettuminen oli haastavaa, eikä lapsilla ollut oikein ajatusta siitä, miltä kiusaajasta mahtaa tuntua. Toisaalta lapset osasivat järkiperaisesti perustella, miksi joku saattaa kiusata, esimerkiksi juuri halutessaan toisen hallussa olevan lelun.

## 7.9 Tuokio 7. ITSETUNTO

Seitsemännen tuokion tavoitteena oli syventää ja vahvistaa aikaisemmissa tuokioissa opittuja taitoja sekä leikkiä itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Tavoitteenamme oli, että jokainen lapsi osaisi sanoa ainakin yhden hyvän asian itsestään ja toisesta.

Aloitimme seitsemännen tuokion kuten aikaisemmin. Leikimme lapsille jo hyvin tutuksi tullutta lentokoneleikkiä, jonka avulla purimme energiaa ja kertosimme aikaisemmin opittuja tunteita. Leikin päätteeksi istuuduimme värialustoille piirin muotoon ja sanoimme palloa kädessä pitäen jonkin mukavan asian toisesta ja vieritimme pallon kaverille. Teimme saman sanoen myös kivan asian omasta itsestä. Näin harjoittelimme positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista sekä mietimme mikä itsessä on kivaa tai mitä osaan.

Istuessamme edelleen piirissä teimme ilmeiden anto -harjoituksen. Aloitimme antamalla yhdelle lapselle ilmeen, joka antoi sen eteenpäin seuraavalle muodostaen mahdollisimman saman ilmeen omille kasvoilleen. Ensimmäinen antamamme ilme oli tarkoituksella hyvin selkeä ja kärjistetty irvistys, jotta lasten olisi mahdollisimman helppoa matkia sitä. Kierroksen mentyä ympäri vertasimme ensimmäistä ja viimeistä ilmettä keskenään ja mietimme yhdessä, oliko ilme muuttunut matkan varrella ja jos oli niin miten. Mietimme erikseen, mistä ilme näkyy eli silmien, suun ja kulmakarvojen asentoa ja sitä, oliko ilme muuttunut kokonaan vai ainoastaan osittain. Ilmeillä oli taipumus tasoittua sitä mukaa, mitä useamman lapsen kautta ilme oli kulkenut. Teimme harjoituksen myös siten, että annoimme yhdelle lapselle ilmeen, jonka hän otti kasvoilleen. Tämän jälkeen lapsi keksi itse uuden ilmeen ja antoi sen seuraavalle. Vertasimme aina ilmeenanto -

vaiheessa samoja ilmeitä keskenään. Huomasimme, että joidenkin lasten oli todella vaikeaa matkia toisen ilmettä, kun taas joiltakin se sujui todella helposti.

Lopetimme tuokion käymällä läpi nallekortit, laulaen loppulaulun ja tehden loppurentoutuksen kuten aikaisemmin. Lapset makasivat rauhallisesti paikallaan ja osasivat hyödyntää rentoutustuokion luoman mahdollisuuden rauhoittumiseen.

## 7.10 Tuokio 8. VÄLITTÄMINEN

Kahdeksannen tuokion teemana oli välittäminen. Tavoitteena oli harjoitella myönteistä vuorovaikutusta ja käsitellä siihen liittyviä tunteita, kuten iloa ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Tavoitteena oli saada lapset miettimään itselle tärkeitä ja läheisiä ihmisiä ja miten välittäminen voi näkyä. Lisäksi tavoitteena oli kerrata aikaisemmissa tuokioissa käsitellyjä tunteita.

Tuokion aloitus sujui kuten aiemmin. Aloitimme keskustelun kysymällä lapsilta keitä he rakastavat, keistä he pitävät ja ketkä ovat heille rakkaita ihmisiä. Keskustelimme välittämistä ja siitä, miten sitä voi osoittaa. Lapset toivat esiin jälleen halauksen, mutta myös sen kuinka voi antaa tärkeälle ihmiselle, kuten äidille kivan lahjan ja näin tuoda hyvän mielen. Keskustelimme lasten kanssa ystäväistä ja ystävyyydestä. Istuimme piirissä ja otimme pallon. Pallo tuli antaa vieruskaverille ja samalla piti sanoa kaverista jokin kiva asia, mistä toisessa pitää. Lapset sanoivat toisilleen mm. seuraavaa: ”Sä oot kiva”, ”Sulla on kiva paita”, ”Sulla on hieno pyörä”.

Tämän jälkeen leikimme lentokoneleikkiä siten, että joka kerta, kun musiikki loppui, sanoimme jonkin tunteen ja lasten tuli esittää ilmeillään ja eleillään kyseistä tunnetta, kuten hämmästynyt, surullinen, pelokas, riemukas tai vihainen. Seuraavaksi leikimme aikaisemmalla kerralla suosituksi muodostuneen halausleikin. Leikin jälkeen istuimme piiriin ja kaikki ottivat toistensa käsistä kiinni. Teimme vuorovaikutusharjoituksen, jonka tarkoituksena oli vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta. Jokainen sanoi vuorollaan toiselle ”Minä olen sinun ystäväsi”. Lopetimme tuokion käymällä läpi nallekortit, laulaen loppulaulun ja tehden loppurentoutuksen.

Lapset toimivat hyvässä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. He eivät ujostelleet enää niin paljoa meidän ohjaajien halaamista ja pitivät leikistä kovasti. Lapset keksivät vaihtavaa mukavia asioita toisistaan, joskin usein ne olivat ulkoisia huomioita esimerkiksi

toisen vaatteista. Huomasimme selkeää kehitystä siinä, miten hyvin lapset muistivat tunteita ja osasivat nopeasti ottaa tunnetta vastaavan ilmeen kasvoilleen.

### 7.11 Tuokio 9. TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Yhdeksännen tuokion teemana oli tunteiden tunnistaminen ja sadutus. Tavoitteena oli harjoitella tunteiden tunnistamista erityisesti tunnekasvatukseen suunnatun satukirjan avulla. Satukirjan tarkoituksena oli havainnollistaa ja tukea tunteiden ja ilmeiden tunnistamista. Lisäksi tavoitteena oli vahvistaa lasten tunteiden tunnistamiskykyä toistamalla ryhmässä tehtäviä tunteentunnistusharjoituksia.

Aloitimme tuokion kuten aikasemmin. Keskustelimme ensin lasten kanssa siitä, mistä voi tietää, miltä kaverista tuntuu. Lapset vastasivat seuraavaa: ”Jos murjottaa niin sit on vihainen”, ”Jos on tosi ilonen niin sit voi nauraa”, ”Joku juttu voi olla pelottava”, ”Mä pelkään käärmeitä”. Pelko tuntui kiinnostavan lapsia kovasti. Yllättäen yksi tytöistä kertoi, että äidin vatsassa kasvaa vauva, johon vierustoverina istunut poika vastasi ”Pelottaaks sua, et se on poika?”. Tästä siivitimme keskustelun pelon ja jännityksen eroavaisuuksiin ja siihen kuinka jännitys voi olla positiivinen ja kiva tunne.

Satukirjassa seikkaili peikko, jonka nimi oli Sipukainen. Sipukaiselle tapahtui kirjassa erilaisia asioita, jotka saivat hänet tuntemaan eri tavoin. Etenimme niin, että luimme kirjasta pätkän, jossa kuvailtiin Sipukaisen tunnetilaa. Tämän jälkeen lapset miettivät, miltä Sipukaisesta tuntui ja miksi. Lapset tunnistivat tunteita hyvin kirjan kuvailun perusteella, kuten surullinen, iloinen ja vihainen. Harjoittelimme lisäksi tunteiden tunnistamista vierittämällä palloa piirissä niin, että aina, kun pallo osui kohdalle, lapsi sai esittää haluamansa tunteen ja muiden tehtävänä oli arvata. Tässä vaiheessa lasten tunnetietämys oli jo lisääntynyt verrattuna ensimmäisiin tuokioihin. Lapset muistivat jo enemmän tunteita, kuten iloinen, surullinen, hämmästynyt, kateellinen, totinen, riemukas, pelokas, jännittynyt, vihainen ja riemukas.

Tämän jälkeen leikimme lentokoneleikkiä niin, että ilman laskeutumisalustaa jäänyt lapsi sai esittää muille itse valitsemansa tunteen ja muiden tehtävänä oli arvata, mikä tunne on kyseessä. Leikimme leikin taas molempiin suuntiin. Tässä vaiheessa lapsissa oli huomattavissa selkeä ero sen suhteen, että he eivät enää jännittäneet muiden lasten edessä esiintymistä niin paljon, kuin tuokioiden aloitusvaiheessa.

Lentokoneleikin jälkeen sadutimme lapsia. Jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa tarinaa. Jatkoimme tarinaa siihen saakka, kunnes lapset sanoivat, että se on valmis. Lasten tarina kertoi peikosta:

”Olipa kerran peikko, jolla oli kampa ja lasermiekka ja oli sänky ja sitten sillä oli myös laserpyssy ja sillä oli unilelu. Peikko tykkäsi kovasti leikkiä avaruusleikkejä naapurin peikon kanssa. Eräänä päivänä he menivät kävelyille ja he menivät puistoon ja leikkivät hiekkalaatikolla ja menivät liukumäkeen ja meni kotiin. Ja sitten peikko harjoitteli sen valosapelilla taistelua.”

Lopuksi kävimme tämän hetkiset tunteet läpi nallekorttien avulla, lauloimme loppulaulun ja toteutimme rentoutuksen huivien avulla.

Sadutuksen avulla vahvistimme lasten ryhmään kuulumisen tunteita ja yhteistoimintaa. lapset olivat selkeästi ylpeitä luomastaan sadusta ja mahdollisuudesta tehdä se ihan itse. Sadutus sujui onnistuneesti ja lasten ehdoilla. Lapset tunnistivat tunteita satukirjan perusteella hyvin. Tunteet oli helpompi tunnistaa, kun niihin liittyi useampia vihjeitä, kuten tarina ja kuvia.

## 7.12 Tuokio 10. KIUSAAMINEN JA EMPATIA

Käytimme päiväkodin toiveesta kymmenennen tuokion kiusaamis -teeman kertaamiseen. Käsittelimme samoja asioita, kuin kuudennessa tuokiossa. Sen takia emme selosta kymmenettä tuokiota kovin yksityiskohtaisesti.

Tuokion aluksi toimimme samoin, kuin aikaisemmin. Keskustelun jälkeen jatkoimme hyväksi keskustelun herättelemisen välineeksi Miltä Sipukaisesta tuntuu -satukirjan lukemista. Lapset saivat taas arvata, mikä tunne oli milloinkin kyseessä. Lapset osasivat nimetä vihaisuutta jo muillakin käsitteillä, kuten kiukku ja suuttumus. Empatiaa avasimme pohtimalla yhdessä hyvältä ja pahalta tuntuvia asioita ja mitä voi tehdä jos on oikein paha olla, mikä siihen voi esimerkiksi auttaa. Lapset kertoivat äidille kertomisen auttavan, josta totesimme yleensä kenelle tahansa aikuiselle kertomisen auttavan.

Energianpurku ja tuokion loppuosuus toteutui samoin kuin aiemmin. Tämän tuokion aikana huomasimme positiivista vaikutusta siihen, että kiusaamista oli jo käsitelty. Lap-

set osasivat kertoa tarkemmin omasta elämästään, milloin oli tuntunut pahalta ja mikä siihen oli auttanut.

### 7.13 Tuokio 11. LOPUN ALKUA

Yhdennentoista tuokion tavoite oli kerrata monipuolisesti aikaisemmissa tuokioissa käsitellyjä asioita ja harjoituksia. Tavoitteena oli jatkaa tunteiden tunnistamista tarinan avulla sekä kerrata lapsille mieluisimpia harjoituksia ja leikkejä. Lapset saivat hyvin paljon vaikuttaa tuokion kulkuun.

Aloitimme yhdennentoista tuokion samaan tapaan kuin aikaisemmat tuokiot ja vaihdoimme kuulumiset. Lapsia nauratti paljon ja he sanoivat oma-aloitteisesti, että tarvitsisivat kikatusliinan. Heitimme kikatusliinan useita kertoja ilmaan, kunnes nauru alkoi laantua ja kehotimme lapsia säästämään loput naurut siltä varalta, että niitä tarvitaan leikkiessä.

Tämän jälkeen leikimme lentokoneleikin niin, että kun musiikki loppui, lapset pysähtyivät ja jähmettyivät tunteeksi, jonka sanoimme musiikin päätyttyä. Seuraavaksi jatkoimme satukirjaa Sipukaisesta. Lapset tiesivät jo, että hetken lukemisen jälkeen heidän piti tunnistaa, mikä tunne oli kyseessä. He arvailivat innokaasti ja tunnistivat tunteet, jotka sadussa kerrottiin. Satukirjan jälkeen teimme sokeankuljetuksen, kaatumis- ja hausharjoituksen.

Lopuksi kävimme läpi nallekortit ja kerroimme lapsille, että tuokiot olisivat loppumaan päin ja seuraavalla kerralla olisi viimeinen kerta. Annoimme positiivista palautetta erityisesti, jota toki tuokioiden kuluessa olimme muutenkin antaneet ja kerroimme, kuinka mukavaa meillä oli ollut lasten kanssa tuokioita toteuttaa. Keskustelimme lasten kanssa tuokioista ennen kuin lauloimme loppulaulun ja teimme loppurentoutuksen.

Tuokio sujui tavoitteiden mukaisesti. Lapset pitivät tuttujen asioiden kertaamisesta ja olivat mielissään omasta osaamisestaan. Kaatumisharjoitus sujui paremmin kuin ensimmäisellä kerralla. Lapset luottivat alusta alkaen täysin siihen, että otamme heidät kiinni. Lapset olivat harmissaan tuokioiden päättymisestä, mutta antoivat kuitenkin positiivista palautetta kertoen, kuinka heillä oli ollut hauskaa kanssamme leikkiessä.

### 7.14 Tuokio 12. LOPETUS



Viimeisellä kerralla toteutimme saman rungon puitteissa tuttuja leikkejä siten, että aikaa jäi lasten palautteiden keräämiseen. Palautteet keräsimme siten, että annoimme lasten piirtää jotakin, mitä heille oli tuokioista jäänyt mieleen, mistä he olivat tykänneet ja mikä oli ollut kivaa. Toteutimme piirustusten piirtämisen puukynillä. Lapset piirsivät yhtä aikaa, jonka jälkeen he saivat tulla yksitellen kertomaan piirustuksistaan. He saivat kertoa ajatuksiaan toimintatuokioihin liittyen, mitä olivat piirtäneet tai mitä piirustuksessa tapahtui. Jätimme samalla henkilökohtaiset hyvästit jokaiselle lapselle.

Viimeisen tuokion lopuksi lapset kertoivat samalla kun piirsivät, että mikä tuokioissa on ollut kivointa ja mikä on jäänyt mieleen. Lasten kommentteja:

”Ei tule mieleen kivaa eikä mistä ei olisi tykännyt”, ”Saa juosta sikanopeesti, saa kuljettaa toisia”, ”Lentsikka on ollut kivointa, en tiedä miksi”, ”Lentsikka ja sit silloin ku pääsin sinne tuolille ekan kerran ja sit se sokko kun sai kuljettaa kaveria”, ”Sokko on ollut kivaa kun ei tiennyt missä ohjaaja on”, ”Ilonen”.

## 8 TOIMINNAN ARVIOINTI

Lapsiryhmän lopullinen laatu ja lapsimäärä määräytyivät päiväkodin toiveiden perusteella. Alun perin olimme suunnitelleet ottavamme ryhmään kuusi lasta, mutta päiväkodin toiveen mukaisesti lapsia tuli mukaan seitsemän. Tämä oli tuokioiden toteuttamisen kannalta parempi vaihtoehto, sillä lähes joka kerralla joku lapsista oli poissa.

### 8.1 Yleinen arviointi

Saavutimme mielestämme hyvin työmme tavoitteet. Jokaiselle kerralle erikseen asetetut osatavoitteet helpottivat kokonaistavoitteen saavuttamista ja auttoivat jäsentämään toimintaamme. Toimintamme poikkesi jonkin verran alkuperäisestä suunnitelmasta ja muokkautui tuokioiden edetessä. Jokaisen tuokion toteutuksessa tulee ilmi tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen yhteys ja erottamattomuus. Tuokiot sujuivat rauhallisesti ja päiväkodin henkilökunnan mukaan lapset odottivat tuloamme sekä viihtyivät ryhmässä. Lapset noudattivat toimintaohjeita hyvin, eivätkä missään vaiheessa kyseenalaistaneet auktoriteettiamme tai käyttäytyneet sopimattomasti. Lapset olivat jokaisen tuokion alussa hyvin innokkaita kertomaan, miltä heistä oli tuntunut tuokioiden välillä ja mitä he olivat tehneet. He pitivät selkeästi siitä, että saivat jakaa omia kokemuksiaan muun

ryhmän kanssa. Päiväkodin henkilökunnan mukaan lapset olivat käyttäneet oppimaansa tietoa päiväkodin arjessa. Yksi lapsi oli sanonut aikuiselle pihalla nähtyään kaverin itkävän: ”Nyt se itkee, sillä on tommonen surullinen tunne”.

Päiväkodin arjessa mahdollisesti esiintyviä lasten välisiä tai lasten ja aikuisten välisiä konflikti- ja riitatilanteita ei esiintynyt tuokioiden aikana. Tämä voi johtua siitä, että lapset kokivat aiheen kiinnostavaksi. Pyrimme toimiessamme tukemaan myönteistä vuorovaikutusta omalla esimerkillämme. Käyttäydymme ystävällisesti, olimme iloisia ja kohtelimme lapsia tasapuolisesti, mikä vaikutti siihen, että ryhmästä tuli tunneilma-  
piiriltään myönteinen. Suhtauduimme lapsiin kannustavasti. Korostimme toiminnas-  
samme vastavuoroisuuden periaatteen mukaan sitä, että kun on kiva toiselle, on toinen myös kiva itselle.

Vaikutti siltä, että ryhmässä lapset oppivat tunteista ja harjaantuivat tunteiden tulkinnas-  
sa, mikä näytti vahvistavan lasten sosiaalisia taitoja.

Tuokioita ennen olisi ollut hyvä, jos lapset olisivat olleet aina jossakin muussa tilassa ennen aloitusta. Muutamina kertoina tullessamme lapset olivat leikkimässä kyseisessä tilassa roolileikkejä, jolloin emme voineet toteuttaa tilaan siirtymistä samalla tavalla. Tämän seurauksena lapset olivat huomattavasti levottomampia kuin niinä kertoina, joi-  
na saavuimme tilaan yhdessä. Meidän olisi pitänyt huomioida tilaan tuleminen tarkem-  
min. Tilat olivat päiväkodin käytössä ennen tuokiota, emmekä olleet huomanneet pyy-  
tää, että tila olisi tyhjänä aloittaessamme.

Tuokioitamme seuraamassa olleen lastentarhanopettajan palautteen mukaan tuokiot olivat hyviä ja hänen mukaansa oli antoisaa saada havainnoida lapsia rauhassa. Hän olisi toivonut toiminnan haasteellisuuden vielä lisääntyvän loppua kohden meidän tul-  
lessa tutuiksi lapsille ja lasten odottaessa meitä kovasti. Hän totesi myös, että on todella vaikea sanoa, olisiko kaikki haasteellisuuden lisääntyessä toiminut niin hyvin kuin nyt toimi.

Olisimme voineet ottaa vanhempia aktiivisemmin projektiin mukaan. Näin olisimme mahdollisesti lisänneet vanhempien sitoutumista siihen, että lapsi olisi päiväkodissa, kun tuokioita toteutetaan. Tekemällä yhteistyötä vanhempien kanssa olisimme voineet saada tarkempaa informaatiota siitä, miten tuokioiden vaikutus näkyi kotona ja miten lapset toivat oppimiaan asioita esiin päiväkodin arjessa.

Lasten kasvatustavoitteet on vanhemmilla. Joissakin tapauksissa vanhemmat eivät kuormittavien elämäntilanteidensa takia kykene riittävästi paneutumaan lastensa tunnekasvatukseen ja voi myös olla, etteivät kaikki vanhemmat tiedosta tunnekasvatuksen tärkeyttä tai he eivät itsekään omaa riittäviä tunteita voidakseen tukea lastensa tervettä tunnekasvua. Päiväkodin arjessa tämä näkyy lasten käyttäytymisessä. Erityisesti nämä lapset voivat hyötyä päiväkodissa toteutetusta tunnekasvatuksesta. Hyvin toteutuessaan tunnekasvatus voi helpottaa välillisesti myös päiväkodin arkea lasten sosiaalisen kyvykkyyden lisääntyessä.

## 8.2 Itsearviointi

Työmme tarkoituksena oli tutustua lasten tunnekasvatukseen käytännön työn kautta ja toivoimme samalla voivamme kokeilumme avulla tuottaa eräänlaisen tunne- ja sosiaalisuuskasvatuspaketin, joka olisi vaivattomasti toistettavissa päiväkodin arjessa, mikäli se osoittautuisi toimivaksi.

Olimme hyvin motivoituneita opinnäytetyömme aiheesta ja odotimme ennen prosessin alkua innolla, että pääsisimme toteuttamaan työtämme käytännössä. Koimme opinnäytetyötä tehdessämme oppineemme asioita ja menetelmiä, joita voimme tulevaisuudessa hyödyntää niin varhaiskasvattajina kuin henkilökohtaisessakin elämässä. Työ tuki ammatillista kasvuamme ja saimme tilaisuuden oppia lisää meitä kiinnostavista asioista.

Tuokioiden aikana näimme, miten lapset innostuivat kehittämästämme toimintakokonaisuuksista ja huomasimme itse sen vaikutuksia. Lapset vaikuttivat olevan kiinnostuneita ja innoissaan tunteiden käsittelystä. Projekti oli mielekäs toteuttaa ja työstää sen aiheen ajankohtaisuuden ja kiinnostavuuden takia. Motivaatiomme lisääntyi jatkuvasti tuokioiden edetessä. Mitä paremmin opimme tuntemaan lapsia, sitä paremmin huomasimme kehitystä heidän taidoissaan ja muutosta heidän käyttäytymisessään. Meitä ilahdutti, että onnistuimme saavuttamaan lasten luottamuksen ja lapset näyttivät nauttivan tunteista oppimisesta. Olemme kiitollisia päiväkodin henkilökunnalle siitä, että he ottivat meidät hyvin vastaan ja luottivat meihin ja siten mahdollistivat meidän opinnäytetyöhömme liittyvän käytännön osion toteuttamisen. He osallistuivat sisällön suunnitteluun aiheiden ja tavoitteiden osalta ja valitsivat ryhmäämme lapset, joiden he katsoivat voivan hyötyä ryhmäämme osallistumisesta.

## 9 POHDINTA

Toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen on sosiaalisen kyvykkyyden edellytys. Jokainen tuntee tunteita ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Sosiaalinen tietoisuus ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaikka ihmisellä on valmius tämän oppimiseen sosiaalisena olentona. Toisten tunteiden tunnistaminen tietoisella tasolla opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Voidakseen oppia toimimaan siten, että tunteet eivät vaikuta hallitsemattomasti ihmisen käyttäytymiseen ja siten myös ihmissuhteisiin, ihminen tarvitsee sekä tunnetietoisuutta omista tunteistaan, että sosiaalista tietoisuutta. Kun lapsi oppii sosiaalista tietoisuutta ja tunnetietoisuutta, jatkuu oppiminen luonnostaan sosiaalisissa tilanteissa. Tullessaan tietoiseksi omista ja toisten tunteista lapsen oppiminen jatkuu luonnollisesti, koska ihmisellä on pyrkimys hyvään kasvuun ja sosiaalisuuteen.

Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kyvykkyys kulkevat yhdessä. Voimme lapsen tunnetaitoja kehittämällä edistää hänen sosiaalista kyvykkyytään. Lapsi voi purkaa esimerkiksi kotioloista johtuvaa huonoa oloaan ikätovereihinsa, mikäli hän ei kykene käsittelemään ja hyväksymään omia tunteitaan. Tällöin paha olo voi kasaantua lapsen sisälle ja tulla ulos tavalla, joka vahingoittaa toisia lapsia. Tämä aiheuttaa kierteen. Kun lapsi ei onnistu saamaan myönteisiä sosiaalisia kokemuksia päiväkodissa tai vastaavasti saa runsaasti kielteisiä kokemuksia, niin lapsen paha olo lisääntyy ja sen myötä myös häiriökäyttäytymiseksi luokitellun käyttäytymisen määrä kasvaa. Uskomme, että lisäämällä tunne- ja sosiaalisuuskasvatusta sekä myönteistä vuorovaikutusta vahvistavaa toimintaa varhaiskasvatuksessa, voitaisiin huomattavasti vähentää kiusaamista ja riitatilanteita päiväkodin arjessa. Lapsen kokiessa olevansa yksin tunteidensa kanssa, purkautuu se usein juuri negatiivisena muihin kohdistuvana käyttäytymisenä, jolla on pitkät juuret aikuisuuteen. Lapsen hyväksyessä kaikenlaiset tunteet, niin itsessä kuin toisessa, hänellä ei ole tarvetta purkaa tunteiden käsittelemättömyydestä johtuvaa pahaa oloaan muihin.

Tilanne, jossa lapsi vie tavaran toisen kädestä voi saada monia eri merkityksiä. Lapsi, jonka kädestä viedään toistuvasti tavara, saattaa kokea käytöksen kiusaamisena. Myös aikuinen saattaa kokea tämän kiusaamiseksi. Mikäli käytös on jatkuvaa ja lapsen käytös luokitellaan toistuvasti pahaksi tai kiusaamiseksi, saattaa syntyä kehä. Lapsi, joka ei osaa lukea ja ymmärtää toisten tunteita, ei voi käsittää, että tavaran viemisestä tulee toiselle paha mieli. Tämä johtuu ainoastaan huonosta käytöksestä. Jos lapsi tällöin saa kuulla kiusaavansa, hän voi kokea olevansa paha. Näin ollen kiusatuksi itsensä kokeva

lapsi saattaa kokea itsensä huonoksi, varsinkin, jos hänellä ei ole paljon myönteisiä sosiaalisia kokemuksia. Lapsen on helpompi käsitellä huonoa käytöstä, kuin kiusaamisen kohteeksi joutumista, sillä huono käytös nähdään usein toisesta johtuvana. Kiusaamisen kohteena oleminen sen sijaan koetaan henkilökohtaisemmin ja sen syy nähdään usein olevan itsessä. Sosiaalisen tietoisuuden lisääntyminen auttaa esimerkkitalanteissa molempia lapsia, sekä ”kiusaajaa” että ”kiusattua”.

Lapsella on taipumus luontaiseen hyvään, joten kasvatuksen pitää olla sellaista, että se suo tälle mahdollisuuksia. Kun lapselle luodaan mahdollisuus, niin hän kasvaa automaattisesti kohti hyvää. Jotta hyveelliset taidot pääsevät kehittymään, täytyy lapsen kasvun suuntautua pois päin tuhoisista vaihtoehdoista. Lapsen tiedostaessa, että kielteisiä ja tuhoavia tunteita on jokaisessa, on hänen helpompi oppia ymmärtämään tunteitaan. Näiden tunteiden vaikutus vähenee jakamisen kautta. Huomasimme tämän harjoittelun avulla. Harjoittelu sai sosiaalisen tietoisuuden kasvamaan, mikä näkyi siinä, että lapset oppivat tunnistamaan useammanlaisia tunteita. Tämä tapahtui harjoittelun vaikutuksesta jatkuvasti yhä nopeammin ja luotettavammin. Tämä opinnäytetyön käytännön osiona toteutettu lyhyt pikkuinterventio sai siis aikaan lasten sosiaalisen tietoisuuden kehittymistä, mikä on edellytyksenä sosiaaliselle kyvykkyydelle ja sosiaalisille taidoille. Kun lapset oppivat lukemaan toistensa tunteita, paranee heidän sosiaalinen kykynsä. Tuokioiden toteuttaminen ja tunnetaitojen kehittäminen vaikutti lasten käyttäytymiseen ja tunnetaitojen kehittymiseen antamalla lapsille mahdollisuuden tunnetietoisuuden kehittymiseen ja oppimiseen. Tämä näkyi muun muassa ristiriita- ja konfliktitalanteiden puuttumisena prosessin aikana.

Huomasimme käytännössä, miten sosiaalisen tietoisuuden kehittämisellä on välittömiä vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen. Prosessin aikana lapset käyttivät oppimaansa käytännössä. Päiväkodin pihalla yksi ryhmässä olleista lapsista oli sanonut aikuiselle nähdessään toisen lapsen itkevän: ”Nyt se itkee, sillä on tommonen surullinen tunne”. Jo tämä näyttää toteen sen, miten helposti lapsen kehityksen suunta on itsestään kohti hyvää, jos siihen tarjotaan mahdollisuus. Näinkin helposti leikin lomassa toteutettu toimintakokonaisuus toi muutosta lasten käyttäytymiseen. Toisen itku voi aiheuttaa muissa lapsissa hämmentyneisyyttä ja epätietoisuutta, mikäli itkun takana olevaa tunnetta ei tunnusteta. Toisen lapsen todetessa hyväksyvästi, että itku johtuu siitä, että tuntuu surulliselta, helpottaa myös itkevän lapsen oloa. Lapsen tunnistaessa omat tunteensa hänen on helpompi olla hyväksyä ne ja olla häpeämättä niitä. Näin pienillä asioilla, jotka saat-

tavat olla lähes näkymättömiä, voi olla hyvinkin suuri vaikutus lapsen psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta.

Olisi mielenkiintoista tietää, muuttaisiko pidempiaikainen ryhmä lasten käytöstä pysyvästi. Jotkut lapset oppivat helpommin ja toiset tarvitsivat enemmän harjoittelua. Kenellekään ei ollut haittaa tuokioiden toteuttamisesta ja todennäköisesti kaikki hyötyivät niistä. Lasten palautteen mukaan kenenkään ei jäänyt negatiivisia kokemuksia, eikä tuokioiden aikana ilmennyt siihen viittaavia reaktioita. Uskomme tämän johtuvan siitä, että toteutus tapahtui niin hienovaraisesti. Emme vaatineet lapsilta mitään, vaan annoimme heille mahdollisuuden käsitellä asioita. Jossain lapsessa olisi voinut ilmetä tuokioiden vaikutuksesta jokin negatiivinen reaktio, kuten ikävän tunnemuiston aiheuttama itku. Mikäli näin olisi tapahtunut, olisimme lohduttaneet lasta, jolloin hän olisi ymmärtänyt, että tilanteessa ei ole mitään hätää ja hänen tunteensa hyväksytään. Lapsi olisi tällä tavoin tullut kohdatuksi ja lohdutetuksi ja saanut kokemuksen siitä, että tunteen ilmene- misestä ei koitunut hänelle vahinkoa.

Mikäli aikuisten suhtautuminen lasten tunne-elämään on sellainen, että siihen ei saa puuttua tai lapset menevät rikki, jäävät lapset todella yksin tunteidensa kanssa. Kokei- lun, antamisen ja yrittämisen kautta onnistuimme luomaan kokonaisuuden, jonka kautta lapset saivat iloisella tavalla oppia pieniä asioita, joilla on heille suuri merkitys. Tunne- kasvatusta ja sosiaalisia taitoja tukevia ja vahvistavia menetelmiä tulisi lisätä sekä ko- rostaa tunnekasvatuksen tärkeyttä enemmän. Tunteet kulkevat mukana läpi elämän, joka hetkessä, ja niiden käsittelyn ja tiedostamisen tärkeyttä ei voine liikaa painottaa. Tunnekasvatuksesta on paljon hyötyä niin lapselle kuin aikuisellekin.

Työmme ei olisi toteutunut ilman yhteistyötä päiväkodin kanssa. Haluamme kiittää päi- väkodin henkilökuntaa siitä, että saimme tulla toteuttamaan tuokioita ja meidät otettiin hyvin vastaan. Henkilökunta oli kiinnostunut aiheesta ja käytännön järjestelyt sujuivat hyvin. Haluamme myös kiittää tuokioita seuraamassa ollutta lastentarhanopettajaa aktii- visesta tuesta, palautteen antamisesta ja kannustuksesta.

## LÄHTEET

- Aho, Sirkku 1996: Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita ab.
- Goleman, Daniel 2007: Sosiaalinen äly. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Goleman, Daniel 1999: Tunneäly — lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Himberg, Lea – Laakso, Juhani – Peltola, Ritva – Näätäinen, Risto – Vidjeskog, Jan 2003: kehittyvä ihminen – Psykologia 2. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Huikko, Eeva – Isoniemi, Eliisa 2006: Miltä Sipukaisesta tuntuu? Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Kaikkonen, Markku – Ollaranta, Ritva – Simojoki, Maija – Sopenen, Satu 2000: Olin laulukirja. Helsinki: Otava.
- Kaikkonen, Markku – Koskela, Ismo – Lamponen, Esa 2002: Musiikille siivet. Lauluäänite. Otava.
- Kasvu ja kehitys 5–6-vuotias lapsi. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/)>. Luettu 2.8.2010.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994: Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.
- Kullberg-Piilola, Tarja – Peltonen, Anne 2000: Tunnemuksu & murkku – tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kullberg-Piilola, Tarja – Peltonen, Anne 2005: Tunnemuksu – Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus.
- Lyytinen, Pekka – Korhokangas, Mikko – Lyytinen, Heikki 2003: Näkökulmia kehityopsykologiaan – Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Löytty, Kaija 1999: Suljen ihanan soittorasian. Anni tannin leikkilaulut. Symp-110 CD: 1999.
- Pulkinen, Lea 2002: Mukavaa yhdessä - Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Puolimatka, Tapio 2004: Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Puolimatka, Tapio 2010: Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Saarinen, Mikael – Kokkonen, Marja 2003: Tunneäly – Kohti kokonaista elämää. Juva: WS Bookwell Oy.

Sinivuori, Päivi – Sinivuori, Timo 2000: Esiripusta aplodeihin – Opas harrastajateatteriohjaajille ja ilmaisukasvattajille. Jyväskylä: Atena.

Vilka, Hanna 2009: Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



Hei!

16.4.2010

Olemme kaksi viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa Helsingin Ammattikorkeakoulu Metropolista. Teemme opinnäytetyönämme tunnekasvatusprojektin, jonka toteutamme \_\_\_\_\_ päiväkodissa. Idea opinnäytetyöhömmme lähti omista kokemuksistamme päiväkodin työntekijöinä. Haluamme opinnäytetyömme avulla korostaa tunnekasvatuksen tärkeyttä ja tuoda sitä päiväkodin henkilökunnalle helpommin arjessa hyödynnettäväksi.

Käytännössä projekti tarkoittaa sitä, että harjoittelemme lapsiryhmässä leikin siivin erilaisia tunnetaitoja. Harjoittelemme esimerkiksi tunnistamaan erilaisia perustunteita niin itsessä kuin toisessa, sekä ottamaan huomioon myös muiden tunteet ja pohtimaan omaa käyttäytymistä niiden mukaisesti. Haluamme myös tuoda esiin ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita.

Opinnäytetyömme toteutukseen osallistuu \_\_\_\_\_ ryhmästä seitsemän lasta, jotka ovat noin viisivuotiaita. Toimintakertoja toteutamme kevään aikana noin kymmenen ja jokainen kerta kestää noin 30 - 45 minuuttia. Aikataulusta sovitaan tarkemmin päiväkodin henkilökunnan kanssa. Tuokiot on tarkoitus toteuttaa viikkojen 14 - 21 aikana. Toimintakerroilla jokainen lapsi saa olla oma itsensä, mihinkään ei pakoteta ja ilmapiiri pidetään iloisena ja turvallisena.

Toimintaa ja havainnointia tehostaaksemme videoisimme mielellämme joitakin tuokioita ja pienimuotoisesti myös haastattelisimme lapsia tunnekasvatuksen merkeissä. Aineisto olisi vain meidän omaan käyttöömme, sitä ei esitettäisi missään yleisesti. Lasten lausahduksia saat-taisi mahdollisesti tulla opinnäytetyömme kirjalliseen osuuteen, mutta toki anonyymiteetti olisi suojattu. Kysyisimmekin, sopiiko tämä Teille.

Mukavaa kevättä toivottaen,  
 Riina Honkamäki ja Saila Hämäläinen



**Palauttaisitteko ystävällisesti tiedotteen alaosan päiväkotiin 30.4. mennessä, kiitos!**

-----

Lastani \_\_\_\_\_ on lupa kuvata toimintatuokioiden yhteydessä.

En halua, että lastani \_\_\_\_\_ kuvataan toimintatuokioiden yhteydessä.

Allekirjoitus ja päiväys

\_\_\_\_\_



