

Pirjo Merenheimo & Suvi Lauronen

TUNNESÄÄTELYN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSEN TUNNETAITOMATERIAALEISSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2023

TIIVISTELMÄ

Suvi Lauronen & Pirjo Merenheimo: Tunnesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksen tunnetaitomateriaaleissa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma, varhaiskasvatus
Huhtikuu 2023

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella tunnesäätelyn tukemista varhaiskasvatuksen kahdessa eri tunnetaitomateriaalissa. Tarkastelunäkökulmana oli selvittää ja kuvata, millaisia harjoituksia, menetelmiä ja aktiviteetteja tutkimukseen valituissa materiaaleissa esitetään tunnesäätelyn tukemiseksi. Lasten tunnetaitojen tukeminen on ajankohtainen aihepiiri, joka on noussut voimakkaasti esille varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pääkäsitteet ovat tunnesäätely ja sen kehittyminen varhaislapsuudessa, tunnetaidot, tunnesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatuksen tunnetaitomateriaalit.

Tutkimuksen aineisto koostui varhaiskasvatuksessa yleisesti käytettävistä tunnetaitomateriaaleista, jotka olivat Fanni ja Ihmeellinen tunnelämpömittari (2019), Fanni ja Kiukkuiset kaksoset (2021) ja Fanni ja Suuri tunnemöykky (2021) sekä Ympyräiset -tunnetaitomateriaaliin kuuluva Tunnetaitojen käsikirja (2021). Tutkimus toteutettiin laadullisesti käyttäen sekä aineistolähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia temaattisen analyysin tukena.

Tutkimustuloksista havaittiin, että tunnetaitomateriaaleista oli löydettävissä erityisesti tunnesäätelyyn liittyviä harjoituksia, jotka luokiteltiin tunteiden visualisoinniksi eli saattamiseksi kuvalliseen muotoon, draamaleikiksi ja kerronnaksi, pohdintatehtäviksi, tunteiden voimakkuuden arvioinniksi, tunteiden tunnistamiseksi kehossa ja rentoutumisharjoituksiksi. Tämän tutkimuksen mukaan aikuisella voidaan ajatella tärkeä rooli lasten tunteiden säätelyn kehittämisessä ja tunnetaitojen tukemisessa, mitä tulee tunnesäätelyä tukevien harjoitteiden tuntemiseen ja valitsemiseen varhaiskasvatuksessa.

Avainsanat: Tunnesäätely, varhaiskasvatus, tunnetaitomateriaalit, itsesäätely, tunnekasvatus.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
	2.1 Tunnesäätely ja sen kehittyminen varhaislapsuudessa	7
	2.2 Tunnetaidot	11
	2.3 Tunnesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa	12
	2.4 Varhaiskasvatuksen tunnetaitomateriaalit	14
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	15
	3.1 Tutkimustehtävä	15
	3.2 Tutkimuksen metodologinen lähestymistapa	15
	3.3 Tutkimusaineisto	16
	3.4 Aineiston analyysi	17
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
	4.1 Tunteiden tunnistamisen harjoitteet	23
	4.2 Tunteiden nimeämisen harjoitteet	25
	4.3 Tunteiden säätelyn harjoitteet	25
5	POHDINTA	27
	5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	27
	5.2 Tutkimuksen luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys	28
	5.3 Jatkotutkimusehdotukset	29
	LÄHTEET	30

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	TUNNETAITOMATERIAALIEN SISÄLTÄMÄT HARJOITTEET	19
--------------------	--	-----------

1 JOHDANTO

Lasten tunnetaitojen tukeminen on nykyään yksi keskeisistä tavoitteista varhaiskasvatuksessa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018) on tätä nykyä kirjattu tunteiden ilmaisu ja itsesäätely osaksi varhaiskasvatuksen velvoittavaa asiakirjaohjausta. Varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten tunnetaitojen vahvistuminen liitetään tunnesäätelyn osa-alueiden opetteluun ja harjoitteluun eli tunteiden havaitsemiseen, tiedostamiseen ja nimeämiseen (Kangas ym., 2021). Tunnetaitojen tukemisen avulla varhaiskasvattajat edistävät lapsen minäkuvan, hyvinvoinnin ja tunnesäätelyn kehittymistä sekä tukevat lasten vuorovaikutuksellista toimimista yhdessä.

Tunteiden hallinnalla ja tunnemaailman tunnistamisella on olennainen osa lasten osallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden kokemukseen, koska tällöin lapsi oppii myös toimimaan empaattisesti yhteisössä. Tunnetaidot ovat olennaisia kaikentyyppisessä kommunikaatiossa arjen keskellä. (Kangas, ym., 2021.) Varhaislapsuudessa yksilö muodostaa mielikuvaa identiteetistään kommunikaatiossa ympärillään olevan maailman kanssa (Ahonen 2017). Lapset hyötyvät tunnesäätelyn ja itsesäätelyn hallinnasta, koska nämä tukevat yksilöitä selviytymään emotionaalisesti vaikeistakin tilanteista (Kangas ym., 2021).

Lasten oppimisympäristöä voidaan muokata varhaiskasvatuksen lapsiryhmässä tunneilmaisua sallivaan ja siihen kannustavaan malliin. Tällöin lapset saavat kokemuksia erilaisista tunteista ja vertaisvuorovaikutuksellisista tilanteista. Varhaiskasvattajan on merkityksellistä ymmärtää, että emootiot tukevat lapsen minäkäsitystä omasta identiteetistä, ja näin ollen ne muovaavat hänestä tasapainoisen yksilön (Pihlaja & Viitala 2019). Tunne voi itsessään ohjata lasta kohtaamaan toisen yksilön tai saada perääntymään toisen yksilön lähestyessä (Pihlaja & Viitala 2019). Tunne voi herätä tai loppua nopeasti. Tunne on tietoisuutta, johon elimistömme reagoi (Köngäs 2019). Tunteiden sanoittaminen lisää lapsen ymmärrystä tunteiden konkretisoitumiseen ja tämä luo lapselle mahdollisuuden prosessoida tunteita yhdessä muiden kanssa.

Tunnetaitojen kasvaessa yksilö oppii käsittämään millaisissa tilanteissa tunteukset heräävät ja mitä ne tuovat esille (Pöyhönen & Livingston, 2019). Varhaiskasvattajan on tärkeää muistaa sensitiivinen lähestymistapa lasta kohtaan hänen tunteidensa äärellä, koska tällöin lapset ovat todellisen herkkyyden keskellä omien tunteiden kehittymisen kanssa. Varhaiskasvatuksessa aikuiset auttavat lapsia heidän tunteiden ilmaisemisessa ja itsesäätelyn tukemisessa (OPH 2022). Tunnetaitojen kasvaessa yksilö löytää oman keinon tunnemaailman tiedostamiseen ja hän oppii ymmärtämään eri tunteiden syntyprosessin, ja mahdollisuuden vaikuttaa siihen (Pöyhönen & Livingston, 2021). Tunnetaidot parantavat lapsen itsetuntemusta ja edesauttavat lapsen myönteisen minäkuvan rakentumista luoden hänelle vahvan itsetunnon. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta oppimaan ja menestymään opinnoissaan, ja lisäksi ne tukevat häntä ylläpitämään läheisiä ihmissuhteita. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen läsnäoloa, jotta heidän itsesäätelykykynsä vahvistuisi. Osalle lapsista näiden taitojen sisäistäminen on kuitenkin vaikeampaa, kun toisille (Laaksonen 2022). Kaikilla lapsilla itsesäätelytaidot eivät kehity samanaikaisesti, ja tämän vuoksi lapset voivat reagoida ja käyttäytyä tunteita kuohuttaviin tilanteisiin hyvin eri tavoin. Rose-Krasnorin ja Denhamin (2009) mukaan kehittyneessä itsesäätelytaidossa impulsiivinen ja lyhytnäköinen käyttäytyminen muokataan kohti yhteistä hyvää tavoittelevaksi laaja-alaisemmaksi toiminnaksi (Rose-Krasnor & Denham, 2009, Aro & Laakso 2014).

Nykyisin varhaiskasvatuksessa on käytössä paljon erilaisia tunnetaitomateriaaleja, ja tunnetaidoista keskustellaan varhaiskasvatuksessa entistä enemmän, koska on tiedostettu, miten tärkeitä nämä taidot ovat lapselle hänen kehityksensä kulkuun. Toisaalta tunnetaitomateriaalien kirjo on hyvin laaja-alainen, ja materiaalien valikoiminen sekä niiden vieminen varhaiskasvatusryhmän käytäntöön voi olla haasteellista. Varhaiskasvattajan on hyvä tiedostaa, mikä materiaali toimii kullekin lapsiryhmälle ja vastaa kyseisten lasten tarpeisiin. Tiedostamme tunnetaitomateriaalien tärkeyden osana lapsen kehittyviä tunnesäätelytaitoja.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme tunnesäätelyn tukemista eri tunnetaitomateriaaleissa ja erityisesti millaisia harjoituksia ja malleja niissä esitetään tunnesäätelyn taitojen harjoittelemiseksi. Tutkimus on muodoltaan

metodologialtaan laadullinen. Tutkimuksen empiirinen aineisto koostui varhaiskasvatuksessa yleisesti käytettävistä tunnetaitomateriaaleista, jotka olivat Fanni ja Ihmeellinen tunnelämpömittari (2019), Fanni ja Kiukkuiset kaksoiset (2021) ja Fanni ja Suuri tunnemöykky (2021) sekä Ympyräiset -tunnetaitomateriaaliin kuuluva Tunnetaitojen käsikirja (2021). Teoreettisessa viitekehyksessä avaamme tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä, jonka jälkeen esitellään tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus. Seuraavaksi esittelemme tutkimuksen tulokset, jonka jälkeen etenemme johtopäätöksiin ja pohdintaan. Lopuksi käsitellään tutkielman eettisyyttä ja luotettavuutta ja esitetään jatkotutkimusehdotukset.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa perehdytään tutkielman teoreettiseen viitekehykseen ja käsitellään tutkimuksen kannalta keskeisimpiä käsitteitä.

2.1 Tunnesäätely ja sen kehittyminen varhaislapsuudessa

Tunnesäätely lukeutuu osaksi itsesäätelytaitoja. Veijalaisen ja muiden (2019) mukaan itsesäätely voidaan jaotella karkeasti kognitiiviseen ja emotionaaliseen eli tunnesäätelyyn. Emotionaalinen säätely voidaan määritellä taidoksi hallita ja säädellä emotionaalisia kokemuksia ja ilmaisuja, kun taas kognitiivinen säätely puolestaan viittaa ihmisen tietoiseen kykyyn ohjata ja valvoa kognitiivisia prosessejaan kuten ajattelua ja toiminnanohjausta (Montroy ym., 2016). Itsesäätelyn eri osa-alueet kehittyvät yhdessä ja toisiinsa vaikuttaen (Veijalainen ym., 2019). Itsesäätelyyn kuuluu yksilön sosiaalisesti hyväksytyyn kommunikaation sujuvuus muiden ihmisten kanssa, joka pohjautuu omaan tunneilmaisuun (Lengua 2003; Poikkeus 2014). Lapsen itsesäätelyn hallintaan vaikuttavat hänen kognitiiviset taitonsa ja kykynsä muokkautua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja hänen tapansa reagoida kyseisissä tilanteissa.

Tunnesäätely tarkoittaa sitä, että meillä on kyky vaikuttaa omiin tunteisiimme. Tunteiden säätelytaitojen yleisesti tunnettuna jäsennyksenä voidaan pitää niiden jakoa kolmeen eri osa-alueeseen eli kykyyn tunnistaa, käsitellä ja edelleen säädellä omia tunteita ja niistä kumpuvia reaktioita (Boekaerts, 2011; Gross, 2015). Tunnesäätelyn avulla pyrimme saamaan tunteemme tasapainoon tehden sen tietoisesti tai tiedostamattomasti (Kokkonen, 2010).

Tunteiden säätelyn oppimisen kautta yksilö kykenee rakentamaan omaa toimintaansa toisten ihmisten parissa (Pöyhönen & Livingston 2019). Hyvän tunnesäätelyn avulla voimme toimia joustavassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja pystymme hillitsemään erilaisten tunteiden ilmaisun voimakkuutta

(Haapsalo 2016) ja heikentämään meille kuormittavia hyödyttömiä tunteita (Kokkonen 2010). Vallitsevasta tunnetilasta voi olla myös hyötyä ja hyvän tunnesäätelyn avulla voimme voimistaa tätä tunnetta entistä vahvemiksi (Kokkonen 2010). Toisaalta voimakkaiden tunteiden vallitessa aivotoiminta joutuu häiriötilaan, ja tällöin tilanteeseen voi vaikuttaa rauhoittuminen kehollisesti (Askeleittain 2015).

Tunteiden säätelyn tehtävänä on huolehtia ihmisen hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti ja pitää toimintakykyä yllä. Lisäksi sen avulla ihmisen tunne-elämän on mahdollista pysyä joustavana ja avoimena. (Kokkonen 2010.) Tunteidensäätelykyvyt antavat lapselle mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden varhaiskasvatusryhmässä olevien lasten kanssa. Itsesäätelykyvyn kasvaessa yksilö oppii hallitsemaan vahvoja emotionaalisia kokemuksia, joka mahdollistaa lapsen käsityksen, kuinka käyttäytyä eri tilanteissa. Toisaalta tällöin lapsi kykenee myös tarkkailemaan mitä eri merkityksiä hänen omalla käytöksellään on sosiaalisesti ympäröivään maailmaan. (Ahonen 2017.)

Itsesäätelyn taidot sisältäen tunnesäätelyn kehittyvät ihmisellä varhaisvuosina kiihkeällä tahdilla ja taitojen kehittyminen on alkaa jo silloin kun lapsi on syntynyt (Sainio ym, 2020). Hermostomme muokkautuu koko elinikämme, mutta lapsuuden kokemuksemme vaikuttavat siihen eniten. Aivojen ja hermoston kautta tulee fyysisesti näkyväksi se, miten meitä kohdataan. Lapsi kiinnittyy maailmaan omien tunteidensa kautta, miten hän niitä kokee ja mitä hänessä itsessään tapahtuu. Kokemuksemme muokkaavat meitä, tapaamme kohdata erilaisia asioita ja siihen, miten reagoimme erilaisiin tilanteisiin (Jääskinen & Pellicioni 2017.)

Pienen lapsen saadessa kokemuksia, että hänellä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa itseensä tai lähiympäristöönsä ja hän saa jatkuvia kokemuksia siitä, se lujittaa hänen uskoaan omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa (muokkaa lausetta) Itsesäätelyn keskeisenä kehitystä vievänä asiana pidetäänkin hallinnan ja kykenevyyden tunnetta, joita lapsi voi kokea ja onnistuneen itsesäätely kautta hän haluaa laajentaa sitä kokemusta lisää (Aro & Laakso 2014, 21).

Hermostomme ja aivojemme kehitys alkaa jo kohdussa. Erilaisten kokemusten kautta aivoissamme syntyy synapseja, joiden kautta hermosolut kiinnittyvät toisiinsa. Lapsella on käytettävänään valtava määrä hermosoluja

syntymästään saakka ja ne hermoyhteydet, joita käytetään vahvistuvat. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.)

Lapsen itsesääteily syntyy muiden ihmisten toiminnan ja vuorovaikutuksen transaktuaalisuuden tuloksena, kun emotionaaliset, sosiaaliset ja aikuisten välittymät kognitiiviset kokemukset liittyvät yhteen. (Aro & Laakso 2014.) Tunteiden säätelytaitojen kehitykseen onkin liitetty olennaisesti tunteiden yhteissäätelyn (*co-regulation*) näkökulma, jossa aikuinen toimii lapsen tunnemaailman jäsentäjänä ja sensitiivisenä tilanteiden tulkkina (Bodrova & Leong, 2007). Lapsen hermosto muovautuu uusien kokemusten myötä. Kun lapsi saa aikuisen turvaa ja kannattelua hankalissa tilanteissa, silloin hänen hermostonsa kokee palauttavia kokemuksia ja sitä vahvemmaksi hänen hermostonsa kehittyy. (Jääskinen & Pelliccioni 2017.) Lapsen ollessa jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa, hän ei pysty kohtaamaan riittävästi turvallisia kokemuksia, ja tarvitsee aikuisen apua säätelyn tukemiseen ja tällöin voi lapsen tunteiden säätelykyky jäädä hermoston osalta heikoksi (Jääskinen & Pelliccioni 2017).

Varhaiskasvatuksessa erilaiset vuorovaikutustilanteet vaihtelevat paljon päivittäin, ja lapset saavatkin useita kokemuksellisia vaikutelmia toisilta lapsilta. *Sosiaalinen kompetenssi* -määritelmä on tuotu esille tutkimuskirjallisuudessa, ja tämä konteksti pitää sisällään lasten kyvyt tunnistaa, käsittää ja hallita omaa tunteiden säätelyä toisia kohtaan sekä ottaa vastuuta toisten kohtaamisesta ryhmässä (Denham 2006; Koivula & Laakso 2018).

Vuorovaikutteisissa tilanteissa lapset reagoivat herkästi toistensa niin positiivisiin kuin negatiivisiin tunteisiin. Ilo leviää nopeasti toisiin lapsiin, ja pelko muuttaa muotoaan lasten yhteiseksi peloksi. (Sainio 2020.) Lasten vertaisuuteen kiinnittyvällä kulttuurilla on leimaa-antava solidaarisuuden näkökulma (Corsaro 2018; Määttä & Köngäs 2020).

Lapsi ei syntyessään pysty säätämään tunnetilaansa, sillä hänen taitonsa ovat siihen vielä kehittymättömät ja eri tunnetilat saattavat vaihdella nopeasti tunnetilasta toiseen (Mielenterveystalo 2023). Lapsi tarvitsee kokonaisvaltaisesti aikuisen apua tunteittensa tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja säätelyyn (Koivula & Laakso). Vastasyntynyt lapsi tuntee ja tuo näkyväksi ilmaisullaan perustunteita, joita hän ei vielä kykene erottelemaan. Erilaiset tunteet tuntuvat vastasyntyneellä joku hyvänolon tai epämukavina tunteina. Kasvaessaan lapsi alkaa hahmottamaan mikä tunne aiheuttaa tietynlaiset reaktion kehossa ja lapsi oppii

tunteiden tunnistamista ja nimeämistä aikuisen avulla. (Livingston & Pöyhönen 2021.)

Lapsen on tärkeä osata nimetä eri tunteita, jotta hän pystyy ilmaisemaan tunnetilaansa itselleen ja toisille ihmisille. Tärkeä osa tunnetaitojen harjoittelua on erilaisten tunteiden nimeäminen. Kun tunne saa nimen, se muuttuu samalla konkreettiseksi ja asiaa on helpompi alkaa hahmottamaan. Toisten ihmisten on helpompi ymmärtää tunnetilaa, kun voi sanoin kertoa mistä tunteesta on kyse. (Matilainen & Puustinen 2021.) Aina tunteen nimeäminen ei kuitenkaan onnistu ja tunne tuntuu lapsesta vain epämääräisenä kehollisena tuntemuksena (Jääskinen & Pelliccioni 2017). Lapsi kaipaa tässä tilanteessa aikuisen kannattelua. Lapsen tunne helpottuu, kun aikuinen auttaa ja tukee lasta tunteiden nimeämisessä ja saa samalla kiinni lapsen tunteesta. Kun tunteelle löytyy nimi, myös lapsen olo helpottuu. (Matilainen & Puustinen 2021.) Tunteen nimeäminen auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehossa vallitsevaa tunnekuohua (Jääskinen & Pelliccioni 2017). Aikuisen tuki on tärkeää, että lapsi omaksuu tunteiden ilmaisutaitoa niiden noustessa pintaan. Tällöin hän pystyy tulkitsemaan, nimeämään sekä hyväksymään niitä omassa itsessään sekä muissa ikätovereissa (Pöyhönen & Livingston 2021).

Lapsen suuri tunnesanasto ja sen siirtäminen osaksi jokapäiväistä keskustelua vaatii paljon harjoittelua (Matilainen & Puustinen 2021). Tunteiden nimeäminen kannattaa lapsen kanssa aloittaa jo silloin, kun lapsi on vielä pieni. Erilaisista tunteista voidaan keskustella ja niitä voidaan nimetä eri tavoin. Aikuinen voi myös sanottaa lapsen kokemia tunteita ja tuoda ne esiin tilanteissa missä lapsi kokee erilaisia tunnetiloja (Pöyhönen & Livingston 2020). Varhaiskasvattaja voi mallintaa lapselle eri tunteiden nimeämistä omien ilmeidensä ja eleiden avulla. Aikuinen voi myös itse toimia aktiivisena tunnepuhujana ja tuoda esiin myös omia tunteitaan ja sanottaa niitä lapselle ääneen, sen lisäksi että aikuinen voi nimetä tai arvuutella lapsen erilaisia tunteita ääneen. Puheen lisäksi tunteiden nimeämistä voidaan tukea erilaisten kuvien keinoin ja erilaisia tunnekuvia löytyy nykyisin valtava määrä. (Matilainen & Puustinen 2021.) Varhaiskasvatusryhmässä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen voidaan ottaa mukaan myös erilaiset draaman keinot kuten pöytäteatterin.

Tunnesäätelyn tarkoituksena on säädellä tunteen voimakkuutta (Livingston & Pöyhönen 2022). Lisäksi erilaisilla tunteiden säätelykeinoilla voidaan vaikuttaa lapsen tunnetilaan, sen avulla voidaan lapsen viireystilaa tai tunnetilaa ohjailla. Tunteiden säätelykeinot toimivat lapsen työkaluina siihen, miten hänen on mahdollista ohjata tunteitaan ja käyttäytymistään. Erilaisia säätelykeinoja löytyy monia ja parhaiten ne toimivat, kun lapsi löytää hänelle yksilöllisesti parhaimmat keinot, jotka vastaavat hänen tarpeisiinsa parhaiten (Matilainen & Puustinen 2021). Aikuisen on hyvä tuoda lapselle esiin, miten kaikki tunteet ovat sallittuja ja sen, ettemme itse kykene vaikuttamaan niiden syntyyn kehossamme. Pieni lapsi tarvitsee ja käyttää aikuista aktiivisesti apuna tunteiden säätelyyn. Hyviä keinoja ovat aikuisen on antama läheisyys ja erilaiset keinot, jolla tunteita säädellään lievemmäksi erilaisten tekemisten ja ajattelun kautta (Livingston & Pöyhönen 2021.)

Tunteen säätelyn oppiminen on aikaa vievä prosessi, mutta tärkeä asia sen opettelussa on kuitenkin se, että tunteen oppii tunnistamaan, tunteen kanssa pystyy olemaan ja tunnetta oppii harjoittelun kautta säätelämään (Jääskinen & Pelliccioni 2017).

2.2 Tunnetaidot

Yksilön tunne-elämän kehitystä ja tunnemaailmaa on tutkittu yhä enemmän. Izard (1991) tulkitsee emootioiden olevan merkityksellisiä, koska emootiot ja yksilön kyvykkyys eri tunteisiin, kuten suruun, määrittelee ihmisyyden. (Izard 1991; Pihlaja & Viitala 2019.) Varhaiskasvattajan on olennaista ymmärtää, että emootiot tukevat lapsen minäkäsitystä omasta identiteetistä, ja näin ollen ne muovaavat hänestä tasapainoisen yksilön (Pihlaja & Viitala 2019). Lasten erilaisia tunteita nousee esille jatkuvasti varhaiskasvatuksen arjessa, ja on tärkeää, että varhaiskasvattajat ohjaavat lapsia nimeään ja tulkitsemaan eri tunteita, koska tällöin he tukevat lasten tunnetaitojen kehittymistä. Jokainen tunne on yhtä arvokas ja merkityksellinen, vaikka siihen liittyisi vihaa tai toiveikkuutta (Ahonen 2017). Lapsella on kyky sisäistää, mikä emootio tuo positiivisen olotilan ja toisaalta mikä emootio luo negatiivisuutta (Köngäs 2019). Tunnetaidot ovat keinoja, jolla tunteita säädellään. Niiden avulla säätelämme

tunteita, joita koemme, niiden voimakkuutta ja tapaamme ilmaista niitä, joita käytetään, kun halutaan vaikuttaa siihen miltä itsestä tai toisesta tuntuu. (Lahtinen & Rantanen 2019.) Tunnetaitojen avulla pystymme tunnistaman kokemamme tunteet ja pystymme muuttamaan toimintaa kokemiemme tunteiden mukaisesti (Lahtinen & Rantanen 2019). Vahvaan tunteiden ymmärtämisen taitoon heijastuu käsitys toisten ihmisten tunnemaailmasta ja niiden tulkinnasta (Ahonen 2017). Tunnetaidoilla on tärkeä rooli lasten kasvatuksessa ja se on ollut esillä viime vuosien aikana. Tutkimukset ovat osoittaneet tunne- ja sosiaalisia taitoja tutkittaessa, että hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä hyvinvointiimme ja suotuiseseen kehitykseen monelle eri osa-alueella, ja niiden harjoittelu vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Livingston & Pöyhönen 2020.)

Taitavaan tunnekykyyn kiinnittyy ihmisen ymmärrys omista sekä toisten ihmisten tunteista. Sujuvan kommunikaation perustana on ymmärrys siitä, milloin toisella yksilöllä on surullinen mieli sekä tavoitteellisuus käsittää, mistä tämä johtuu. (Ahonen 2017.) Lapsen kyky ymmärtää erilaisia tunteita kasvaa kommunikaatiossa toisten ihmisten kanssa. Kasvattajan on tärkeää tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä niin, että lapsi käsittää miten tunteita nimetään, ja hän oppii havaitsemaan tunteiden eroavaisuuksia (Pöyhönen & Livingston 2019).

Empatiakyvyn oppiminen on mahdollista ihan samalla tavalla kuin muidenkin sosiaalisten taitojen (Ahonen 2017). Taitojen kasvaessa yksilö kykenee käsittämään tunteisiin liittyviä yhteyksiä esimerkiksi, milloin jokin tietynlainen tunne syntyy ja minkä vuoksi. Tällöin kasvattaja voi luoda vahvistusta lapsen tunteisiin liittyviin taitoihin keskustelemalla hänen kanssaan niistä ja ohjata häntä tavoitteellisesti käsittelemään niitä. (Pöyhönen & Livingston 2019.)

Lapsen tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan harjoitellaan nimeämään erilaisia tunteita, havaitsemaan ja tiedostamaan niitä. Varhaiskasvatuksessa annetaan mahdollisuus harjoitella tunnetaitoja osana kestäväää ja terveellistä elämäntapaa (OPH 2022)

2.3 Tunnesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa

Valtakunnallisen varhaiskasvatusjärjestelmän pyrkimyksenä on lisätä lasten ikäkehityksellistä kasvua ja terveydellistä hyvää oloa (Varhaiskasvatuslaki

540/2018). Itsesäätelykyky antaa lapselle valmiuden säädellä ja suunnata omaa oppimistaan. Nämä kyvyt kasvavat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapsen ympärillä olevalla kokemusmaailmalla ja kognitiivisilla kokemuksilla on merkittävä vaikutus lapsen itsesäätelyn ja metakognitiivisten kykyjen kasvamiseen. (Lonka 2015.) Varhaiskasvattajien on tärkeää luoda varhaiskasvatusryhmään positiivisen pedagogiikan kautta myönteistä ilmapiiriä, läsnäoloa, ja lasten aitoa kohtaamista, koska tämä edistää lasten itsesäätelyn kehittymistä turvallisessa oppimisympäristössä. Lapsen on omaksuttava taito kyetä toimia yhtenä ryhmän jäsenenä sekä oppia säätelmään omaa käytöstään varhaiskasvatusryhmässä (Lonka 2015).

Varhaiskasvatuksessa lasta tuetaan oman kehityksensä mukaisesti oivaltamaan uusia keinoja oman tunnemaailmansa esille tuomiseen. Tunteiden säätelyn harjoittelu on vaativaa varhaiskasvatuksen päivittäisissä hetkissä (Köngäs & Määttä 2020). Lapsen itsesäätely vaikuttaa hänen jokapäiväiseen elämäänsä monin tavoin, joten siksi myös varhaiskasvatuksen henkilökunnalla tulisi olla ymmärrys sen merkityksestä ja sen tukemista tulisi varhaiskasvatuksessa siksi lisätä (Veijalainen 2020). Itsesäätelyn kehittyminen vaikuttaa laaja-alaisesti lapsen kehitykseen.

Lapset oppivat helposti tulkitsemaan tuntemuksiaan ja tunnemaailman informaatiota, niin toisissa ihmisissä kuin omassa itsessään ja varhaiskasvattajissa sekä minkä avulla yksilö valitsee tietyn tyyppisen käyttäytymisen ja tunneilmaisun. Tunnemaailman pohdinnan ja tunteiden hallinnan kautta lapset luovat hyväksymisen maailman toistensa kanssa. (Köngäs 2019).

Lasten kasvun tukemiseen tarvitaan varhaiskasvattajalta kykyä tunnistaa ja tulkita myös omia tunteitaan (Pihlaja & Viitala 2019). Kun aikuinen osaa nimetä ja sanottaa omia tunteitaan aktiivisesti arjessa monipuolisilla keinoin, sen avulla myös lapsen omat aistit pääsevät vapautumaan ja aikuisen lapsen välillä tapahtuu aitoa emotionaalista vuorovaikutusta (Köngäs 2019). Varhaiskasvatuksen henkilökunnalla tulisi olla kyky ymmärtää lapsen itsesäätelyn moninaisuutta ja miten itsesäätely on kytköksissä useampiin lapsen kehittyviin taitoihin, joita lapsi tarvitsee varhaiskasvatuksen arjessa ja myöhemmin elämässään (Veijalainen, 2020). Sensitiivisesti toimiva varhaiskasvattaja tunnistaa toimivansa lasten tunteiden kanssasäätelijänä ja

tiedostaa, miten lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteen tunnistamisessa, ymmärtääkseen tunnetta ja kykyä säädellä tätä tunnetta. Koko varhaiskasvatusryhmää tukee toiminta, jossa erilaiset tunteet kohdataan aidosti ryhmässä ja ne käsitellään lapsiryhmässä niin, että lapset saavat aikuiselta mallioppimista tilanteesta toimimisesta ja tunteiden kohtaamisesta. (Ahonen & Syrjämäki 2022.)

2.4 Varhaiskasvatuksen tunnetaitomateriaalit

Monet tutkimukset tuovat esille, että tavoitteisiin pyrkivä tunnetaitojen harjoittelu tuottaa positiivisia lopputuloksia (Ahonen 2017). Varhaiskasvatuksessa on viime vuosina otettu käyttöön entistä enemmän erilaisia tunnetaitomateriaaleja ja tunnetaidoista kertovia kirjoja. Tunnetaitokirjojen lisääntymisen syy on, että tunnetaitokasvatus on tullut osaksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Vuonna 2021 tunnetaitokirjoja ilmestyi 14 kappaletta, ja viimeisen viiden vuoden sisällä tunnetaidoista kertovia kirjoja on ilmestynyt noin 70. Tunnekasvatuksessa hyödynnettävän materiaalin todellinen määrä on vielä suurempi, sillä lasten erilaiset tunteet ovat muutenkin yleisesti osana lasten omaa kirjallisuutta, eikä niitä siksi aina ole eriytetty omaksi kategoriaksi (Yle 2023). Tunnetaitomateriaalia on laajasti tarjolla ja niiden vaihtoehdot ovat monipuolisia sekä nämä ovat laajasti käytöksessä varhaiskasvatuksessa.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää ja kuvata, miten varhaiskasvatuksen kahdessa eri tunnetaitomateriaalissa on esillä tunnesäätelyn eri osa-alueisiin liittyviä harjoituksia ja mikä niiden sisältö on. Tutkimuskysymys muotoutui seuraavanlaiseksi: *Minkälaisia menetelmiä, harjoituksia ja työtapoja tunteiden säätelyn tukemiseen Fanni- ja Ympyräiset -tunnetaitomateriaaleissa kuvataan?*

3.2 Tutkimuksen metodologinen lähestymistapa

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadulliseen tutkimukseen sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen ja ilmenee eri yksilöille eri tavoin. Lisäksi tutkimuksessa on tarkoituksena kuvata tutkittavaa kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi & Remes 2007). Laadullinen tutkimus voidaan luokitella tutkimustoiminnaksi, jossa ilmiöitä pyritään ymmärtämään pelkän selittämisen sijaan (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Kiviniemi (2010) luonnehtii laadullista tutkimusta prosessiksi, jossa tutkimuksen aineistonkeruun välineenä toimii tutkija, jolloin aineistosta nousevat näkökulmat ja tulkinnat katsotaan kehittyvän tutkijan omaan tietoisuuteen tutkimuksen edetessä vähitellen. Vilkka (2009) tuo esiin, ettei laadullisen tutkimuksen tehtävänä ole löytää totuutta, vaan näyttää millaisia tulkintoja tutkittavasta asiasta on tutkimuksen aikana muodostettu. Laadullisessa tutkimuksessa kyse on myös ymmärrys tutkimustoiminnasta, josta muodostuu oppimistapahtuma (Kiviniemi 2010). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston koolla ei ole väliä, vaan tärkeää on sen tutkimusaineiston laatu (Vilkka 2009). Aineisto toimii tutkijan apuna hänen rakentaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen tarkoitus ei ole kertoa vain aineistosta vaan

rakentaa aineiston sisällöstä teoreettisesti kestäviä näkökulmia (Eskola & Suoranta 2014.)

3.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistoksi valitsimme kaksi erilaista tunnetaitoja tukevaa kirjasarjaa, jotka ovat yleisesti tunnettuja varhaiskasvatuksessa. Nämä kirjasarjat valikoituivat tutkimukseen, koska ne tukevat lasten tunnetaitoja ja tunnesäätelyä sekä ne ovat helposti lähestyttävää materiaalia niin varhaiskasvattajille kuin lapsille.

Tutkimusta tehdessä useimmiten ajatuksia herää opinnäytetyön aineiston sopivasta koosta (Tuomi & Sarajärvi 2009). Kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin liittyy usein kysymys siitä, minkä tyyppisestä ja minkä kokoisesta aineistosta syntyy riittävä kuvaus tutkielmaan muodostetun tutkimustehtävän kattamiseen (Eskola & Suoranta 2000; Vilka 2015). Toisaalta tutkija voi itse päättää aineiston rajaamisen määräst. Laadullisessa tutkimuksessa olevia yhtäläisyyksiä voidaan määritellä aineiston saturaatioksi, joka voi ilmetä samojen teemojen toistuvuutena (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Halusimme valita tutkielmamme aineistoksi kaksi tunnetaitoja tukevaa sarjaa niiden erilaisuuden vuoksi ja siksi, että niiden sisältämät tehtävät olisivat mahdollisimman erilaisia. Fanni-tunnetaito kirjasarjasta mukaan otettiin 3 kirjaa, jotka olivat *Fanni ja Suuri tunnemöykky*, *Fanni ja Ihmeellinen tunnelämpömittari* ja *Fanni ja Kiukkuiset kaksoiset sekä Ympyräiset* -kirjasarjasta *Tunnetaitojen käsikirjan*. *Ympyräiset Tunnetaitojen käsikirjan* sisällöstä rajattiin pois harjoitukset tai tunnekasvatusta ohjaavat tekstit, jotka olivat tarkoitettu lasten vanhemmille tai varhaiskasvatuksen työntekijöille. Lisäksi aineistosta rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle lapsen vahvuuksiin liittyvät harjoitukset, sillä tutkimuksen tarkoituksena oli keskittyä juuri tunnetaitoihin ja nostaa aineistosta esille vain ne harjoitukset, joissa keskityttiin juuri tunnetaitoihin ja tunnesäätelyyn. *Fanni* -kirjasarjasta rajattiin myös pois selkeästi vai aikuisille määritellyt ohjaavat tekstit ja tehtävät. Tutkielman aineistossa mukana on lasten tunnesäätelyä tukevia aktiviteetteja, joita lapset harjoittelevat yhdessä varhaiskasvatuksen ryhmässä tai itsenäisesti aikuisen tuen avulla.

3.4 Aineiston analyysi

Juutin ja Puusan (2020) mukaan kvalitatiivisen aineiston analyysin tarkoituksena on kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Tämä tutkielma on toteutettu aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Sisällönanalyysi on lähtökohtaisesti kvalitatiivinen tutkimus - menetelmä, jonka tarkoituksena on löytää tutkimuksen suuntaviivoja ja korrelaatiota (Anttila 1996, Tuomi & Sarajärvi 2002, Vilkkä 2015). Aineistoon pohjautuvassa analyysimenetelmässä on tarkoituksena havaita aineistosta looginen tutkimusta eteenpäin vievä tarinallisuus (Vilkkä 2015).

Tutkielman aineisto voidaan määritellä etukäteen valittujen ja tutkielmasta nousevien ongelmien mukaan, jotka ovat sovellettavissa tutkielman ongelman periaatteisiin. (Eskola & Suoranta 2000, Vilkkä 2015.) Aineiston järjestämistä tehdessä tutkielman aineistoon pohjautuen ei voida ennakoida, kuinka monta luokitusta nousee esille (Tuomi & Sarajärvi 2009). Luokittelua voidaan pitää selkeimpänä aineiston järjestämisen mallina. Kvalitatiivisessa tutkielmassa voidaan hyödyntää sisällönanalyysiä metodina. Tutkielman järjestäytynyt materiaali on mahdollista ja tarkoituksenmukaista tuoda esille taulukon muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009). Teemoittelussa on kysymys kvalitatiivisen aineiston ryhmien muodostamisesta ja jakamisesta aihealueiden mukaisesti. Tämä antaa mahdollisuuden verrata eri teeman aihepiirejä (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Tässä tutkielmassa on käytetty sekä teoriaohjaavaa että aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Teoriaohjaavassa analyysissä käsitteet ovat tiedossa jo etukäteen ja abstrahoinnissa aineisto on liitetty teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tunnesäätelyn harjoitusten ja aktiviteettien luokittelussa käytettiin apuna tunnesäätelyn teoreettista jakoa tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja säätelyyn. Varsinaiset harjoituksia kuvaavat teemat muodostettiin kuitenkin aineistolähtöisesti, ja nämä etsittiin aluksi tutkimukseen valituista kirjoista Word-tiedostoon. Tyypillisesti sisällönanalyysi sisältää kolme eri vaihetta, jotka ovat redusointi ja klusterointi ja abstrahointi (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemoittelimme aineistosta löytyvät tunnetaitoharjoitukset värikoodeja

käyttämällä ja yhdistämällä samankaltaiset harjoitukset teemoiksi, ja analyysivaiheen lopussa yhdistimme löytämämme teemat alaluokkien muotoon.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen tulokset. Tutkimuskysymyksessä tarkastelimme valitsemiemme tunnetaitomateriaalien tunteiden säätelyyn liittyviä harjoitteita ja työtapoja. Tutkimuksessamme nimesimme pääluokiksi tunteen tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyyn pääluokat, ja alaluokiksi muodostimme tunteen visualisoinnin, draaman ja kerronnan, pohdintatehtävät, tunteiden voimakkuuden arvioinnin, tunteiden tunnistamisen kehossa ja rentoutumisharjoitukset. Tarjoamme selvyuden vuoksi luokittelun tulokset ensin taulukon muodossa.

TAULUKKO 1. Tunnetaitomateriaalien sisältämät harjoitteet ja työtavat

Pääluokka	Alaluokka	Esimerkki
Tunteen tunnistamiseen liittyvien harjoitusten teemat	Pohdintatehtävä (18)	“Oma Aurinkoajatukseni. Missä tilanteessa voisit tarvita Aurinkoajatustasi?” (TTKK, 2021.)
	Tunteen visualisointi eli saattaminen kuvalliseen muotoon (7)	“Piirrä toiselle paperille sadepilvi ja toiselle aurinko. Kiinnitä paperit jonkin matkan päähän esimerkiksi huoneen nurkkaan. Aikuinen seisoo piirustusten puolivälissä ja lukee ääneen viereiset lauseet yhden kerralla. Sinun tehtävänäsi on miettiä,

		onko kyseessä Sadepilvi vai Aurinkoajatus”. (TTKK, 2021.)
	Draama ja kerronta (4)	“Ralfin tunnearvoitus: Pyydä lasta valitsemaan tunne valikoimaan tunteen, lapsi yrittää kasvoillaan ja kehollaan esittää tuota tunnetta ilman sanoja mikä tunne on kyseessä. Muut arvaavat, mikä tunne on kyseessä! Arvuutelkaa mikä tunne on kyseessä? Mikä saa sinut hymyilemään? Minkä tunteen on tarkoitus auttaa sinua puolustautumaan? Mikä tunne saa kulmakarvat nousemaan ylös? Minkä tunteen on tarkoitus pitää sinut turvassa? Mikä tunne kertoo, kenestä välitämme?” (FJST 2021)
	Tunteen voimakkuuden arvioiminen (4)	“Kysyn kysymyksiä tunteen voimakkuudesta, ja sinä saat näyttää Tunteiden tuulikartasta, kuinka voimakkaalta tunteesi tuntuisi näissä tilanteissa.” (TTKK, 2021.)

	Tunteen tunnistaminen kehossa (1)	“Ota mukava asento istuen tai maaten. Aikuinen lukee rentoutumisharjoituksen hitaasti ja rauhallisesti. Kuulostele kehoasi: miltä sinusta nyt tuntuu?” (TTKK, 2021.)
Tunteen nimeämiseen liittyvät teemat	Tunteen visualisoinnin saattaminen kuvalliseen muotoon (6)	Tunnetun sulatus: “Tehkää ilmeitä, jotka kuvaavat eri tunteita. Ottakaa ilmeistä kuva! Tulostakaa halutessanne kuvat paperille, kirjoittakaa ja tunteen nimi kuvan viereen”. (JST 2021)
	Pohdintatehtävä (1)	Fannin tunnetesti: Lukekaa ääneen tilannekuvaus, etsikää tilanteeseen sopivia tunnekuva ja <i>nimetkää</i> tunne. Tehtävään ei ole oikeita tai väärä vastauksia, vaan lapsi tulkitsee tilanteita omasta näkökulmastaan ja omien kokemusten perusteella: “Olen menossa juhliin, jossa on paljon ihmisiä”, “Jäätelöni tippui maahan”. “Olen kadottanut itselleni tärkeän tavaran” “Ystäväni kuuntelee huoliani”, “Ystäväni on pahoittanut mielensä, “Leikin juhlissa kaveri kanssa”. Keksikää tilanteita vuorotellen lisää. Voitte käyttää tehtävässä kirjan

		tunnekuvien sijaan myös Fanni-tunnetaitokortteja tai muita tunnekortteja. etsitään yhdessä lapsen kanssa tunnekuvia” (FJT 2021)
Tunteiden säätelyyn liittyvien harjoitusten teemat	Tunteen visualisointi eli saattaminen kuvalliseen muotoon (10)	Tunnelämpömittari auttaa tunteiden säatelemisessä: Tunnelämpömittari on konkreettinen keino erilaisten tunteiden pohtimisessa yhdessä. Mittarin avulla lapsi ymmärtää esimerkiksi onnen, pelon ja pettymyksen tunteiden voimakkuuksia (FJIT 2021)
	Pohdintatehtävä (9)	“Flamingonpesä Missä sinun Flamingonpesäsi voisi olla? Mitä siellä voisi tehdä? Milloin sinne voisi mennä? Mistä tunnistaa Myrskyn merkit ja tietää, että tarvitsee rauhoittumishetken Flamingonpesässä?” (TTKK, 2021.)
	Draamaleikki (2)	“Keksitään yhdessä tarina, jonka nimi on Sisu Ketun sinnikkyys.” (TTKK, 2021.)
	Rentoutumisharjoitus (2)	“Tässä tehtävässä harjoitellaan syvähengitystä, joka on tehokas rauhoittumiskeino.” (TTKK, 2021.)
	Tunteen tunnistaminen kehossa (1)	“Mistä huomaat, että sisuvarastosi kaipaavat täydennystä?” (TTKK, 2021.)

4.1 Tunteiden tunnistamisen harjoitteet

Aineistomme käytetyistä tunnetaitomateriaaleista löytyi eniten tunteiden tunnistamiseen liittyviä harjoituksia, joita löytyi yhteensä 34. Tutkimuksessamme löytyi tunteiden tunnistamiseen liittyviä harjoituksia, ja nämä olivat tunteiden visualisointi eli saattaminen kuvalliseen muotoon, draama ja kerronta, tunteiden tunnistaminen kehossa, tunteen voimakkuuden arvioiminen ja pohdintatehtävät. Eniten löytyi harjoituksia, jotka olivat pohdintatehtäviä, ja näitä löytyi materiaaleista 18. Nämä pohdintatehtävät olivat yhdessä aikuisen kanssa toteutettavia tehtäviä, jossa aikuisen rooli lasten tunteiden tunnistamisen tukena korostui harjoitusten yhteydessä. Tehtävissä oli nähtävissä pohdinnan ohjaamista lapsille kysymysten avulla. Pohdintatehtävät olivat lapsille helposti lähestyttävissä muodossa, koska ne olivat lähes aina sidoksissa tunnetaitomateriaalinen tarinoin. Tällöin aineistosta ilmeni lasten samaistumisen helposti tunnetaitomateriaalin tarinoin ja itsensä peilaaminen tarinan hahmoin ja ilmiöihin, koska lapset eläytyvät mielellään satuihin sekä kokevat itsensä osana tapahtumia.

“Tarinan pohtimista yhdessä lapsen kanssa. “Miksi kukat olivat nuupahtaneet?” (FJIT 2019)

Tunnetaitomateriaaleista erottui vahvasti myös omien tunteiden erottelun pohtimista, kun aineisossa lapsia ohjattiin miettimään, mihin luokkaan oma tunne sijoittuu.

“Piirrä toiselle paperille sadepilvi ja toiselle aurinko. Kiinnitä paperit jonkin matkan päähän esimerkiksi huoneen nurkkaan. Aikuinen seisoo piirustusten puolivälissä ja lukee ääneen viereiset lauseet yhden kerralla. Sinun tehtävänäsi on miettiä, onko kyseessä Sadepilvi- vai Aurinkoajatus”. (TTKK, 2021.)

Toiseksi eniten löytyi tehtäviä, jossa tunne visualisoitiin eli saatettiin kuvalliseen muotoon. Näitä tehtäviä löytyi 7 kappaletta, ja näissä lasten kanssa tehtävissä harjoituksissa korostui toimintana erityisesti piirtäminen ja maalaaminen.

Kolibrin tunnekukka: “Lapsi piirtää tai askarteleee omalla tyyllillään tunnekukan. Miettikää yhdessä lapsen kanssa, mikä on rauhoittavaa tekemistä ja minkälaiset ajatukset rauhoittavat ja saavat tunteen pysymään tunnelämpömittarin keltaisella tai vihreällä alueella. Kirjoitakaa ja piirtäkää asiat muistiin kukan terälehtiin tai kuvan viereen. Asettakaa tunnekukka näkyvälle paikalle, jotta lapsi muistaa pitää huolta kukasta terälehtiin koottuja asioita tekemällä.” (FJIT 2021)

Materiaaleista löytyi tunteiden tunnistamisen kohdalla 4 draamaan ja kerrontaan liittyvää tehtävää.

“Ralfin tunnearvoitus: Aikuinen pyytää lasta valikoimaan tunteen, lapsi yrittää kehollaan ja kasvojen ilmeiden avulla esittää tunnetta sanoitta. Toiset lapset arvaavat tunteen. Arvuutelkaa mikä tunne on kyseessä? Mikä saa sinut hymyilemään? Minkä tunteen on tarkoitus auttaa sinua puolustautumaan? Mikä tunne saa kulmakarvat nousemaan ylös? Minkä tunteen on tarkoitus pitää sinut turvassa? Mikä tunne kertoo, kenestä välitämme?” (FJST 2021)

Lisäksi materiaaleista löytyi 4 kappaletta tunteen voimakkuuden arvioimiseen liittyvää tehtävää. Lasta ohjattiin pohtimaan tunteen voimakkuutta tarinassa seikkailevien hahmojen kautta, tunnelämpömittarin tai tuulikartan avulla. Tunteiden voimakkuuksien erottelun hahmottamista tapahtui värien avulla. Tunnelämpömittariharjoitteet sopivat mielestämme selkeästi yli 3-vuotiaalle lapsille, koska esimerkiksi tunnelämpömittariharjoituksessa lasten täytyy oivaltaa jo eri värejä ja kyetä ilmaisemaan itseään sanallisesti pohdintatehtävien yhteydessä. Tehtävissä heijastuu myös sanallisten ohjeiden ymmärtäminen.

“Fanni ja ystävät auttoivat muita eläimiä rauhoittumaan. “Mistä huomasi, että karhujen, kettujen ja linnunpoikasten tunteet olivat liian voimakkaita?”, “Miten Fanni ja ystävät auttoivat eläimiä säätelemään tunteita?” (FJIT 2019)

“Miksi punaisella alueella olevat voimakkaat tunteet ovat haitallisina?” (FJIT 2019)

4.2 Tunteiden nimeämisen harjoitteet

Tutkimustuloksissa tuli esille tunteiden nimeämiseen liittyviä harjoitteita vain vähän eli yhteensä 8 kappaletta. Eniten löytyi tunteen saattamista kuvalliseen muotoon -tehtäviä, joita materiaaleista löytyi 6 kappaletta. Näissä tehtävissä painottui lapsen omien tunteiden nimeäminen eri menetelmillä, kuten tunteiden herättelyä kuvataiteen ja musiikin kautta. Nimeämiseen liittyvissä aktiviteeteissa heijastui tunteen sanoittamisen tärkeys itsensä ilmaisun keinoin.

Tunnetun sulatus: "Tehkää ilmeitä, jotka kuvaavat eri tunteita. Ottakaa ilmeistä kuva! Tulostakaa halutessanne kuvat paperille, kirjoittakaa tunteen nimi kuvan viereen". (FST 2021)

Materiaalista löytyi lisäksi 1 harjoitus, jonka luokittelimme pohdintatehtäväksi.

"Kuunnelkaa eri musiikkikappaleita ja miettikää, miltä tunteelta ne kuulostavat" (FST)

4.3 Tunteiden säätelyn harjoitteet

Tunteiden säätelyyn liittyviä harjoituksia löytyi aineistostamme toiseksi eniten eli yhteensä 26 kappaletta. Tunteiden säätelyyn liittyviä harjoituksia olivat tunteen visualisointi eli saattaminen kuvalliseen muotoon, tunteen tunnistaminen kehossa, draamaleikki, pohdintatehtävä ja rentoutumisharjoitus. Aineistosta löytyi eniten harjoituksia, jossa lapsi saattoi tunteen kuvalliseen muotoon eli visualisoi tunteen. Näitä harjoitteita löytyi 10 kappaletta.

"Vastaiskuna pelottaville mielikuville ja pelkoa lisääville ajatuksille saat nyt kehittää ja piirtää oman pelkokarkoittimesi. "(TTKK, 2021.)

Myös pohdintatehtävien rooli painottui, ja erilaisia pohdintatehtäviä aineistosta löytyi toiseksi eniten eli yhteensä 9 kappaletta.

"Listaa asioita, joissa tällä hetkellä tarvitset sisua." (TTKK, 2021.)

Lisäksi käyttämistämme materiaaleista nousi esille pohdintatehtävissä harjoitukset, joissa esille lasten tehtävänä oli pohtia paikkaa, johon voisi vetäytyä säädelläkseen tunnetta, kun hänellä haasteita oman tunteiden käsittelyn kanssa. Löysimme materiaaleista oivallisia harjoituksia, jotka mahdollistavat lapsille keinoja opetella löytämään oman rauhoittumispaikkansa.

“Sopukan rakentaminen: “Missä sinun oma sopukasi voisi olla?” “Mitä rauhoittavia asioita haluaisit tehdä sopukassa?”, “Mistä tunnistat, että tarvitsevat omaa rauhaa?” “Mikä tai kuka voi auttaa sinua menemään sopukkaan?” (FKK 2021)

Rentoutumisharjoituksia löytyi aineistosta 2 kappaletta. Harjoituksissa painottui rauhallinen hengittäminen ja rauhallisen asennon löytäminen sekä aikuisen rooli tilanteessa.

“Ota mukana asento istuen tai maaten. Aikuinen lukee rentoutumisharjoituksen hitaasti ja rauhallisesti.” (TTKK, 2021.)

Draamaleikkejä löytyi materiaaleista myös 2 kappaletta

“Kaksi Zen Flamingoa (aikuinen ja lapsi) asettuvat vastakkain, kuin olisivat toistensa peilikuvia. Toinen on johtaja ja liikkuu rauhallisesti, niin hänen peilikuvansa ehtii koko ajan matkia johtajan liikkeitä” (TTKK, 2021.)

Materiaalista löytyi myös yksi harjoitus, jonka luokittelimme tunteen tunnistaminen kehossa -harjoitukseksi.

“Mistä huomaat, että sisuvarastosi kaipaavat täydennystä?” (TTKK, 2021.)

5 POHDINTA

5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkielman ensimmäisenä kokoavana tuloksena voidaan pitää sitä, että tutkielmaan valitut tunnetaitomateriaalit olivat erilaisia, mutta molemmista harjoituksista löytyi aktiviteetteja, jotka korostivat aikuisen roolia harjoitusten toteuttamisessa. Molemmista materiaaleista heräsi ajatuksia, että aikuisen rooli lasten tunnetaitojen tukemisessa oli merkityksellinen tunnesäätelyn, tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen aktiviteeteissa. Näin ollen tutkimuksen tulokset yhtyvät tunteiden yhteissäätelyn (*co-regulation*) näkökulmaan (Bodrova & Leong, 2007), joka on olennainen osa tunnesäätelyn teoriaa.

Fanni-materiaalin ja Tunnetaitojen käsikirjan tunnetaitoharjoituksista nousi esille, että harjoitteita oli mahdollista toteuttaa yhden tai useamman lapsen kanssa varhaiskasvatusryhmässä. Materiaalista ei selkeästi korostunut erikseen, sopivatko harjoitteet koko ryhmälle vai vain yhden lapsen käyttöön. Materiaalista heijastui vahvasti vaikutelma, että harjoitteet olivat suunnattu yksilöllisiksi tehtäviksi eikä koko ryhmän kanssa tai esimerkiksi parityöskentelynä toteutettaviksi. Tutkimuksemme teoriaosuudessa tarkastelimme lasten vertaissuhteiden merkitystä varhaiskasvatuksen tunneyöskentelyssä, ja kiinnitimme huomiota lasten yhteisten tunnekokemusten ja vuorovaikutuksen tärkeyteen. Tämä seikka ei oikeastaan kuitenkaan näkynyt tunnetaitomateriaalien harjoituksissa.

Harjoitteet olivat lapsia innostavia ja mielikuvitusta herättäviä, ja etenkin tunteiden käsittelyssä visualisuus ja draama sekä yhteinen pohdinta aikuisen kanssa olivat vallitsevia tekijöitä. Tunteiden tunnistamiseen liittyviä harjoituksia tuli esille eniten aineistosta. Osaa aineistossa olevista aktiviteeteistä oli toteuttavissa yksin lapsen kanssa ja osa varhaiskasvatusryhmän kanssa. Tunnetaitomateriaaliharjoitteissa lasten omien tunteiden kohtaaminen yhdessä muiden kanssa auttaa tunteiden käsittelyssä. Yhdessä muiden lasten kanssa

tunteiden pohtiminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä ja tukee lapsen itsetuntemuksen kasvua.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys

Juuti ja Puusa (2020) tarkastelevat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kolmen eri käsitteen kautta, jotka ovat uskottavuus, luovuus ja eettisyys. He tuovat esiin, ettei niiden määrittely ole yksiselitteistä, mutta yhdessä ne rakentavat vahvan pohjan.

Tutkielman toteuttamista arvioimme rehellisesti ja tarkasti, jotka kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkielman arvioimiseen ei kuulu pelkkä toteamus siitä, että noudatimme tutkielmassamme eettisiä periaatteita, vaan ne oli pystyttävä myös perustelemaan (Vilkkä 2021). Pohtiessamme tutkielman luotettavuutta on otettava huomioon, että aineiston analyysi on tehty pienellä aineistolla ja pohjautuu tutkijan omiin havaintoihin sekä on tulkinnanvarainen rakennelma (Eskola & Suoranta 1998).

Tutkimuksen uskottavuuden kulmakivet pohjautuvat määritelmään hyvä akateeminen käytäntö eli *good scientific practise* (Tuomi & Sarajärvi 2009). Edellä mainittuun käytäntöön lukeutuu tieteelliseen yhteisöön perustuvia toimintamalleja, jolloin tieteellisen tutkielman tekijät pyrkivät olemaan tarkkoja tutkimuksessaan ja tuloksien esille tuomisessa sekä tallennuksissaan. Tällöin tutkijat myös huomioivat omia tuloksiaan esille tuodessaan toisten tutkielman tekijöiden teokset ja näihin liittyvät tulokset asiaankuuluvalla kunnioituksella sekä luovat arvostuksen heidän ansioilleen. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Laadukasta tutkimusta vie eteenpäin eettiset sitoutuneisuuden lähtökohdat (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tutkielman eettisyys määritellään niin, että tutkija toimii eettisesti läpi koko tutkielmanprosessin ajan, ja hänen käyttämänsä tutkimukseen valikoidut menetelmät sekä analyysissa käytettävät keinot täyttävät tämän kriteeristön. Tällöin nämä olisivat käytettävissä myös muussa hyvin toteutetussa tutkielmassa. (Juuti & Puusa 2020.) Eettiseen näkökulmaan kuuluu myös tutkimuksessa huomioitu laadukkuus. Kvalitatiivinen tutkimus ei ole automaattisesti laadukkaasti toteutettu. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tutkimussuunnitelmassa täytyy huomioida, että tutkimusasetelmassa näkyy yhteensopivuus ja raportti on toteutettu onnistuneesti (Tuomi & Sarajärvi 2009). Olemme pyrkineet kaikkiin näihin lähtökohtiin tutkimuksessamme.

Tutkielmamme aineisto koostui kokonaan julkisesti saatavilla olevista lastenkirjoista ja oppimateriaalista, joten emme käyttäneet esimerkiksi haastattelumateriaaleja, jolloin tutkimuksen aikana olisi erikseen tarvinnut huolehtia salassa pidättävästä asioista ja aineiston säilyttämisestä. Otimme huomioon toisten tutkijoiden laatimat tutkielmat ja huolehdimme asianmukaisesta viittaustavasta (TENK).

5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, minkälaisia tunnesäätelyn eri osa-alueisiin liittyviä harjoituksia kahdessa eri tunnetaitomateriaalista löytyy. Tämä tutkimus toteutettiin pienellä otannalla ja siksi jatkotutkimuksen voisi toteuttaa suuremmalla otannalla, johon mukaan voisi ottaa useamman, varhaiskasvatuksessa lasten kanssa käytetyn tunnetaitomateriaalin ja selvittää minkälaisia harjoituksia, tehtäviä ja menetelmiä ne sisältävät. Lisäksi jatkotutkimuksen avulla olisi mielenkiintoista selvittää haastattelututkimusta apuna käyttäen, että minkälaisia tunnetaitomateriaaleja varhaiskasvatuksen henkilöstö varhaiskasvatuksessa lasten kanssa käyttää, ja minkälaisia harjoituksia ja menetelmiä nämä materiaalit ovat sisältäneet. Lisäksi voitaisiin tutkia, mitkä aktiviteetit ovat toimineet ja onnistuneet parhaiten lasten tunnetaitojen tukemisessa ja onko tehtävistä noussut jotain erityisesti esille, millaisia harjoitteita varhaiskasvattajat suosivat ja miksi.

LÄHTEET

- Ahonen, L. (2015.) Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen kirja. PS -kustannus.
- Ahonen, L. & Syrjämäki. (2021). Pienet tuetut askeleet. Gaudeamus Oy.
- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide ja muotoilualojen tutkimuksentyövälineet. Helsinki: Akatiimi.1996. Teoksessa: Vilkka, H. (2015). Tutki ja Kehitä. Painos. 4.uudistettu painos. PS-kustannus.
- Aro, T. & Laakso, M-L. (2014). (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Bookwell Oy.
- Askeleittain, Pienin Askelin – Oppimista, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. 1.julkaisu, 1. painos, (2015).Opettajan opas. Perustuu Second Step: Social- Emotional Skills for Early Learning – ohjelmaan. Ecograft.
- Bodrova, E., & Leong, D. (2007). *Tools of the Mind: The Vygotskian approach to early childhood education*. Pearson.
- Boekaerts, M. (2011). Emotions, emotion regulation, and self-regulation of learning. Teoksessa B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Toim.) *Handbook of regulation of learning and performance* (s. 408-425). Routledge.
- Corsaro. W. A. 2018. The sociology of childhood.5.painos. The Sociology for Century Thousand Oaks, CA:Sage. Teoksessa: *Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunnesäätelyä ohjaamalla*. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja, 51(5), 539-550. Köngäs, M., & Määttä., K. (2020), (s.6.). LAPLAND. UNIVERSITY OF LAPLAND. [KLK ng s M tt .pdf \(ulapland.fi\)](#).
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (10.Painos, 1.p. 1998) Vastapaino.

- Eskola, J., & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* 4.painos. Vastapaino. Teoksessa: Vilkka, H. (2015). *Tutki ja Kehitä*. PS -kustannus.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
- <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haapsalo, T., Kirkkopelto., K.& Repo, L. (2019). Mun ja Sun juttu. Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Lastenkeskus.
- Hodapp, R. M., & Goldfield, E. C. (1985). Self- and other regulation during the infancy period. *Developmental review*, 5(3), 274–288.
- [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(85\)90014-0](https://doi.org/10.1016/0273-2297(85)90014-0)
- Juuti, P., & Puusa, A. (2021) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Jääskinen, A-M., Pelliccioni (2017). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kangas, J., Lastikka, A-L. & Karlsson, L. (2021). Voimauttava varhaiskasvatus. Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. Otava.
- Kokkonen, M. (2010).2.painos. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. *Opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus.
- Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Otavan kirjapaino Oy.
- Köngäs, M., & Määttä, K. (2020). *Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunnesäätelyä ohjaamalla*. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja, 51(5), 539–550.
- Laaksonen, V. (2022). Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä. *Opas haastaviin tilanteisiin*. PS –kustannus.
- Lonka, K. (2015). Oivaltava oppiminen. Otavan kirjapaino Oy.
- Koivula, M. Siippainen, & Eerola – Pennanen (toim.), (2018). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia.
- Koivula, M. & Laakso., (2018). Lapsen varhainen kehitys, kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa: Valloittava

varhaiskasvatus. (2018). Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Koivula, M. Siippainen., A & Eerola –Pennanen, P. (toim.)
Denham 2006, S. A, (2006.) Social- Emotonal competence as support for school rediness. What is it and how do we asses it? Early education and Deveploment 17 (19, 57.89.).

Teoksessa: Valloittava varhaiskasvatus. (2018.), Koivula, M. Siippainen., A. & Eerola-Pennanen, P.(toim.), toinen, korjattu painos. (s.116). Vastapaino.

Matilainen, M., & Puustinen, M. (2021). Harjoitteita itsesätelytaitojen oppimiseen. PS-kustannus.

Mielenterveystalo (2023). Luettu:12.2.2023.
[Mitä tunnesätely on? | Mielenterveystalo.fi.](#)

Opetushallitus. (2018). Varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet. S.26. [varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf \(oph.fi\).](#)

Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet. (s.26).
[Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet 2022 \(oph.fi\).](#)

Pihlaja. P. & Viitala R. Varhaiserityiskasvatus (2019) 2.painos. (1.painos 2018). Otavan kirjapaino Oy.

Poikkeus, A-M. (2014). 3.painos. Itsesätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa. Aro T., & Laakso, M-L. (2014). (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen.* (s.80). Bookwell Oy.

Pöyhönen. J., & Livingston. H, (2021). *Fanni ja Suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistaminen ja nimeämisen harjoitleminen.* 4.painos (1.painos 2019). Otavan kirjapaino Oy.

Pöyhönen, J., & Livingston. H, (2021). Fanni ja Kiukkuiset kaksoset. Rakentavan riitelyn harjoitleminen. Otavan kirjapaino Oy.

Pöyhönen, J., & Livingston. H., (2019). Fanni ja Ihmeellinen tunnelämpömittari. Otavan kirjapaino Oy.

Pöyhönen. J, & Livingston. H. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Kustannus-Mäkelä Oy.

Rose-Krasnor, L. & Denham, S. (2009). Social- Emotional competence of young children. Poikkeus, M- L. (2014.), Teoksessa: Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesääätelyn taitojen kehitys ja tukeminen. (2014.). *Itsesääätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana*. Aro, T. & Laakso, M – L. (toimi.). (s.96). 3.painos. Bookwell Oy.

Sainio, T. Sajaniemi, N. & Pajulahti, R. (2022). Näin tuet lapsen itsesääätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS – kustannus.

Tutkimuseittinen neuvottelukunta (2023.) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa.

<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> (Katsottu 14.3. 2023.)

Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6.uudistettu painos. Tammi.

Varhaiskasvatuslaki (2018), § 540. [Varhaiskasvatuslaki 540/2018 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#) (viitattu 25.3. 2023.)

Veijalainen, J. Lasten itsesääätelyn lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Muksuopin keinoin. Kasvatustieteellinen tiedekunta Kasvatustieteellisiä tutkimuksia. Helsingin yliopisto.

[LASTEN ITSESÄÄTELY LASTEN KUVAAMIEN HALLINTAKEINOJEN JA TUNNEILMAISUN NÄKÖKULMASTA \(helsinki.fi\)](#)

Veijalainen, J., Reunamo, J., Sajaniemi, N., & Suhonen, E. (2019). Children's self-regulation and coping strategies in a frustrated context in early education. *South African Journal of Childhood Education*, 9(1), 1-8. doi.org/10.4102/sajce.v9i1.724.

Vilkkä, H. (2009). Tutki ja kehitä. Tammi.

Vilkkä, H. (2015). Tutki ja Kehitä. Painos. 4.uudistettu painos. PS-kustannus.

Yle.fi. Moku, M. [Lapsi oppii ratkomaan riitoja tarinan avulla – lasten tunnetaitokirjat ovat tehneet poikkeuksellisen vyöryn kaappoihin \(yle.fi\)](#)