



Ruotsalainen Hanna-Leena

Varhaislapsuuden tunnetaidot ja Fanni-kirjasarja tunnetaitojen tukena

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Varhaislapsuuden tunnetaidot ja Fanni-kirjasarja tunnetaitojen tukena (Ruotsalainen Hanna-Leena)

Kandidaatintutkielma, 38 sivua

Huhtikuu 2020

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkoituksena on tutkia varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja ja miten niitä voidaan tukea Fanni-kirjasarjan avulla. Tutkimuskysymykseni oli “Miten 4–6-vuotiaan tunnetaitoja voidaan tukea Fanni-kirjasarjan avulla?” Tutkimus on toteutettu kuvaillevana kirjallisuuskatsauksena. Teoreettinen viitekehys rakentuu sekä suomen- että englanninkielisistä teoksista. Viitekehyksessä määrittelen lapsen tunteiden kehittymistä vastasyntyneestä alkaen, tunnetaitoja, tunnekasvatusta ja aikuisen roolia lapsen tunnekasvatuksessa sekä ongelmia tunnetaidoissa. Fanni-kirjasarjasta analysoin kolmea ensimmäistä kirjaa. Analysoin kirjasarjaa vapaasti peilaten teoreettiseen viitekehykseen.

Tarve pienten lasten tunnekasvatukselle on lisääntyvä. Tunnetaitojen tukeminen vaatii aikuiselta tietoista panostusta ja aiheeseen perehtymistä. Tämän tutkielman tavoitteena on tarjota tietoa tunnetaitojen tärkeydestä lapsen elämässä sekä tuoda esille yhtä mahdollista tunnetaitojen tukemiseen sopivaa kirjasarjaa: Fanni-kirjasarjaa.

Tutkimustulosten perusteella tunnetaidot ovat monimutkainen asia, jonka toimintaa ei täysin osata selittää. Kulttuuri vaikuttaa siihen, miten ymmärrämme tunteita. Lapsen tunnetaitojen kehittymiselle on tärkeää aitous, rehellisyys, aikuisen roolimalli sekä aikuisen läsnäolo. Lapsi tarvitsee tilaa ja aikaa tunteilleen. Fanni-kirjasarja tukee lasta oppimaan tunnetaitojen peruspilareita: tunteiden tunnistamista ja nimeämistä, tunteiden säätelyä sekä stressinhallintaa. Kirjasarja tukee näitä taitoja tarinan, tieto-osuuden ja tehtävien avulla.

Avainsanat: Fanni-kirjasarja, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteet, varhaiskasvatus

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 4 |
| 2 | Tutkimuksen toteuttaminen | 6 |
| 3 | Lapsen tunteet | 8 |
| 3.1 | Lapsen tunteiden kehitys varhaislapsuudessa | 8 |
| 3.2 | Tunnetaidot ja tunnerehellisyys | 11 |
| 3.3 | Tunnekasvatus..... | 14 |
| 3.3.1 | <i>Aikuisen rooli lapsen tunnekasvatuksessa</i> | 17 |
| 3.4 | Tunteiden haasteet..... | 18 |
| 4 | Fanni-kirjasarja | 21 |
| 4.1 | Fanni ja suuri tunnemöykky | 22 |
| 4.2 | Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari | 24 |
| 4.3 | Fanni ja rento laiskiainen | 29 |
| 5 | Yhteenveto ja pohdinta | 32 |
| | Lähteet | 36 |

1 Johdanto

Ensimmäisen hätkähdyttävän kokemuksen tunnetaitojen oppimiseen sain 1.–2. luokassa suorittamassani harjoittelussa. Jopa niinkin pieni ärsyke kuin sormen osuminen vahingossa maaliin aiheutti lapsessa raivokohtauksen, johon sisältyi huutoa sekä käteen sattuvien tavaroiden paiskomista. Tällaiset tilanteet olivat arkipäivää ja niitä sattui monta kertaa päivän aikana. Jäin miettimään, mitä tällaisten lasten hyväksi olisi voitu tehdä jo paljon aiemmin. Siitä lähtien olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten päiväkodeissa otetaan huomioon lasten tunnetaidot ja tunnekasvatus. Tämän ikäiset lapset olivat vielä pieniä, mutta ongelmat tunteiden hallinnassa olivat valtavia. Kokemukseni perusteella jo niinkin pienellä lapsella kuin ekaluokkalaisella voi olla todella suuria ongelmia tunteiden säätelyssä ja hallinnassa. Tämän ikäisen ei enää kuulu kiukustuessaan heti ensimmäisenä lyödä kaveria tai paiskata lelua maahan.

Raisa Cacciatoren (2008) mukaan tunteita tulee ja menee sekä lasten että aikuisten arjessa lukemattomia määriä. Niitä voi kiihdyttää ja rauhoittaa, kieltää tai kuunnella tietoisesti. Tunne on osa ihmistä, osa kokemusta, mutta se ei ole koko ihminen. Tunteita voi opetella hallitsemaan, mutta toisille se voi olla vaikeampaa. Cacciatore liittyy mukavat ja miellyttävät tunteet turvallisuuteen ja läheisyyteen: ne edistävät yhteenkuuluvuutta ja luottamusta ja niiden kanssa on miellyttävä ja helppo olla. Haastavat tunteet eivät ole tällaisia: niiden avulla puolustetaan itseä, omia oikeuksia ja kieltäytyään suostumasta vääryyteen. Cacciatore korostaa, että näiden tunteiden ilmaisemiseen on syytä kiinnittää huomiota, ja niitä ei tarvitse kieltää. Lapsen oppiessa tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan, voi hän myös oppia hallitsemaan niitä. (Cacciatore, 2008, 8.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ohjaa varhaiskasvatuksen toimintaa ja velvoittaa tarjoamaan lapselle mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan (Opetushallitus, 2016, 19). Tunnetaitomateriaaleja tehdään käytettäväksi sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Tunnetaidoista on tehty viime vuosina paljon kandidaatintutkielmia, pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja Oulun yliopistossa sekä muualla Suomessa. Viime vuosina on julkaistu tunnetaitojen tutkimiseen myös erilaisia materiaaleja, kuten esimerkiksi PIKI, Molli ja monia erilaisia tunnetaitokorttipaketteja. Näiden lisäksi vuonna 2019 julkaistiin Fanni-kirjasarjan kolme ensimmäistä kirjaa, jotka otan tarkempaan tarkasteluun kandidaatintutkielmassani.

Varhaiskasvatuksen näkökulmasta aiheen tutkiminen on merkityksellistä, koska tunteiden opettelu on tärkeää aloittaa jo varhain. Lapsuudessa koettu ilo luo perustan aikuisuuden mielenterveydelle sekä toimii pohjana tunteiden kokemiseen aikuisena. (Marjamäki 2015, 56). Tulevassa työssäni minun sekä kaikkien varhaiskasvattajien on tärkeää osata ohjata lapsen tunteiden säätelyä oikein ja jokaiselle yksilölle erikseen sopivalla tavalla. Lisäksi toimivan tunnekasvatuksen avulla lapsen elämässä helpottuu moni muukin osa-alue; esimerkiksi oppiminen ja uudet sosiaaliset taidot ovat helpompia omaksua. Asia on ollut esillä mediassa jo kauan (kts. esim. Kellman, 2019). Tunnekasvatuksen laiminlyöminen voi pitkällä aikavälillä johtaa muun muassa teini-iässä jopa fyysiseen väkivaltaan tai päihteiden liialliseen käyttöön. Lapsi hakee näillä voimakkaita tunnekokemuksia, jos hän ei ole niitä lapsuudessaan saanut kokea turvallisessa ympäristössä. (Peltonen, 2005b, 46–49.) Kun omia tunteitaan oppii ymmärtämään, niistä tulee vähemmän yllätyksellisiä ja ennustamattomia (Virtanen, 2015).

2 Tutkimuksen toteuttaminen

Kandidaatintutkielmani tavoitteena on tutkia, miten Fanni-kirjasarjan avulla voidaan päiväkodissa tukea lapsen tunnetaitoja. Fanni-kirjasarja on osoitettu yli 4-vuotiaille, joten rajasin oman tutkimukseni samaan ikäkauteen. Koska tutkin päiväkotikäisten lasten tunnetaitoja, rajaan ikähaarukan toisesta päästä alle 6-vuotiaisiin. Ymmärtääkseen kehittyvän lapsen tunnetaitoja 4–6-vuotiaana, täytyy ymmärtää myös mitä tapahtuu ennen sitä. Teoreettinen viitekehys käsittelee lapsen tunnetaitoja vastasyntyneestä alkaen. Siispä tutkielmassa viitatessani “pieneen lapseen”, tarkoitan 0–6-vuotiasta lasta. Näiden tavoitteiden pohjalta tutkimuskysymykseksi muodostui:

Miten 4–6-vuotiaan tunnetaitoja voidaan tukea Fanni-kirjasarjan avulla?

Käytän kandidaatintutkielmassani tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Koontan yhteen useita jo tehtyjä tutkimuksia ja teorioita, joiden pohjalta teen omia johtopäätöksiä ja rakennan kokonaiskuvaa kyseisestä aiheesta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on Salmisen (2011) mukaan yleiskatsaus ilman tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt ja tutkimuskysymys saa olla väljempi kuin systemaattisessa katsauksessa. Tutkittava ilmiö pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja luokittelemaan sen ominaisuuksia. (Salmisen, 2011, 6.) Metsämuurosen (2003) mukaan luotettavia lähteitä ovat lisensointityöt, väitöskirjat, tieteelliset artikkelit, oppikirjat, käsikirjat ja klassikkoteokset (Metsämuuronen, 2003, 13–15). Aineistoni koostuu erilaisista kokoomateoksista, käsikirjoista, oppaista ja klassikoista. Lähteitä on sekä suomen- että englanninkielisinä. Aineiston luotettavuutta olen arvioinut tekijän, kustantajan ja sen mukaan, kuinka hyvin tietoa voi verrata muihin teoksiin.

Teoreettinen viitekehys koostuu tunnetaitojen, tunnekasvatuksen ja ylipäätään tunteiden määrittämisestä. Fanni-kirjasarjan kolme ensimmäistä kirjaa arvioin ja analysoin teoreettisen viitekehysten pohjalta. Tutkimusaineistoa olen kerännyt hyödyntäen Oulun yliopiston kirjaston tietokantaa eli Oula-Finnaa. Hakusanoina aineistolle olen käyttänyt muun muassa sanoja: *tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteet, varhaiskasvatus, tunnetaitojen tukeminen, lapsen tunnetaidot, emotional education, children, ja emotions*. Aineistoni koostuu sekä suomen- että englanninkielisistä julkaisuista, joka parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Teoreettisessa viitekehyksessä pyrin luomaan vuoropuhelua eri teosten välille sekä esittämään vilpittömästi niiden samankaltaisuudet sekä erot.

Valitsin Fanni-kirjat kandidaatintutkielmaani, koska sarja on uusi ja siitä ei ole vielä saatavilla tutkimustietoa, joten halusin itse perehtyä sarjaan paremmin. Pysin pitämään kirjasarjan analysoinnin puolueettomana ja tuomaan tasapuolisesti esiin kaikki löytämäni asiat. Tutkielman tarkoitus on selvittää ja kuvailla, miten Fanni-kirjasarjan avulla päiväkodissa voidaan tukea pienen lapsen tunnekasvatusta. Analysoin Fanni-kirjasarjaa vapaasti teoreettiseen viitekehykseen peilattuna. Kirjan kuvitus on myös eläväinen ja valloittava. Vaikka kuvituksen rooli lastenkirjoissa ja lasten tunnekasvatuksessa on merkittävä, en käsittele sitä tutkielmassani, koska aihe olisi liian laaja.

Hyvästä tieteellisestä käytännöstä vastaa tutkija itse. Siihen kuuluvat myös rehellisyys ja vilpittömyys (TENK, 2012, 7; Tuomi & Sarajärvi, 2009, 133). Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tutkijan täytyy tietää millaisia lähteitä hän käyttää ja miten. Tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli on hyvä eettinen kestävyys. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 127.) Tärkeä osa kandidaatintutkielmaani on huolehtia lähdeviitteet selkeästi, jotta oikea henkilö saa kunnian omasta tutkimuksestaan, eivätkä omat ajatukseni sekoitu muiden teorioihin.

Seuraava luku muodostaa teoreettisen viitekehyksen tutkielmaani. Teoreettisessa viitekehyyksessä en ainoastaan määrittele tärkeimpiä termejä, vaan myös käsittelemän aihetta hieman tarkemmin. Määrittelen asioita tiiviisti, mutta pohtivasti. Ensimmäisessä kappaleessa kerron yleisesti, mitä tunteet ovat ja miten ne ilmenevät pienellä lapsella. Seuraavassa kappaleessa kerron, mitä tunnetaidot ovat. Lisäksi kerron tunnerehellisyydestä ja sen vaikutuksesta tunnetaitoihin. Kolmas kappale on tunnekasvatuksesta ja siitä, miten aikuisen rooli vaikuttaa lapsen tunnekasvatukseen. Lopuksi kerron hieman tunnetaitojen haasteista oppimiseen ja mitä tapahtuu, kun tunteita patoaa liikaa. Neljäs luku kandidaatintutkielmastani koostuu Fanni-kirjasarjan esittelystä ja analysoinnista. Lopuksi kokoan saamiani tuloksia yhteen ja pohdin kirjasarjan antia lasten tunnetaitojen tukemiseen.

3 Lapsen tunteet

Tässä luvussa avaan tutkielmani keskeiset käsitteet, joita ovat tunnetaidot ja tunnekasvatus. Aluksi kerron teoriapohjaisesti lapsen tunteiden kehittymisestä ja kehityksen tukemisesta varhaislapsuudessa. Jotta voi ymmärtää 4–6-vuotiaan lapsen tunnetaitoja, täytyy tietää, mitä kaikkea tapahtuu ennen tätä. Seuraavissa kappaleissa avaan tunnetaitoja ja kuvaan tunnekasvatusta sekä aikuisen roolia lapsen tunnekasvatuksessa. Tunnetaitoihin pyritään vaikuttamaan tunnekasvatuksella. Luonnollisesti aikuisen rooli on merkittävä osuus lapsen tunnekasvatusta. Lopuksi avaan millaisia haasteita voimme kohdata, kun tunnetaidot ovat jumissa, niitä pado-taan liiallisesti tai ne eivät ole kehittyneet rakentavaan suuntaan.

3.1 Lapsen tunteiden kehitys varhaislapsuudessa

Tunne voidaan määritellä henkilökohtaiseksi elämykseksi (Virtanen, 2015). Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen perusvalmius kokea tunteita. Kun lapsi kokee tunteita yhdessä toisen ihmisen kanssa, tunne tulee hänelle tutuksi ja näin perusvalmius tunteisiin vahvistuu. (Mäkelä, 2003, 26.) Nurmi (2013) kertoo tunteen olevan spontaani reaktio johonkin asiaan, henkilöön tai paikkaan. Tunteet viestivät ihmiselle aina jotain. Tunteilla on monia myönteisiä vaikutuksia elämään. Tunteet asettavat asiat arjessa tärkeysjärjestykseen oman hyvinvoinnin näkökulmasta. Ihmisellä on tapana hakeutua innostaviin taikka rentouttaviin tilanteisiin juuri tunteiden vuoksi. Niiden avulla ihmisen toimintavalmius muuttuu: keho valmistautuu pakenemaan pelon avulla, luopumaan surun avulla tai puolustautumaan vihan avulla. Päivittäiset myönteiset tunnekokemukset laajentavat ajattelua ja antavat ihmiselle voimavaroja. Ihmisen olisi lisäksi mahdotonta huolehtia ihmissuhteista ilman tunteita. (Nurmi, 2013, 16–17.) Oma tunnetilaa on mahdotonta valita, tunteita ei voi kääntää päälle tai pois päältä (Johnson-Laird & Oatley, 2008, 104).

Tunteet kuuluvat, näkyvät ja tuntuvat niin kehossa kuin mielessäkin (Marjamäki, 2015, 55). Tunteet itsessään ovat lyhytkestoisia. Negatiiviset tunteet ovat yleensä lyhyempiä kuin positiiviset. (Shuman & Scherer, 2014, 14.) Johnson-Laird & Oatley (2008) esittelevät kommunikaatiivista teoriaa, jonka mukaan on olemassa perustunteet, joihin kuuluvat *ilo*, *suru*, *viha* ja *pelko*. Näiden lisäksi on olemassa monitahoiset tunteet, joita ovat *empatia*, *kateus*, *ylpeys* ja *kiusaantuneisuus*. Perustunteet ovat biologinen perusta monitahoisille tunteille, jotka ovat uniikkeja jokaisella ihmisellä. Perustunteet ovat synnynnäisiä, joten niillä on universaalit sanattomat il-

maukset sekä omalaatuiset signaalit aivoissa. (Johnson-Laird & Oatley, 2008, 103–104.) Goleman (1997) taas jakaa tunteet kahdeksaan perustunteeseen: viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Jokaisen näiden alle kuuluu useita sukulaistunteita. Goleman myöntää itsekin, että lista ei ole yleispätevä. (Goleman, 1997, 343.) Perustunteiden listoja on monenlaisia, joten on mahdotonta sanoa, mikä olisi oikeasti täysin pätevä, vaan jaottelu on hyvin tulkinanvarainen.

Marjamäen (2015) mukaan myönteiset tunteet saavat ihmisen kukoistamaan. Myönteisissä tunnetiloissa on helpompi oppia, omaksua laajempia näkökulmia, arvioida omaa käyttäytymistään ja ymmärtää toisten ihmisten näkökulmia. Lapsuudessa koettu ilo luo perustan aikuisuuden mielenterveydelle sekä toimii pohjana yhteyttä tuovien tunteiden kokemiseen aikuisena. Näitä ovat esimerkiksi ystävyys ja rakkaus. Ilo on syvimältä luonteeltaan jaettu ja nauru tuo ihmisiä lähelle toisiaan. Ilon kokeminen lapsuudessa vahvistaa lasta ja edistää kasvua. (Marjamäki, 2015, 56.)

Vastasyntynyt ei vielä tunne eriytyneitä tunteita. Heidän kokemuksensa perustuvat pääosin perustarpeiden tyydyttämiseen; he ilmaisevat iloa ja tyytyväisyyttä. Pieni vauva ei osaa vielä ilmeillä, vaan sen taustalla on vatsan toiminnan tuntemuksia. (Kemppinen, 2000, 3; Lewis, 2008, 304.) Ensimmäiset eriteltyt tunteet ilmenevät kahden-neljän kuukauden iässä ja esimerkiksi ilo kahdeksan kuukauden ikäisenä. Kiintymystään aikuisiin vauva ilmaisee kymmenen kuukauden ikäisenä ja muihin lapsiin kuudentoista kuukauden ikäisenä. Pieni lapsi pystyy keskittymään vain omiin tunteisiinsa. (Kemppinen, 2000, 3.) Kolmevuotiaalla on Lewisin (2008) mukaan käytössään jo aikuisen tunneskaala (Lewis, 2008, 304). Kemppisen (2000) mukaan taas voimakkaampi tunteiden kehittymisen aika alkaa vasta seitsemännen ikävuoden jälkeen, jolloin lapsi on valmis oppimaan, miltä toisesta tuntuu. Ihmisen tunnepuoli on jatkuvassa kehityksessä. Normaalin sosiaalisen kypsymisen perusta on terve tunne-elämä. Hyvän pohjan tunnekasvatukselle luo riittävä rakkauden ja huomion osoittaminen. Jos lapsi ei saa tarpeeksi rakkautta pyytämällä, jää hän tavalla tai toisella roikkumaan vanhempiensa läheisyyteen, koska lapsi pelkää heidän katoavan. Pienen lapsen tunne-elämä kehittyy Kemppisen mukaan parhaiten silloin, kun häntä pidetään sylissä ja hänen annetaan ilmaista itseään riittävän vapaasti sekä hänelle jätetään aikaa kehittyä omaa luonnollista vauhtiaan. (Kemppinen, 2000, 3). Widen ja Russelin (2008) mukaan lapset alkavat käyttää tunnesanoja kahdeksantoista-kahdenkymmenen kuukauden ikäisinä, vaikkakin tässä vaiheessa käyttö on vielä harvinaista. Alle kaksivuotiaalla on käytössään sana *hyvä*. Sanat *iloinen*, *surullinen*, *vihainen* ja *olla peloissaan* tulevat lapsen käyttöön kaksi-

kolmevuotiaana. Tässä iässä lapsi alkaa saavuttaa sanastollista tasoa tunteiden opetteluun. (Widen & Russel, 2008, 353.)

Ihmisen mielenterveyden ja itsetunnon peruspilari on perusturvallisuuden tunne, joka muodostuu jo varhain lapsuudessa. Lapsen turvallisuuden tunteesta on syytä pitää huolta, erityisesti uusissa tilanteissa. Lapsella pitää olla lupa olla pieni ihminen ja tarvita turvaa ja huolenpitoa. Lapselta ei voi vaatia liian aikaista itsenäistymistä. (Marjamäki, 2015, 56–57.) Puolimatkan (2011) mukaan oppiakseen tunnistamaan omia tunteitaan, tarvitsee lapsi läheisen kiintymyssuhteen aikuiseen, joka rakastaa lasta ehdoitta ja on sinut oman tunnemaailmansa kanssa. Lapsen tunteiden kehittyminen ja syveneminen vaativat aikuisen reagoitua, jolloin lapsi pääsee peilaamaan omia tunteitaan. (Puolimatka, 2011, 312.) Perusluottamus syntyy hyväksymisestä. Pieni vauva kaipaa hyväksyntää omana itsenään. Hyväksynnästä seuraa lapselle hyvä itsetunto ja terve minäkuva. (Kemppinen, 2000, 6.) Omien tunteiden hyväksyminen on aina lähtökohta, kun lapsi opettelee hyväksymään toisten tunteita (Isokorpi, 2004, 134). Jo leikki-ikäisen lapsen kanssa voi opetella toisen asemaan asettumista. Hyviä keinoja tähän ovat erilaiset sadut ja tarinat, koska pienelle empatian taitoja harjoittelevalle lapselle voi olla helpompaa asettua kuvitteellisen hahmon asemaan, kuin oman leikkikaverin. Tunteiden sisäistämisessä avainasemassa on toisen esimerkki. Toisen tunteita on mahdotonta pakottaa. Jokaisen tunne-elämä kehittyy omaan tahtiinsa. (Peltonen, 2005a, 71–72, 76.) Tärkeää on antaa tilaa lapsen kasvulle ja kehitykselle. Jalovaaran (2006) mukaan lapsen tulee saada peilata kaikenlaiset tunteensa ilman häpeän tunnetta. Näin hän oppii hyväksymään tunteensa. Lapsella on oikeus itkeä pettymyksen kohdatessaan. Lasta tulee opettaa ymmärtämään sosiaalisen elämän rajat. (Jalovaara, 2006, 21.)

Kemppisen (2000) mukaan tunteet määrittelevät ihmisen olotilaa ja ohjaavat ajatuksia; ne ovat keskeinen osa ihmisen syvällistä olemusta, sillä jokainen ihminen on pohjimmiltaan tunneihminen. Tunteet täytyy ottaa vakavasti, sillä ne syntyvät aina jostain. Lapsuudessa ja nuoruudessa tunteilla on suurempi rooli – niiden kokeminen merkitsee enemmän kuin aikuisuudessa. Tunteet määrittelevät lasten ja nuorten elämää enemmän kuin järki, sillä lapsi ei välttämättä pysty kätkemään tunteitaan. Kehittyneeseen aikuisuuteen kuuluu tunteiden monipuolisuus ja niiden hallinta. Ihmisen tunne-elämä kehittyy Kemppisen näkemyksen mukaan pitkälti sen pohjalta, kuinka paljon hän joutuu lapsuudessa tukahduttamaan tunteita. Tunteet ovat suurin yksittäinen kokemisen alue; tunteiden kokeminen menee järjen ja uskomusten yli. Tästä syystä Kemppinen painottaa lapsen tarvitsevan kasvuunsa emotionaalista eli tunneperäistä tukea.

(Kempainen, 2000, 1–4.) Tunteet ja järki eivät kuitenkaan ole vastakohtia, vaan ne tarvitsevat ja täydentävät toisiaan (Jalovaara, 2006, 26, 46).

Perustunteiden idea on kiistelty aihe. Kuitenkin yhtä mieltä ollaan tietyistä asioista, kuten esimerkiksi hymyn ja itkun tulkinnoista. Nämä nonverbaalit signaalit ovat siis universaaleja ihmisten keskuudessa. Joidenkin tunteiden tulkinnat vaihtelevat kulttuurien välillä. (Johnson-Laird & Oatley, 2008, 103–104.) Puolimatkan (2011) mukaan tunteemme riippuvat osittain oman kulttuurimme opettamista tavoista tulkita tunteita. Vaikka tunteet ovat tuttuja jokapäiväisestä kokemuksesta, emme kaikki ymmärrä niitä täysin samalla tavalla (Puolimatka, 2011, 325; Shuman & Scherer, 2014, 14) Tunteiden ymmärtämisen pohjaksi ei voi yksiselitteisesti ottaa sitä, miltä meistä tuntuu, koska se, miltä meistä tuntuu, riippuu osittain siitä, miten ymmärrämme tunteet (Puolimatka, 325). Tunteille annettu merkitys muokkaa ihmisen tunnekokemusta tiettyyn suuntaan. Se voi heikentää tai vahvistaa tunteiden asemaa tietoisuudessa. (Puolimatka, 2011, 42.)

3.2 Tunnetaidot ja tunnerehellisyys

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat pohja muiden tunnetaitojen kehittymiselle. (Pöyhönen, Livingston & Bellamine 2019a)

Poikkeuksen (2011) mukaan tunnetaidot liittyvät taitavaan sosiaaliseen toimintaan. Itsesäätelyyn ja tunnetaitoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen ja säätely, empatia ja impulssien hallinta. (Poikkeus, 2011, 86) *Tunnetaidot* ovat meissä vaistonvaraisesti ja ne ovat osa meidän persoonallisuuttamme. Jokaisella on oma tapansa käyttää niitä. Siksi ei ole tarpeen edes yleisesti määritellä, millaisia tunnetaitojen kuuluisi olla. Täytyy vain kuunnella omia tunteitaan ja ottaa ne käyttöön. (Peltonen, 2005c, 16–17.) Käytämme tunnetaitoja päivittäin vaistomaisesti. Ne ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme ja ne ohjaavat tekojamme, päätöksiämme, ajatuksiamme ja unelmiamme. Tunnetaidot ovat elintärkeitä, mutta myös itsestäänselvyyksiä ja arkipäiväisiä. Nyky-yhteiskunnassa tunnetaidot ovat jääneet osittain syrjään. On unohdettu, että ei ole erikseen olemassa oikeita ja vääriä tunteita, vaan jokaisen tunteet ovat aitoja ja sinällään hyväksyttäviä. (Peltonen, 2005c, 12.) Isokorven (2004) mukaan ensimmäinen, ja siis tärkein tunnetaito, jonka lapsi oppii, on kiintymys. Siinä on kysymys lapsen sisäisen turvallisuuden tunteen syntymisestä. Se tarkoittaa perusturvallisuutta, psykologisesti turvallista ympäristöä, jossa lapsi saa olla täysin oma ja aito itsensä. Pieni lapsi tarvitsee siis aikuisen kiintymystä sekä

mahdollisuutta kiintyä läsnä olevaan aikuiseen. Kiintyminen on tärkeää lapsen kehityksen kannalta, koska se mahdollistaa pitkäaikaisten ja syvästi ihmissuhteiden rakentumisen myöhemmissä elämänvaiheissa. Elämänsä läpi ihminen toistaa ja hakee samanlaisia kiintymyssuhteita, jollaisia hän on kokenut varhaisina vuosinaan. Nykyinen elämäntapa kiireineen ja muutoksineen aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Lapsi tarvitsee turvallista ihmissuhdetta juuri tässä hetkessä. (Isokorpi, 2004, 132.)

Kemppinen (2000) määrittelee *tunneälyn* omien tunteiden tiedostamiseksi, mielialojen hillitsemiseksi, itsensä tsemppaamiseen suorituksiin, itsekuriksi ja hyviksi ihmissuhdetaidoiksi. Erittäin itsekuri on olennainen osa tunne-elämän kehitykseen, haitallisten tunteiden ja mielialojen hallintaan. (Kemppinen, 2000, 5.) Tunneäly kehittyy läheisten ihmissuhteiden pohjalta. Itseä koskevaan tunneälyyn kuuluu kyky elää kosketuksissa omien tunteidensa kanssa. Ihminen pitää osata tunnistaa tunteiden välisiä eroja, ilmaista niitä sanallisesti sekä käyttää niitä oman käyttäytymisen ohjaamiseen ja ymmärtämiseen. Puolimatkan (2011) mukaan Salovey ja muut erottavat tunneälyssä neljä osa-alueita: tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, tunteiden käyttäminen ajattelun tukena, tunneinformaation ymmärtäminen ja analysointi sekä tunteiden säätely. (Puolimatka, 2011, 313.) Virtanen (2015) kertoo tunneälyn olevan terminä verrattain uusi, koska tunteita ja älyä on tavallisesti pidetty erillisiä asioina. Tunne ja äly ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa ja käyvät vuoropuhelua keskenään. Tunteet ja järki voivat kuitenkin asettua toisiaan vastakkain. Tunteiden yllätyksellisyys ja ennustamattomuus vähenevät, kun ihminen oppii ymmärtämään ja analysoimaan omia tunteitaan. (Virtanen, 2015.) Aro (2011) määrittelee tunteiden säätelyn kyvyksi ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset sekä kyvyksi säädellä tunteiden ilmaisua siten, että toiminta on suotavaa. Tunteiden säätelyn myötä mahdollistuvat monimutkaiset vuorovaikutussuhteet. Haastetta tunteiden säätelyyn tuovat hankalat tunteet, jotka vaativat opettelua. Tärkeää on opetella estämään ensisijaista yllykettä muuttumasta toiminnaksi silloin, kun se ei ole suotavaa. (Aro, 2011, 11–12.)

Tunnetaitoja tulisi Isokorven (2004) mukaan opetella samalla tavalla kuin muitakin oppiaineita, sekä tunnetaitojen opiskelu tulisi sisällyttää opetussuunnitelmiin ja arjen käytäntöihin (Isokorpi, 2004, 136). Tunnetaidot ovat oppimiselle yhtä tärkeitä kuin taito lukea ja laskea. Tunteiden merkitystä oppimiseen ei tule vähätellä (Goleman, 1997, 312.)

Tunnerehellisyys tarkoittaa taitoa kertoa avoimesti, miltä itsestä tuntuu sekä opettaa lapset samanlaiseen avoimuuteen. Pitää uskaltaa olla vihainen ja myös sanoa se ääneen. Lapset ja nuoret

ovat suureksi osaksi jo luonnostaan tunnerehellisiä. Pienelle lapselle tunnerehellisyys tarkoittaa tunteille sanojen antamista. Lapsen kasvaessa hän pyrkii itse tulkitsemaan tunnetilojaan. Tunnerehellisyys ei ole aina helppoa, mutta loppujen lopuksi se on kuitenkin palkitsevaa. (Kullberg-Piilola, 2005b, 36–38.) Tunnerehellisyys on lapsen ja hoitajan välistä aitoa ja rehellistä tunteiden ilmaisemista. Se parantaa vuorovaikutusta ja lisää luottamusta ja on siksi voimavara. Se kehittää lapsen itsetuntoa ja edistää tasa-arvoisten vuorovaikutussuhteiden syntymistä. Lapsi ansaitsee hoitajaltaan aitoutta. Tunnereagoinnin kautta lapsi pystyy peilaamaan omia tunteitaan. Tunnerehellisyys opettaa lapselle empatiaa. (Isokorpi, 2004, 133–134.) Lapsi ansaitsee aikuiselta järkevien neuvojen lisäksi myös aitoa tunnereaktiota. Joskus lapsi hakee tahallaan vanhemman suuttumista. Kun suuttumiskokemus tapahtuu turvallisessa ympäristössä, se antaa lapselle arvokkaan tunnekokemuksen esimerkiksi riitelemisestä. Lasta voi hämmäntää, jos aikuinen yrittää liiaksi peitellä omia tunteitaan: aikuinen voi esittää olevansa rauhallinen, vaikka onkin räjähdysten partaalla. (Kullberg-Piilola, 2005b, 36–38, 41–43.)

Vaikkakin tunnerehellisyyteen kuuluu tunteiden vapaa ilmaisu, on olemassa paikkoja ja tilanteita, joissa tunteita ei ole sopivaa näyttää samassa määrin kuin kotona. Esimerkiksi koulussa ja päiväkodissa tunteiden ilmaisu on todennäköisesti ”asiallisempaa”. (Isokorpi, 2004, 135–136; Peltonen, 2005c, 13–14.) Tunteiden kehittymisen kannalta tärkeää on jatkuvuus. Ryhmässä lapsi oppii, ettei tunteiden näyttämässä ole mitään salattavaa tai hävettävää, koska muillakin lapsilla on samoja tunteita. Tämä mahdollistaa empatian kehittämistä. Tunnerehellinen lapsi tuntee itsensä hyvin. Hän tuntee omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Hän tietää, mistä hän tulee onnelliseksi tai vihaiseksi. Hän tulee myös toimeen omien ei-toivottujen ominaisuuksiensa kanssa. Hän myös ymmärtää, että kaikki eivät pidä hänestä, eikä hän pidä kaikista. (Isokorpi, 2004, 135–136.) Iän myötä lapsi oppii hallitsemaan tunteenpurkauksia. Kuitenkin yhtä tärkeää kuin oppia hallitsemaan tunteenpurkauksia, on oppia tunnistamaan ja erityisesti näyttämään niitä. Vaikka tunteenpurkauksista voi joskus seurata fyysinen reaktio, eivät tunteet itsessään ole vaarallisia. Joskus voi tuntua siltä, että ilman tunteita olisi helpompi elää. Joskus ihminen suojelee itseään sulkemalla liian vahvat tunteet pois, mikä auttaakin pahimman tilanteen yli. Tunteita ei kuitenkaan voi jäädyttää liian pitkäksi aikaa ilman seurauksia: pahaa oloa, joka vaatii muutakin kuin pelkkää tunteiden purkamista. (Peltonen, 2005c, 13–14.)

Paras tapa kokea ja ilmaista tunteita on se, mikä on itselle luonnollista. Kun lapsi saa ilmaista tunteensa omalla tavallaan, lapsi oppii tuntemaan itsensä mahdollisimman hyvin. Jos lapselle ei ole luontaista puhua tunteista, ei häntä tule siihen pakottaa. Ei ole kuitenkaan hyväksi olla

täysin umpimielinen tunteidensa suhteen. Lasta tulee rohkaista ilmaisemaan itseään ja tunteitaan sanoin, vaikkakin se tapahtuisi vain lyhyesti. Aikuinen voi myös nimetä asioita lapsen puolesta helpottaakseen lasta sekä antaa lapselle hyvän esimerkin. (Kullberg-Piilola, 2005a, 23.) Lapsi, joka saa hyvän perustan itsetuntonsa kehittämiseksi oppiessaan ilmaisemaan tunteitaan, ei häpeä itseään eikä erilaisuuttaan. Hän oppii olemaan erilaisten ihmisten kanssa sekä erilaisissa ryhmissä. Lapsen kyky solmia ystävyys-suhteita sekä säilyttää ne ovat yhteydessä lapsen omanarvontuntoon ja positiiviseen minäkuvaan (Isokorpi, 2004, 133.)

3.3 Tunnekasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan hoito on fyysistä perustarpeista huolehtimisesta sekä tunnepohjaista välittämistä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että lapsi tuntee itsensä arvostetuksi ja ymmärretyksi sekä kokee olevansa yhteydessä toisiin ihmisiin. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Myös yhteisöllisyys kasvaa leikin kautta ja näin vahvistaa myönteistä tunneilmastoa. Terveelliseen ja kestäväan elämäntapaan kuuluu tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitoja ja esteettistä ajattelua. Myönteiset tunnekokemukset edistävät oppimista. Henkilöstöltä edellytetään ammattitaitoa tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia mahdollisuuksia, kuten havaita lasten tunnetiloja ja muuttaa omaa toimintaa sen mukaisesti. (Opetushallitus, 2018, 21–22, 38.) Varhaiskasvatuksessa siis painotetaan paljon *tunnekasvatusta* ja sitä tulee toteuttaa monipuolisesti. Henkilöstön tulee osata tarttua tilanteisiin, joissa lapsi pystyy kehittämään itseään ja oppimaan uusia tunnetaitoja. Oppimistilanteita voi luoda erikseen tuokiomuotoisina, tai niitä voi upottaa arjen pieniin pedagogisiin tilanteisiin.

Kemppinen (2000) kertoo, että tunnekasvatuksen keinoina voidaan käyttää mielialan käsittelyä, tunteiden uudelleen havaitsemista, aidon tunneilmaisun kehittämistä, itsetuntemuksen lisäämistä, itsenäisen ajattelun parantamista, arjenhallintaa, kuten normaalirytmien hidastamista, positiivisia mielikuvia sekä mielen tyynnyttämistä ja rentouttamista. (Kemppinen, 2000, 21.) Tunneilmaisun pitää olla aitoa ja sille pitää olla aikaa. Myös positiivisuus on tärkeää. Kemppisen (2000) mukaan tunnekasvatusta on mahdotonta korvata millään toisella kasvatuksellisella tekijällä. Tärkein osa tunnekasvatusta on tunteiden havaitseminen ja niiden hallinta. (Kemppinen, 2000, 4.) Kuitenkin Puolimatkan (2011) mukaan teoreetikot ovat eri mieltä siitä, voidaanko tunteisiin edes vaikuttaa kasvattamisella. Vaikka tunteisiin itsessään ei voitaisikaan vaikuttaa, voidaan kasvatuksella vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen sekä erityisesti niiden ilmaisuun.

(Puolimatka, 2011, 42.) Marjamäki (2015) huomauttaa, että tunteiden rooli elämässä ja kasvatuksessa on merkittävä, eikä sitä voi korvata teoreettisella tai järjellisellä päättelyllä (Marjamäki, 2015, 55). Myös Talib (2002) toteaa, että vain tunteilla voidaan opettaa tunteita. Tärkein tunteiden kasvattaja lapselle on hänen lähipiirinsä, oma perhe. Talib täsmentää, että lapsuuden ajan kokemuksilla, kotikulttuurilla, persoonallisuudella, sosialisatiotaidoilla ja roolimalleilla on tärkeä merkitys lapsen identiteetin ja tunnetaitojen kehittymiseen. Lapsuuden merkittävät ihmissuhteet ovat tärkeässä roolissa tässä. Vaikka lapsuudenaikaiset ihmissuhteet eivät olisi-kaan toivotun kaltaisia, Talib muistuttaa, että myöhemminkin on mahdollista oppia tuntemaan ja hyväksymään itsensä. (Talib, 2002, 62.)

Marjamäki (2015) muistuttaa, että lapsi ei vielä osaa säilöä eikä välttämättä ilmaista tunteita (Marjamäki, 2015, 55). Peltosen (2005c) mukaan pienen lapsen tunnetaitojen opettelussa on välttämätöntä hetkessä eläminen; lapsen tunnetta koskevaan kysymykseen on viisasta pysähtyä ja etsiä vastaus saman tien. Peltonen toteaa, että arjessa tunteita ei nimetä, ne vain koetaan. Siksi on tärkeää, että lapsen hoitopaikassa on aikaa ja tilaa tunteiden ilmaisulle. Peltonen nostaa esille, että lapsi ei ole kykeneväinen odottamaan tunteensa purkua iltaan asti. Siksi tunteille on tärkeää jättää arjessa aikaa. Tämä auttaa lasta sopeutumaan ryhmään, ottamaan huomioon muut ja heidän tunteensa sekä olemaan oma itsensä. (Peltonen, 2005c, 15.) Kullberg-Piilola (2005a) taas huomauttaa, että tunteiden nimeäminen on tärkeä osa tunteista oppimista ja niistä puhuminen auttaa lasta oppimaan (Kullberg-Piilola, 2005a, 23). Tunteiden nimeäminen aktivoi aivoissa kielen ja loogisen ajattelun keskusta ja moni tunne rauhoittuukin, kun sille saadaan sanat ja selitys (Marjamäki, 2015, 56). Liiallinen sanoittaminen ja puhuminen voi kuitenkin myös latistaa. Kullberg-Piilola muistuttaa, että aikuinenkin saa välillä olla tunteidensa vietävänä; se opettaa lapselle inhimillisyyttä. Temperamenttista lasta voi turhauttaa, jos aikuinen on aina hyvällä tuulella, eikä suutu mistään. Toisessa ääripäässä lapsi voi Kullberg-Piilolan mukaan tuntea elävänsä kuin teatterissa, jos aikuinen on aina tunteidensa vietävänä. (Kullberg-Piilola, 2005a, 23.) Tärkeää on löytää niin sanottu kultainen keskitie asioiden ja tunteiden sanoittamiseen; ei liian vähän, mutta ei liikaakaan. Kaikkea ei tarvitse aina vain järkeillä ja sanoittaa. Tunteet on tarkoitettu tunnettaviksi.

Kullberg-Piilola (2005a) painottaa, että tunteiden jakaminen positiivisiin ja negatiivisiin sisältää valtavan arvolatauksen, joka tuottaa vaikeuksia. Jos lapsi pystyy sallimaan vain positiiviset tunteensa, aiheuttaa se hänelle syyllisyyttä ja ahdistusta. Jo tunteiden nimeäminen negatiiviseksi antaa kuvan siitä, että ne ovat epätoivottuja. Näiden tunteiden hyväksyminen osana itseämme

ja persoonallisuuttamme auttaa meitä selviytymään. (Kullberg-Piilola, 2005a, 23–33.) Tähän liittyen Marjamäki (2015) toteaaakin, että tunteista puhuttaessa käytetään paljon termejä *negatiivinen* ja *positiivinen* (Marjamäki, 2015, 56). Myös Wright (1998) on osoittanut huolensa: on vaarallista uskoa, että tunteet voidaan jakaa *hyviin* ja *pahoihin* tunteisiin. Monelle on opetettu lapsena, että *hyvillä* ihmisillä ei ole *pahoja* tunteita, ja ilmaisemalla näitä pahoja tunteita lapsi menettää muiden hyväksynnän. Wrightin mukaan tämän ajattelutavan vastapainoksi on tärkeää ymmärtää, että tunteen ilmaiseminen on täysin eri asia kuin tunne itse. (Wright, 1998, 12.) Peltonen (2005b) on samaa mieltä tunteiden jakamisesta hyviin ja pahoihin. Tällaisen ajattelutavan vuoksi lapsi voi saada käsityksen siitä, että kilttiä lasta rakastetaan, kun taas tuhmaa lasta ei. Tämä voi Peltosen mukaan johtaa siihen, että lapsi ei uskalla näyttää kiukkua tai vihaa, eikä siksi pysty purkamaan aggressiota aikuisen nähden. Tunteiden liiallinen patoaminen voi aiheuttaa valtavan purkautumisen. Lapsella se voi tarkoittaa raivokohtausta, teini-ikäisellä pahimassa tapauksessa päihteitä tai jopa fyysistä väkivaltaa. Peltonen muistuttaa, että pieni lapsi testaakin usein aikuista nähdäkseen, rakastaako aikuinen lasta, vaikka lapsi tekee jotain väärää; esimerkiksi kaataa maitolasin kolmatta kertaa. (Peltonen, 2005b, 46–49) Isokorpi (2004) korostaa, että lasta ei saa koskaan hylätä, vaikka hän tekisi jotain epätoivottua; tekoa ei tarvitse hyväksyä, mutta lapsi tarvitsee hyväksyntää. Negatiivisilla kommentteilla on Isokorven mukaan lapseen ja vallitsevaan ilmapiiriin suuri vaikutus, suurempi kuin positiivisilla. (Isokorpi, 2004, 135.)

Kullberg-Piilolan (2005a) mukaan suomalaisilla on painolastinaan kotikasvatus, joka kieltää negatiiviset tunteenpurkaukset. Esimerkiksi lapsen kiukustuessa hänet on määrätty huoneeseensa, kunnes hän on itse rauhoittunut. Lapsen tullessa takaisin, kaikki ovat kuin mitään ei olisi tapahtunut. Kielteisen tunteen piilottelu ja epänormaalina pitäminen kertoo lapselle, että hänessä on jotain vialla, kun kiukku huuhtoo hänen ylitsensä. Näin lapsi oppii sulkeutumaan huoneeseensa ja itseensä ikävän olon vallatessa hänet. (Kullberg-Piilola, 2005a, 24.) Aikuinen toistaa helposti itse oppimiaan tunnesääntöjä. Lapsen huoneeseensa komentaminen on aikuiselle helppo tapa välttää lapsen viha ja pettymys. Lapsen tunteet voivat herättää aikuisessa ahdistusta, jota hän ei itse ole kykeneväinen ottamaan vastaan. Päiväkodissa kasvattajalla ei välttämättä ole aikaa tai tilaa ottaa vastaan lapsen tunnekuohua, joten hän pyrkii tukahduttamaan sen. Lapsi vaistoa kasvattajan rajallisuuden ja pahan olon tunteen. Tästä lapsi oppii, että kiukku ja aggressio ovat tilapäisiä häiriöitä ja epänormaaleja. Lapsi tuntee itsensä vialliseksi. Vähitellen kaikki negatiiviset tunteet alkavat tuntua pelottavilta ja ei-toivotuilta ja lapsi alkaa torjua näitä tunteita. Ne vaikuttavat kuitenkin alitajunnassa tiedostamattomasti. (Isokorpi, 2004,

131–132.) Jos emme pysty hyväksymään omia tunteitamme, on vaikeaa hyväksyä myöskään lapsen kuohahtelevia tunteita. Emme ole täydellisiä tunteiden hallinnassa, joten täydellisyyttä ei tarvitse odottaa lapsiltakaan. (Kullberg-Piilola, 2005a, 28.) On tärkeää muistaa, että olemme inhimillisiä, virheitä tapahtuu ja siinä ei ole mitään väärää. Tämän opettaminen lapselle on merkittävää.

3.3.1 Aikuisen rooli lapsen tunnekasvatuksessa

Lapsi kohtaa päivittäin turhautumisia ja pettymyksiä. Näitä tunteita lapsen tuleekin harjoitella, mutta hän tarvitsee siihen turvallisen ympäristön. Aikuisen tehtävänä on luoda turvaa lapsen elämän, kasvun ja haasteiden keskelle. Pientä lasta ei saa jättää yksin pettymyksen keskelle; lapsi tarvitsee aikuisen rinnalleen. Näin lapsi oppii, että vaikeatkin tilanteet menevät ohi ja ratkeavat. Lapsi tarvitsee hyväksyntää, turvallisia rajoja ja rakkautta. Tilanteesta voi tulla lapselle jopa pelottava, jos hänet jätetään yksin sen keskelle. Jokaisella on omat keinonsa rauhoittumiseen ja valmius tulla lähelle toista ja syliin lohdutettavaksi. Jos lapsen tunteisiin ei vastata, voi hänen tunteensa jäädä tiedostamattomiksi tai kehittymättömiksi. Yhteys omiin tunteisiin ja ymmärretyksi tuleminen vahvistavat lapsen mielenterveyttä. (Marjamäki, 2015, 57.) Lapsi oppii aikuisen mallista sanoja tunteille sekä oppii yhdistämään niitä itse tunteeseen. Näin lapsi oppii sallittuja ja kiellettyjä asioita. (Kullberg-Piilola, 2005a, 18) Lasta ei tule kehua pelkästään hänen suorituksistaan, vaan lapsi tarvitsee kehuja myös omana itsenään olemisesta. Lapsi tietää, että hänestä ollaan ylpeitä saavutusten takia, mutta tunteen tasolla hän aistii ristiriitaisuutta asiasta. (Isokorpi, 2004, 133.) Lapsi ottaa aikuisesta mallia ja oppii varhain tunteiden ilmaisun vaikutuksista. Aikuisen tehtävä lapsen tunnekasvatuksessa on tarjota lapselle paikka ja aika tunteilla, myös kiukulle.

Lasta tulee suojata nöyryykseltä, hänen ympäristönsä on turvattava sekä kiukun oikea syy kuultava. (Nurmi, 2013, 16–17.) Tilanteissa, joissa on kyse isoista asioista, esimerkiksi läheisen kuolemasta, Kullberg-Piilola (2005b) sanoo, että lapsen ei tarvitse kuulla sellaisia yksityiskoh-
tia, joita hän ei kykene käsittämään. Mitä lapsen täytyy kuulla asiasta, on totuus. Valehtelu aiheuttaa pitkällä aikavälillä enemmän haittaa lapsen tunne-elämälle kuin tunne totuudesta, vaikka se olisikin vaikeaa sillä hetkellä. Yleispäteväksi ohjeeksi Kullberg-Piilola toteaa, että asiat tulee kertoa rehellisesti, mutta lapsen ikätasolle sopivasti. (Kullberg-Piilola, 2005b, 42–43.) Esimerkiksi valehtelu perheen koiran kuolemasta aiheuttaa lapselle enemmän tuskaa, kun

hän saa tietää vanhempien valehdelleen hänelle, kuin jos hän saisi kerralla tietää totuuden. Tuska voi olla vaikeaa hetkessä, mutta se menee ohi.

Joskus lasten tunteikkuus haastaa myös aikuisten tunteenhallinnan ja kyvyn vastata lasten helpposti vaihteleviin mielialoihin. Aikuiset joutuvat vastaanottamaan lasten tunnekuohuja päivittäin. Marjamäen (2015) mukaan tämä voi olla joskus raskasta jopa aikuiselle. Se on kuitenkin kunniatehtävä: lapsi hakee tunteidensa keskellä aikuisen vahvistusta siitä, että häntä rakastetaan yhtä paljon niin rauhallisena ja iloisena kuin myös raivopäisenä hirviönäkin. Pienelle lapselle monet tunteet ovat uusia kokemuksia. Tunteista keskustelu ja sen tunnistaminen, missä tunne tuntuu sekä tunteiden nimeäminen opettavat lasta tulemaan tutuksi omien tunteiden kanssa. Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään ja ovat sallittuja. On oikein tuntea kaikkia tunteita. Tärkeää on kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, miten tunteita osoitetaan ja mitä tunteiden vallassa tehdään. Aina ei tarvitse olla hyväntuulinen ja kontrolloitu, mutta aggressiivinen käyttäytyminen on aina vahingollista. Tämän opettaminen on aikuisen tehtävä. (Marjamäki, 2015, 55.)

3.4 Tunteiden haasteet

Nykypäivän koulumaailma arvostaa tietopuolista opetusta, liikunta- ja taideaineita on vähennetty. Kuitenkin työelämä hakee joustavia, luovia, sopeutuvia ja monitahoisia ihmisiä. (Kempinen, 2000, 2.) Tässä näkyy selkeä ristiriita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) painottaa sekä tunnetaitojen oppimista ja kokemuksellisuutta sekä tiedollisia ja taidollisia asioita. (Opetushallitus, 2018, 21–22, 38). Grahamin ja Taylorin (2014) mukaan tunne-elämä on yhtä tärkeää kuin akateeminen elämäkin. Tunne-elämä on monimutkaista, eikä siitä täysin tiedetä, miten se vaikuttaa oppimiseen. (Graham & Taylor, 2014, 96.) Myös Isokorven (2004) mukaan tunteet ovat tärkeämpiä kuin tiedot ja taidot. Uusien asioiden oppiminen vaatii toimivaa tunnepohjaa. Aikuisen rooli on tärkeä: hän on roolimalli, tuki ja esimerkki. (Isokorpi, 2004, 127.) Myönteisten tunteiden vallassa on helpompaa oppia, nähdä koko kuva asioista, arvioida omaa käyttäytymistä ja omaksua muiden näkökulmia (Marjamäki, 2015, 56). Erilaisia tunteita koetaan oppimisen aikana ja ne ovat tärkeä osa akateemisia saavutuksia ja henkilökohtaista kasvua. Negatiiviset tunnetilat voivat jopa estää oppimissuorituksen kokonaan, kun taas positiiviset tunnetilat auttavat saavutuksissa. (Pekrun & Linnebrink-Garcia, 2014, 1.) Myös Isokorpi (2004) sekä Jalovaara (2006) ovat sitä mieltä, että häiriöt tunne-elämässä ja käyttäytymisessä voivat johtaa vaikeuksiin oppimisessa (Isokorpi, 2004, 138; Jalovaara, 2006, 59).

Isokorven (2004) mukaan lapsen joutuessa kamppailemaan omien sisäisten vaikeuksien kanssa, katoaa oppimisesta ja osaamisesta ilo. Lapsi saattaa alkaa tahallaan tuhota muiden lasten iloa tuovia leikkejä, jos hän ei pysty itse kokemaan iloa. Näin hän ottaa negatiivisen sävyn omaavan *tunnejohtajan* roolin. Sen avulla lapsi yrittää kontrolloida, mitä tunteita muut lapset saavat tuoda leikeissään ilmi. Isokorpi toteaa, että tunnejohtajana toimiva lapsi ei salli tunteita muillekaan, koska se muistuttaa lasta hänen omasta vajavaisuudestaan. (Isokorpi, 2004, 183.) Lapsi, jolla on heikot sosiaaliset taidot, ei opi uusia sosiaalisia taitoja ilman niiden opettamista. Lapsi käyttää omaamia taitoja kerta toisensa jälkeen ja pettyy yhä uudestaan ja uudestaan. Sosiaalisesta kyvyttömyydestä tulee itseään toteuttava ennustus. (Goleman, 1997, 299.) Pelko voi joskus saada liian suuren roolin lapsen elämässä. Pelolla on kuitenkin oma tehtävänsä; se suojelee lasta eri kehitysvaiheissa, varoittaa vaarasta ja valmistaa kehoa ja mieltä toimimaan. Suurimpia lasten pelon aiheita ovat yksin jääminen sekä hylätyksi tuleminen. Erityisesti uusissa tilanteissa on tärkeää pitää huolta lapsen turvallisuuden tunteesta. Lapsen pelot eivät saa paisua elämää rajoittaviksi ja lamaannuttaviksi voimiksi. (Marjamäki, 2015, 56–57.) Tärkeää on tunteiden tasapaino. Peltonen (2005c) kertoo, että ihminen voi hyvin, kun hän pystyy kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita. Henkiselle hyvinvoinnille on vaarallista, jos ei saa kokea kaikkia tunteita. (Peltonen, 2005c, 12.)

Terve tunne-elämä antaa ihmiselle voimavaroja kohdata elämän realiteetteja. Erilaiset menetykset ja vaikeat kokemukset koettelevat aikuista eri tavalla kuin lasta. Nuoret ja lapset kokevat asioita syvemmin kuin aikuiset, koska heille ei ole vielä muodostunut selkeitä toimintamalleja ja puolustusmekanismeja suojaamaan minuutta. Kun ihminen kokee omiin voimavariohinsa nähden liikaa surua tai tuskaa, voi hänen olemuksensa muuttua: hän kovettaa itseään ja tekee itsestään vaikeasti lähestyttävän. Jopa niin paljon, että hänen sosiaaliset suhteensa kärsivät. Tämä vaikuttaa negatiivisesti ihmisen kehitykseen, ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ihmisestä voi tulla vähitellen tunneinvalidi, jolloin hän ei jaksa kantaa riittävästi vastuuta omasta tai toisen elämästä. (Kemppinen, 2000, 9, 15.) Joskus ihminen voi päästää itsensä sellaiseen tilaan asti, jossa hän ei enää tunnista mitään tunteita. Tätä kutsutaan tunnelukoksi. Pienestä tunnelukosta pääsee irti uskaltautumalla kokemaan tunteita taas, opettelemalla tunnistamaan ja nimeämään tunteita turvallisessa ympäristössä. Isompaan tunnelukkoon voidaan tarvita terapeutin apua. (Peltonen, 2005c, 14.) Terapian avulla ei saada ihmisestä pois itse tunnereaktiota. Kuitenkin ihmisen tapa vastata kyseiseen reaktioon on muutettavissa (Goleman, 1997, 258).

Golemanin (1997) mukaan tilanteessa, jossa mantelitumakkeen yhteys aivoihin katkaistaan, voi aiheuttaa ihmiselle niin kutsuttua tunnesokeutta. Tämä tarkoittaa, että kaikki tunteet ikään kuin katoavat. Golemanin mukaan joskus voi käydä niin, että tunteet ottavat ihmisestä vallan ja summentavat järjen. Tällainen tunneräjähdys on hermostollinen kaappaus. Limbisen alueen keskus julistaa hätätilan. Kaappaus tapahtuu ennen kuin aivojen järkeilevä osa, neokorteksi, ehtii havaita mitä tapahtuu. Tunnekaappaukselle on ominaista, että ihminen ei jälkeempään tajua, mikä häneen iski. Tyypillisimpiä tunnekaappauksia ovat räjähtävät naurukohtaukset, joita ei saa loppumaan. Kohtauksen jälkeen ihminen voi huomata, että naurun kohde ei edes ollut kovin hauska. Vaarallisempia tunnekaappauksia Goleman esittää olevan silmittömät murharikokset. (Goleman, 1997, 31–34.)

4 Fanni-kirjasarja

Tässä luvussa kerron Fanni-kirjasta. Kuvailen jokaisen kappaleen alle pohtivasti kirjojen juonen, tieto-osuuden ja tehtävät korostaen siellä esiintyviä tunteita. Kappaleiden väliin peilaan aineistoa teoreettiseen viitekehykseeni ja viittaan siellä esiin nostamiini teorioihin ja näkemyksiin. Käyn aineiston läpi kirja kerrallaan. Jokaisen kirjan esittelyn alussa on kirjan kansikuva, ks. kuva 1, kuva 2 ja kuva 3.

Fanni-kirjasarja on kotimainen kahden psykologin, Julia Pöyhösen ja Heidi Livingstonin, suunnittelema kirjasarja tunteiden harjoitteluun lasten kanssa. Kuvituksesta on vastannut Linnea Bellamine. Sarjan ensimmäiset kirjat, joita käsittelen, tutustuttavat lapsia tunnetaitojen perusteisiin: tunnistamiseen, nimeämiseen, säätelyyn ja rentoutumiseen. Jokaisessa kirjassa on lämminhenkinen ja samaistuttava tarina, jossa seikkailee neljä eläinystävystä. Toinen osio on kattava tieto-osuus aikuisille, joka kertoo aikuiselle tunnetaidoista ja miten niitä voi opettaa lapselle arjessa. Kolmas osio sisältää monipuolisesti tehtäviä kotiin, päiväkotiin tai kouluun käytettäväksi. Tehtävät sopivat joko kahden kesken lapsen kanssa tehtäväksi tai isompaan lapsiryhmään. Fanni-kirjasarjasta on ilmestynyt myös kaksi muuta kirjaa sekä tunnetaitokorttipaketti. (Familyboost, 2020.) Niitä en kuitenkaan ottanut käsittelyyn, koska ne eivät olleet vielä ilmestyneet prosessini alussa. Jokaisen kirjan ensimmäisellä aukeamalla esitellään kirjan päähahmot: neljä erilaista ja eri perhetaustoista tulevaa eläinhahmoa. Fanni-norsu asuu yksinhuoltajaäidin kanssa. Ralf-liikerin vanhemmat ovat tiikeri ja leijona, mikä kuvastaa kulttuurien moninaisuutta. Lilli ja Lenni ovat mustajoutsenkaksosia, joilla on kaksi isää. Hahmot ovat kaikki luonteeltaan todella erilaisia, ja siitä huolimatta tai juuri siitä syystä he sopivat hyvin yhteen.

4.1 Fanni ja suuri tunnemöykky

Olen miettinyt... Eivät minun tunteeni enää niin haittaa minua. Taidan olla hyvä juuri tällaisena kuin olen. (Pöyhönen, Livingston & Bellamine, 2019a)



Kuva 1. (Familyboost, 2020)

Fannilla on kyläjuhlissa kivaa, kunnes pelissä tulee hetki heittää viimeinen pallo palkinnon saadakseen. Katsojiakin on kertynyt ja Fannia jännittää. Hän heittää pallon ohi. Fannin yli pyyhkäisee valtava pettymyksen ja surun tunnealto. Fannilla ei itsellään ole keinoja käsitellä tapahtunutta: hän tuntee vain suuren, kipeän möykyn mahassaan. Lapset eivät usein osaa sanoittaa tunteitaan, vaan paha olo ilmenee juuri fyysisinä asioina. Fannin äiti auttaa Fannia etsimään sanoja tunteelle, ja niitä löytyykin. Fanni kokee, että tunteet ovat vaikeita ja olisi helpompaa elää ilman niitä. Fanni saa tietää, että kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa ja ne ovat tärkeitä. Fanni saa tehtävän etsiä erilaisia tunteita juhlista. Tätä tehtävää voi soveltaa lapsillekin. Fanni löytää ystävistään erilaisia tunteita ja yhdessä he ratkaisevat ongelmat, jotta kaikille tulee parempi mieli. Tunnemöykkyt sulavat pois, kun niille löydetään nimet. Tarina loppuu Fannin tunteeseen hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin hän on.

Tarinassa kerrotaan tunteen löytämisestä, sen nimeämisestä ja miten se auttaa tunteen purkamisessa. Kuten Peltonen (2005a) kertoo, lapsen on helpompi samaistua kirjan hahmoon kuin leikkikaveriin. Fannin tarinan kautta on siis helpompaa lähteä etsimään tunteita ja nimeämään niitä. Tarinassa käydään läpi monta erilaista tunnetta ja niitä tunnistetaan sekä nimetään. Kuvitus myös havainnollistaa lapselle, miltä eri tunteet näyttävät. Lapsi ei välttämättä osaa vielä

sanoittaa tunteitaan ja siksi negatiiviset tunteet usein tuntuvat tunnemyökyinä sisällä, kuten Fannillakin. Tunne helpottuu, kun sille saa nimen ja sanat (Marjamäki, 2015).

Kirjan toinen osio on nimeltään “Tietoa tunnetaidoista”. Se kertoo aikuiselle lyhyesti ja selkeästi tunnetaidoista ja niiden opettelun tärkeydestä. Tunnetaitoihin kuuluu tunteen tunnistaminen, ilmaiseminen, säätely, tunnesanojen osaaminen, tunteen takana olevan tarpeen ymmärtäminen ja tarpeen tyydyttävä tilanteen ratkaiseminen, kuten Poikkeuskin (2011) kertoo. Aikuisen on tärkeää ymmärtää oikea syy lapsen tunteen takaa ja ratkaista tilanne. Lapsella voi olla takanaan rankka päivä ja se ilmenee kiukutteluna ruuasta. Tällaisessa tapauksessa on väärin keskittyä vain ruokaan ja sen syömiseen. Lapselle tulee antaa tarpeeksi tilaa ja aikaa kertoa kiukun syystä. Silloin syöminenkin helpottuu. Kirja kertoo tunnetaidoista olevan hyötyä monella eri osa-alueella. Kirja jakaa tunteet perustunteisiin ja monimutkaisempiin tunteisiin. Lista poikkeaa kuitenkin osittain esimerkiksi Golemanin (1997) käyttämästä listasta. Kirjassa käytetään myös termejä myönteiset ja kielteiset tunteet. Tarinassakin tunteet jaetaan selvästi kahteen ryhmään: on tunteita, joissa on kivaa olla. Ja sitten on tunteita, joista pyritään eroon, kuten harmitus ja häpeä. Kirja kuitenkin tarkentaa jakoaan myönteisiin ja kielteisiin: myönteiset tunteet tuovat energiaa ja kielteiset tunteet kuluttavat energiaa. Kirjan mukaan tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tukee tunneilmaisun oppimista. Oppiminen lähtee tunnistamisesta, jonka jälkeen niitä voidaan alkaa nimetä.

Lapsi saa usein negatiivista palautetta, kun hän ilmaisee voimakkaita kielteisiä tunteita. Tämä voi aiheuttaa lapselle mielikuvaa vääristä tunteista ja hän voi haluta piilottaa niitä. Näin tapahtuu myös tarinassa Fanni-norsulle. Moni lapsi voi ajatella näin ja pystyy siis samaistumaan tarinaan ja voi saada siitä apua. Aikuisen rooli on lapsen tunnesanavaraston kasvattamisessa ja tunteiden opettelussa merkittävä. Lapsen tunteita pitää sanoittaa, mutta aikuinen ei voi koskaan varmasti tietää, miltä lapsesta tuntuu ja mitä hän ajattelee. Aikuinen voi arvailla, mutta ei tietää varmasti. Mitä isommaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hän pystyy itse kertomaan, miltä hänestä tuntuu. Kysymykset ovat hyvä keino sanoittaa lapselle tunteita. Silloin hän osallistuu itse samalla kertomaan tunteistaan. Lapsen kertomista voivat helpottaa tunnekuvat; vaikka lapsi ei vielä osaisi sanoittaa omaa tunnettaan, voi hän osata valita sitä edustavan kuvan. Mitä enemmän niitä käytetään, sitä helpompaa niiden käyttö on lapselle. Aikuisen esimerkin kautta lapsi oppii tunteiden ilmaisua. Myös aikuisen on siis tärkeää kertoa lapselle miltä hänestä itsestään tuntuu, jotta lapsen ei tarvitse arvailla. Lapselle on tärkeää erottaa tuntemukset ja tunteet toisistaan. Ne liittyvät toisiinsa, mutta ovat eri asioita. Tuntemukset vaikuttavat tunteisiin ja toisinpäin. Lasta

voi kiukuttaa entistä enemmän, jos aikuinen kiittää lapsen tunnekokemuksen tuntemuksen kautta. Tästä hyvänä esimerkkinä on lapsen kiukun kiittaaminen nälän tunteella: nälkäkiukulla. Vaikka tunteiden jakaminen negatiivisiin ja positiivisiin tuo mukanaan arvolatauksen (Kullberg-Piilola, 2005a) ja se tuottaa vaikeuksia, käytetään sitä usein. Nämä käytetyt termit tuovat mukanaan mielikuvaa siitä, että toisia tunteita on suotavaa tavoitella ja toisia pitäisi välttää tai niitä ei haluttaisi kokea. Kaikki tunteet ovat kuitenkin tärkeitä. Peltosen (2005c) mukaan henkisellemme hyvinvoinnille ja tasapainolle on haitallista, jos osa tunteista täytyy tukahduttaa.

Kirjan lopussa on ”Tehtävät”-osio, joka sisältää tunteista puhumista, tunteiden esittämistä ja arvailemista, tunteiden tunnistamista kuvista ja tunteiden maalaamista. Tehtävässä on erilaisia arkipäivän tilanteita, joihin yhdessä lapsen kanssa etsitään sopiva tunnetta vastaava kuva. Tunneomyykyjä sulattavassa tehtävässä käytetään taiteita kuvaamaan tunteita. Viimeisenä on vielä tehtävä aikuiselle. Aikuisen pitää kiinnittää huomiota omaan puheeseensa ja siellä esiintyviin tundesanoihin sekä niiden käyttöön. Lapsen arkeen tuodaan tundesanoja tavallisen puuhailun keskelle. Tärkeää on muistaa sekä negatiiviset että positiiviset tunteet, jotta kaikista näistä voidaan keskustella ja käydä niitä läpi. Nämä tehtävät tukevat asioita, joita opittiin tarinasta ja kirjan toisesta osiosta.

4.2 Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari

Kun tunne yltyy niin voimakkaaksi, että tunnelämpömittari pamahtaa punaiselle, ei järkevä ajattelu enää onnistu. Ongelmien ratkominen on silloin mahdotonta!
(Pöyhönen, Livingston & Bellamine, 2019b)



Kuva 2. (Familyboost, 2020)

Ystävysten eväsretki alkaa iloisessa ja energisessä tunnelmassa. Kaikilla olisi kuitenkin oma mielipide siitä, minne piknik pitäisi pystyttää. Lenni näkee jotain kummallista ja ihmetys keskeyttää etsimisen. Fanni jopa hätäntyy hieman. Kukkatarhasta he löytävät voivottelevan kolibrin ja nuupahtaneet kukat. Kolibri selittää lapsille tilanteen johtuvan puiston kohonneesta tunnelämpötilasta. Kuten ihmisetkin, kukat eivät kestä pitkään hallitsemattomiksi paisuvia tunteita. Tunnelämpötilaa on madallettava hieman. Puistossa vilisee vallattomia tunteita täysin hallitsemattomina: kettuperhe riitelee kaikesta, karhunnennut riehuvat pallon perässä ja lintuperheen lapset pelkäävät lentämistä ja heidän äitinsä itkee valtoimenaan epätoivosta. Fanni tulee kovin surulliseksi kukkien nuupahtamisesta. Myös kolibrin valtava huoli kukista taitaa nostaa tunnelämpötilaa entisestään. Kolibri kertoo, että kun tunne yltyy liian voimakkaaksi, järkevä ajattelu ei enää onnistu ja on vaikeaa rauhoittaa itseään. Ystävykset huomaavat olevansa rauhallisia ja lähtevät yrittämään rauhoitella puiston eläimiä.

Pieni lapsi ei osaa itse laskea tunnelämpötilaansa, eli säädellä tunteitaan, vaan hän tarvitsee aikuisen apua itsensä rauhoittamiseen. Marjamäki (2015) kertoo jokaisella olevan omat keinonsa rauhoittumiseen. Aikuisen opastuksella lapsi oppii pikkuhiljaa rauhoittamaan itse itseään. Pieni lapsi ei tunnekuohun aikana näe eikä kuule mitään muuta kuin oman ylikuohuvan tunteensa. Valtavan tunnekuohun aikana on siis turhaa käyttää sanoja, joten fyysinen rauhoittelu on aluksi paras vaihtoehto. Tarinassa ystävykset saavat karhunnennut rauhoitettua etsimällä heille rauhallisempaa toimintaa. Tunnelämpömittarin lukema alkaa laskea heti. Seuraavaksi kettuperheen kortinpelaaminen ei onnistu, he kun eivät pääse millään sopuun säännöistä koska ovat kaikki kiukkuisia. Tilanne on tyypillinen lasten pelihetkissä. Kukaan ei haluaisi hävitä ja silloin muutellaan sääntöjä. Siksi on tärkeää sopia kaikille sopivat säännöt ennen pelin alkua, kuten Lenni ehdottaakin tarinassa. Kettuperhe rauhoittuu ja äitikettu pyytää nolostuneena anteeksi lapsiltaan suuttumistaan. Kettuäiti selittää lapsilleen mikä tilanteessa meni väärin ja miten tästä jatketaan. Riitaa päättyy yhteiseen halaukseen ja peli aloitetaan alusta.

Viimeisenä on vuorossa lintuperhe, jonka lapsia pelottaa liikaa. Ralf aloittaa rauhoittelemalla lintuäitiä. Hän puhuu rauhallisesti ja silittää lintuäitiä hellästi. Seuraavaksi on linnunpoikasten vuoro. Heitä pelottaa, koska he eivät luota omiin taitoihinsa ja pelkäävät epäonnistumista. Ralf keksii laskea tavoitetta linnunpojille ja Fannin kärsän avulla laskee heidät turvallisesti maahan harjoittelemaan. Lintulapsille tämä sopii mainiosti ja into yrittämiseen nousee. Ystävykset palaavat kukkatarhaan ja se on palannut täyteen loistonsa. Kaikki ovat häkeltyneitä kukkatarhan

loistosta. Ystävykset löytävät viimein paikan syödä eväänsä. Kolibri on kiitollinen ystävyksille ja osoittaa kiitollisuuttaan antamalla jokaiselle kotiin vietäväksi oman tunnekukan. Myös aikuisen on tärkeää osata myöntää tehneensä väärin. Se opettaa lapsille, että myös aikuinen voi menettää malttinsa ja se on ihan normaalia. Tämä opettaa lapselle tunnerehellisyyttä (Kullberg-Piilola, 2005b; Isokorpi, 2004). Virhe pitää kuitenkin tajuta ja pyytää anteeksi. Tämän avulla toimintaa voi muuttaa seuraavalla kerralla rakentavampaan suuntaan. Nurmi (2013) kertoo lapsen ottavan aikuisesta mallia. Tarina kuvaa kolmea hyvin tavallista lapsiperheen arjen hetkeä: liikaa riehumista, pelistä riitaantumista ja uuden asian kokeilemisen pelkoa epäonnistumisen pelossa. Jokaisen tällaisen tilanteen ratkaisemiseen pieni lapsi tarvitsee aikuisen avustusta.

Kirjan toinen osio ”Tietoa tunnetaidoista” kertoo aluksi lyhyesti tunnetaidoista ja niiden tärkeydestä, kuten ensimmäisessäkin kirjassa. Kirja kertoo arjenläheisesti tunteiden voimakkuuden vaihtelusta. Lapsi voi tuntea saman tunteen useaan kertaan päivässä, mutta eri voimakkuudella. Tunnesäätely on tärkeää, jotta osaisimme toimia rakentavalla tavalla muiden ihmisten kanssa. Lapsella tämä tarkoittaa sitä, että hän ei esimerkiksi kiukustuessaan tönäise kaveria kumoon. Kirja kertoo tunnesäätelyn myös olevan tärkeä mielenterveystaito, koska negatiiviset tunteet vievät energiaa ja ovat raskaita pitkään jatkuvina. Kirja kertoo, että vaikka lapselle ei opettaisikaan tunteiden säätelyä, hän oppisi kokemuksen kautta jonkinlaisen metodin tähän. Toiset oppivat poistumaan tilanteesta rauhoittumaan, toiset taas oppivat purkamaan sen muihin. Vain toinen näistä tavoista on rakentava. Tarinassa esitelty tunnelämpömittari tekee lapselle konkreettiseksi tunteiden säätelystä puhumisen. Erilaisia liikennevaloja muistuttavia mittareita olenkin nähnyt paljon käytössä päiväkodeissa. Useimmiten niihin liitetään myös hymynaamat ja lapsi saa kertoa niiden avulla esimerkiksi mielipidettään toiminnasta. Kirjan tunnelämpömittari kertoo tunteesta, sen voimakkuudesta ja siitä, millainen olo tunteesta seuraa. Esimerkiksi punaisella alueella olo on tukala, lapsi ei enää kuule aikuisen puhetta ja voi toimia myöhemmin kaduttavalla tavalla. Vihreällä alueella taas olo on rento ja turvallinen. Keltainen jää näiden kahden väliin. Konkreettisen mittarin avulla lapselle tulee selkeämmäksi, mitä missäkin vaiheessa tapahtuu ja myös mihin suuntaan toimintaa ja olotilaa tulisi muuttaa, jotta olo helpottuu. Lapselle voi olla vaikeaa sanoittaa omaa tunnetasoa. Mittarin avulla lapsi voi osoittaa aikuiselle miltä hänestä tuntuu ja aikuinen voi sen pohjalta auttaa lasta sanoittamaan tunnetta sekä mitä sille pitäisi tehdä. Kirjassa tästä käytetään termiä aputunnesäätelijä. Sen avulla lapsi oppii itsenäisesti säätelämään omia tunteitaan.

Kirjan mukaan vihreällä alueella on tärkeä merkitys lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Kun perusasiat ovat kunnossa, lapsi palaa helpommin takaisin vihreälle alueelle käytyään keltaisella tai punaisella alueella. Perusasioihin kuuluu unta, ravintoa ja liikuntaa. Lapsen on tärkeää ilmaista kaikkia tunteita, sillä ylilyönnit ja tunteiden peitteleminen heikentävät lapsen psyykkistä hyvinvointia. Tunteiden peittelyyn kuuluu väkipakolla vihreällä alueella pysyminen, vaikka oikeasti olisi jopa punaisella alueella. Teoreettisessa viitekehyksessä käyn läpi tunnerehellisyyttä, joka tarkoittaa juuri tällaista toimintaa: tunteita saa ja pitää ilmaista, mutta ilmaisun täytyy olla rakentavaa. Kirjan korostaa positiivisen palautteen tärkeyttä lapselle hänen toimiessaan oikein ollessaan keltaisella alueella. Lapsi hyötyy siitä enemmän kuin miettimällä, miten toimia paremmin seuraavalla kerralla oltuaan punaisella alueella. Toinen tärkeä asia on ennakointi. Aikuisen on tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa lapsen tunteet nousevat helposti punaiselle alueelle, jotta niitä voidaan ehkäistä tai välttää. Lasta ei ole hyödyllistä altistaa epäonnistumiselle. Täytyy myös muistaa, että tunnekuohahdukset kuuluvat elämään, eivätkä ne ole vaarallisia. Negatiivisia tunteita ei tarvitse vältellä loputtomiin. Lapsen tunnereaktio tulee kuitenkin huomata ja kohdata ennen kuin se nousee punaiselle alueelle asti ja ratkaista tilanne sillä hetkellä.

Kirja kertoo lapsen hakevan aikuisen huomiota ja eniten huomiota saavat käytösmallit vahvistuvat. Kannattavaa on siis huomioida lapsi hyvästä käytöksestä mieluummin kuin huonosta. Hyvät teot jäävät kuitenkin helpommin huomaamatta kuin huonot. Kehuminen on helppo tapa vahvistaa positiivista käytöstä, mutta kehujen pitää olla aitoja sekä tarkempia kuin yleisluontoinen "hienoa". Kielteinen ilmapiiri on kuormittavaa niin aikuiselle kuin lapsellekin. Aikuisen myönteinen suhtautuminen tunteiden opetteluun auttaa lasta oppimaan ja vähentää häpeän tunnetta, joka usein yhdistetään voimakkaisiin kielteisiin tunteisiin. Jalovaara (2006) korostaa lapsen tarvetta peilata omia tunteitaan ilman häpeän tunnetta. Kirja kertoo myös kehumisen auttaa myös aikuisen jaksamista, jos lapsen oppiminen ei tunnu edistyvän. Kehuminen on tärkeää osoittaa lapsen oikeaan toimintaan, eikä palata konfliktin alkuperäiseen aiheeseen. Lapsen tunteiden opettelussa aikuisen on tärkeää olla läsnä.

Kirjan mukaan lapsen tunteen paisuessa punaiselle alueelle, hän ei kuule aikuisen puhetta ja puhe voikin kuulostaa lapsen korviin provosoivalta. Siinä hetkessä aikuisen on tärkeää olla vain läsnä ja rauhoitella lasta lyhyillä lauseilla. Tilan vaihtaminen voi myös auttaa lasta pääsemään eteenpäin tunteensa käsittelyssä. Lapsen tunteiden käsittelyn harjoittelua ei edistä tunteiden arvostelu, vaan hän tarvitsee ymmärtävää ja empaattista aikuista. Aputunnesäätelijän rooli voi

olla aikuiselle rankka. Hän ei voi auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan, jos hänen omat tunteensa ovat punaisella alueella. On hyvä muistaa, että tunnetaidot eivät ole koskaan valmiit, harjoitella kaikki niitä vielä aikuisenakin. Tärkeää on olla armollinen itselle sekä lapselle. Tunteita ei tarvitse pahoitella, mutta niistä seurannutta negatiivista reaktiota, esimerkiksi huutamista, täytyy. Lapsen täytyy tietää olevansa arvokas ja rakastettu vaikka hän suuttuisi tai hänelle suututaan. Aina aikuisenkaan ei tarvitse olla kontrolloitu (Marjamäki, 2015), mutta vahingollinen ei saa olla.

Kirjan viimeinen osio sisältää tehtäviä yksittäisen lapsen tai lapsiryhmän kanssa tehtäväksi. Ensimmäinen tehtävä sisältää keskustelua tarinasta valmiiden kysymysten pohjalta. Ne auttavat myös aikuista kohdistamaan huomiotaan oikeisiin asioihin. Toisessa tehtävässä on lista erilaisia tunnesanoja, joiden voimakkuutta pohditaan yhdessä lapsen kanssa. Tämä antaa lapselle esimerkkejä tunteiden voimakkuuksista, jota hän toivottavasti osaa soveltaa myöhemmin. Seuraavassa tehtävässä on esimerkkitalanteita, jotka lapsen tulee asettaa tunnelämpömittarille sen mukaan, kuinka voimakas tunne hänen mielestään on. Tähän tehtävään ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan vastaus riippuu ihan tulkinnasta ja ihmisestä, joka sen kokee. Esimerkiksi leikin keskeytyminen syömisen takia voi olla toiselle lapselle pieni asia, joka ei edes haittaa, toiselle lapselle se voi kuitenkin olla raivokohtauksen paikka. Seuraavassa tehtävässä askarrellaan tarinasta tutut tunnekukat lapsille. Sinne kirjoitetaan rauhoittavia tekemisiä ja ajatuksia. Kukka kannustaa lasta miettimään miten sen saisi voimaan hyvin. Viimeisenä pohditaan valmiita tilanteita ja miltä lapsesta tuntuisi tällaisessa tilanteessa. Kaikki tehtävät pohjautuvat keskusteluun ja aktivoivat lasta pohtimaan omia tunteitaan sekä käytöstään tunteiden vallassa. Lopuksi on vielä kaksi tehtävää aikuiselle. Niissä hän joutuu pohtimaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja suunnittelemaan omaa toimintaansa lapsen tunteen kohotessa punaiselle alueelle. Aikuisen oman tunnesäätelyn täytyy olla kohdillaan, jotta sitä on helpompaa opettaa lapselle. Samojen perustarpeiden tulee olla kunnossa kuin lapsellakin, jotta tunteiden säätelyn opettelu on mahdollista.

4.3 Fanni ja rento laiskiainen

-Osaisitko auttaa meitä? Meidän pitäisi rentoutua. Meillä on trenssi. Fanni kysyy arasti laiskiaiselta.

-Trenssi? Tarkoitatko stressi? Laiskiainen naurahtaa hyväntahtoisesti. (Pöyhönen, Livingston & Bellamine, 2019c)



Kuva 3. (Familyboost, 2020)

Innostus on käsin kosketeltavaa aamusta, kun ystävykset valmistelevat juhlia. Innostusta ei kuitenkaan kestä pitkään. Kun energiataso hupenee, käy samoin myös ystävysten mielialalle. He alkavat ärhennellä toisilleen turhista asioista. Heidän vanhempansa huomaavat jännityksen, ärtyneisyyden, väsymyksen ja levottomuuden lapsissa ja rientävät apuun. Lapset oppivat uuden sanan: stressi. Se hämmentää heitä. He eivät ymmärrä miten voi rentoutua, kun kaikki valmistelut ovat vielä kesken. He löytävät laiskiaisen ja pyytävät tältä apua. Laiskiainen pitääkin heille rentoutusharjoituksen hitaalla ja rauhallisella äänellä. Ensin rentoutetaan keho, sitten kuvitellaan itsensä tekemässä mielipuuhaansa, jota tehdessä tulee hyvä olo. Kaikki muut löytävät oman mielipuuhaansa, paitsi Ralf, joka ei keksinyt mitään. Ystävykset päättävät kokeilla muiden lempipuuhaa, josko niistä löytyisi apua Ralfille. Mutta muiden mielipuuhat aiheuttavat vain ärtymistä ja turhautumista toisissa. Viimeisenä he kokeilevat hippaleikkiä. Siinä kaikilla on hauskaa, kuten pilvien katselussakin. Viimein kaikki onnistuvat rentoutumaan. Illalla kaikki on valmista juhlissa. Ralf lysähtää äitinsä syliin ja silloin hän keksii sen: paras paikka rentoutua on äidin sylissä. Tämä keino toimii kaikille muillekin ystävyksistä.

Lapselle stressi voi olla vaikea asia ymmärtää. Tunnetaidot ovat yksilöllisiä taitoja. Se tarkoittaa, että jokainen oppii käyttämään niitä omalla tavallaan, kuten Kullberg-Piilolakin (2005a) painottaa. Jokaisella on oma mielipuuha ja tekeminen, jolla lapsi saa käännettyä ajatuksensa toiseen suuntaan ja rauhoituttua. Mielipuuhan löytäminen on hyvä tapa rauhoittua ja rentoutua. Aina sama keino ei toimi, joten varalla on hyvä olla useampi tekeminen. Kirjan “Tietoa tunnetaidoista” -osio määrittelee stressin reaktioksi, joka valmistaa ihmistä toimimaan. Hyvänlainen stressi auttaa saamaan asioita tehtyä. Huonolaatuinen stressi on sellaista, joka pitkittyy liikaa ja siitä palautuminen on vaikeaa. Marjamäen (2015) mukaan pitkään jatkuvat vaikeat tunnetilat, kuten pelko, vahingoittavat lasta. Erityisesti uusissa tilanteissa lapsen turvallisuuden tunne on erityisen tärkeää. Fanni-kirjasarjan mukaan lapsia stressaavat eri asiat; toiset nauttivat sosiaalisista tilanteista toiset taas stressaantuvat niistä. Aikuisen tehtävä on arvioida mihin lapsen voimavarat riittävät, vaikka se voikin olla haastavaa. Lapsen stressin oireet ovat moninaisia. Niihin kuuluu muun muassa ärtyneisyyttä, raivokohtauksia, tottelemattomuutta, pakkoliikkeitä, itsesyyllistävää puhetta ja ruokahalun muutoksia. Nämä asiat kuuluvat tavalliseen lapsen elämään ja tunteiden opetteluun, mutta pidemmän päälle ne ovat kuluttavia asioita ja kertovat lapsen stressistä. Silloin tällöin lapsen on sallittua olla kiukkuinen ja tottelematon, siinä ei ole mitään väärää. Käytös voi johtua myös kehitysvaiheesta, mikä tekee lapsen käytöksen tulkinnasta vaikeaa. Moni oireista voi kertoa myös monesta erilaisesta psyykkisestä tai fyysisestä pulmasta.

Kirja antaa listan lapsen stressin aiheuttajista: melu- ja aistiärsykkeet, sosiaaliset suhteet, aikuisten voimavarat ja ympäristön ilmapiiri, muutokset, kiireinen arki, suorituspainet ja liikunta. Lista on suhteellisen kattava stressin aiheuttajista. Monen stressin aiheuttajan vastapainoksi kirja suosittelee tilanteiden ennakoimista ja rauhoittumista joko yksin tai tutun aikuisen kanssa. Marjamäki (2015) kertoo aikuisen roolin lapsen rauhoittumisessa olevan merkittävä: on aikuisen tehtävä tuoda turvaa lapsen elämään. Kirja kertoo stressin haittaavan tunnetaitojen opettelua ja niiden käyttämistä. Stressaantuneena lapsi näkee maailman synkkänä ja negatiiviset tunnekokemukset lisääntyvät. Tunteet syntyvät herkemmin ja ne koetaan voimakkaampana, mikä aiheuttaa ylilyöntejä tunteita herättävissä tilanteissa. Lapsen reaktioita ei saa kuitenkaan vähätellä, sillä jokainen kertoo jostain tarpeesta, johon hän tarvitsee aikuista avukseen. Lapsi jää helposti jumiin negatiiviseen tunteeseen. Siitä pois päästäkseen hän tarvitsee aikuisen apua. Lapsen mielipuuhiin valmiiksi listaaminen auttaa sekä lasta että aikuista tarpeen tullen valitsemaan rentouttavaa tekemistä lapselle.

Aikuisen läsnäolo ja hellä kosketus tuo turvaa lapselle ja vähentää stressihormonien määrää. Kosketus ei kuitenkaan saa olla pakotettua, vaan sen pitää olla nimenomaan rentouttavaa ja rauhoittavaa. Esimerkiksi jos lapsi ei viihdy sylissä voi käsien rasvaaminen olla hoitava ja rauhoittava yhteinen kosketus. Toinen tärkeä asia on yhteinen rauhallinen aika lapsen kanssa. Siihen ei tarvitse mitään ihmeellistä: värittäminen ja lukeminen ovat rauhoittumisen tilanteita, joissa voi unohtaa arjen kiireet ja rauhoittua keskittymään tekemisen ja yhdessäoloon. Sen lisäksi, että lapselle on tärkeää opettaa stressin säätelyä, aikuisen on tärkeää hallita myös omaa stressiään. Lapsi aistii aikuisen mielialoja herkästi ja niistä onkin hyvä keskustella lapsen kanssa. Tärkeää on kertoa, ettei aikuisen stressi ja väsymys johdu lapsesta, eikä lapsen näin ollen tarvitse huolehtia siitä.

”Tehtävät” -osion aluksi on keskustelutehtävä tarinasta, kuten muissakin kirjoissa. Toisessa tehtävässä pohditaan luontoa ja omaa lempimaisemaa, jonka katseleminen rentouttaa. Rentoutusharjoituksessa aikuinen lukee rauhallisella ja hitaalla äänellä tekstin, jonka mukaan lapsen tulee toimia. Neljännessä tehtävässä pohditaan lapsen stressiä aiheuttavia ja helpottavia asioita. Kun ne ovat valmiiksi mietittynä, niitä on helpompi ottaa käyttöön stressin ilmaantuessa. Seuraavassa tehtävässä harjoitellaan kosketusta ja keskittymistä. Toisen selkään piirretään kuvio ja toinen arvaa, mikä se oli. Stressipallon tekeminen voi auttaa lasta viemällä huomiota pois harmittavasta asiasta. Jauhottaminen tarjoaa erikoisen tuntuksen puristettavan stressipallon. Kirjan aikuiselle osio kehottaa upottamaan lapsen päivään rentoutumista edesauttavia hetkiä. Viimeiseksi kehoitetaan aikuista huomaamaan omat stressin aiheuttajat, mielipuuhat ja rentoutumisen keinot. Aikuisen malli stressinhallinnassa on tärkeää lapsen omien taitojen opettelussa.

5 Yhteenveto ja pohdinta

Kandidaatintutkielmassani olen kuvannut, miten varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lapsen tunnetaitoja. Tutkimuskysymykseni oli “Miten 4–6-vuotiaan tunnetaitoja voidaan tukea Fanni-kirjasarjan avulla?” Tutkielmani teoreettinen viitekehys muodostui lapsen tunteiden määrittämisestä ja niiden kehittymisestä vastasyntyneestä alkaen, tunnetaitojen kehittymisestä, tunnehellisyydestä, tunnekasvatuksesta, aikuisen roolista lapsen tunnekasvatuksessa sekä haasteista tunnetaidoissa. Nämä pohjustivat Fanni-kirjasarjan esittelyä ja analysointia.

Tunteet ja tunnetaidot ovat synnynnäisiä ihmisen perustaitoja. Perusvalmius vahvistuu, kun lapsi kokee tunteita toisen ihmisen kanssa. Tunne on spontaani reaktio asioihin, ihmisiin ja paikkoihin. Tunteet ovat yksinkertaisia, mutta toisaalta monimutkaisia. Siispä niille ei ole yksiselitteistä määritelmää. Jokainen tutkija määrittelee ne omalla tavallaan, mutta toisaalta pohjimmiltaan samalla tavalla. Kulttuuri vaikuttaa osaltaan siihen, miten määrittelemme tunteet, mutta joka kulttuurissa on samoja piirteitä. Perustunteet ovat aiheena kiistelty, vaikka listauksia on monia. Tunteet ovat suuremmassa roolissa lapsuudessa ja nuoruudessa kuin aikuisuudessa. Vaikka usein ajatellaan, että järki ja tunteet eivät voi toimia yhtä aikaa, että toinen sulkee aina toisen pois, näin ei kuitenkaan ole. Järki ja tunteet täydentävät toisiaan.

Vastasyntyneen tunteilta näyttävät ilmaisut johtuvat vielä vatsan toiminnoista. Pikkuhiljaa lapsi alkaa ilmaista erilaisia tunteita, aluksi iloa ja tyytyväisyyttä perustarpeidensa tyydyttämisestä. Tunteiden kehittyminen jatkuu läpi koko ihmisen elämän. Lapsi tarvitsee riittävästi rakkautta ja huomiota. Perusturvallisuuden tunne on tärkeä pohja lapsen mielenterveydelle ja itsetunnon kehittymiselle. Lapsi tarvitsee aikuisen kiintymystä ja mahdollisuuden itse kiinnittyä turvalliseen aikuiseen. Tämä mahdollistaa pitkäaikaisten ja syvällisten ihmissuhteiden rakentumisen myöhemmin elämässä. Tunnetaitojen oppimisessa tärkeää on aika ja läsnäolo. Päiväkodissa voi usein käydä niin, että lapsen tunnereaktiolle ei jää tarpeeksi aikaa, koska aikuisella on jo kiire jonnekin muualle. Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa on tärkeä; se sisältää roolimallina ja peilinä olemista, mutta myös ajan ja paikan luojana. Kuten *Fanni ja rento laiskainen* -kirjassakin kerrottiin, moneen stressin aiheuttajaan helpottaa ajan ja rentoutumisen löytäminen. Kuten Kemppinen (2000) kertoo, lapsen tunne-elämä pääsee kehittymään parhaiten silloin, kun häntä pidetään sylissä ja hänellä on tilaa kehittyä omassa tahdissaan.

Tunnerehellisyys on usein luonnollista pienelle lapselle. Pieni lapsi ei osaa vielä säädellä ja piilottaa tunteitaan, vaan ilmaisee ne saman tien, kun ne kuohahtavat pintaan. Kasvaessaan lapsi oppii, että kaikkia tunteita ei voi kaikkialla näyttää heti. Tunnerehellisyys on hoitajan ja lapsen välistä. Se on aitoa ja rehellistä tunteiden ilmaisua. Se lisää luottamusta ja parantaa vuorovaikutusta lapsen ja hoitajan välillä ja siksi se on voimavara. Tunteita on tärkeää pystyä ilmaisemaan ilman häpeän tunnetta. Tunteiden patoaminen aiheuttaa ongelmia ennemmin tai myöhemmin. Mitä myöhempään patoaminen pääsee jatkumaan, sitä isompi purkaus siitä voi seurata. Toimivat tunnetaidot ovat tärkeä pohja lapsen mielenterveydelle.

Tunnekasvatuksessa korostui aikuisen rooli. Aikuinen näyttää lapselle esimerkin avulla toimivia toimintatapoja. Lapsi tarvitsee hyväksyntää opetellessaan uusia taitoja. Tärkeää on pystyä näyttämään kaikki tunteet, ilman häpeää. Lapsen ei tarvitse olla täydellinen, kuten ei aikuisenkaan. Aikuisen tehtävä on myös luoda tilaa ja aikaa lapsen tunteiden kehittymiselle. Pieni lapsi ei pysty odottamaan päivän loppuun asti tunteidensa ilmaisua, joten niille on tehtävä tilaa juuri siihen hetkeen. Muuten lapsi voi alkaa patoamaan tunteitaan ja se aiheuttaa ongelmia pitkällä aikavälillä. Pienen lapsen kohdalla se tarkoittaa mahdollisesti raivokohtausta, jossa kaikki patoutuneet tunteet purkautuvat samassa hetkessä hallitsemattomasti. Myöhemmällä iällä ongelmat ja tunteiden purkaminen tapahtuvat eri tavalla, mahdollisesti päihteiden kautta.

Fanni-kirjasarjan kolme ensimmäistä kirjaa keskittyvät tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, tunteiden säätelyyn sekä stressin hallintaan. Kaikki kolme ovat tunnetaitojen peruspilareita. Kirjasarja keskittyy tukemaan tunnetaitojen alkuvaiheita. Nämä pitää olla hallussa, jotta monimutkaisempien tunnerakenteiden hallitseminen olisi mahdollista. Fanni-materiaali sisältää elävällisen tarinan, johon lapsen on helppo samaistua. Kirjan toinen osio kertoo aikuiselle ymmärrettävällä kielellä, mitä tunnetaitojen tukemisesta tarvitsee tarinaa tukeakseen tietää. Teksti sopii alan ammattilaiselle sekä asiaan perehtymättömille henkilöille. Teksti kertoo monipuolisesti, mitä tunnetaitoihin kuuluu. Lisäksi tehtävät ovat monipuolisia ja tukevat jokainen hieman eri näkökulmasta lapsen tunnetaitoja. Suuri osa tehtävistä pohjautuu keskusteluun, jota toteutetaan lapsen kanssa. Tähän perustuu kirjan ikärajaus neljästä ikävuodesta ylöspäin.

Tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen ovat ensimmäinen vaihe tunteiden oppimiseen. Pieni lapsi ei osaa vielä sanoittaa tunteitaan ja negatiiviset tunteet tuntuvat usein painona ja möykkynä mahan tuntumassa. Tunne alkaa helpottua, kun sille saa sanat ja lapsi ymmärtää, mistä se johtuu. Oikean syyn löytäminen tunteen takaa on tärkeää. Tunteen aiheuttamaa pahaa

oloa ei voi ratkaista, jos yrittää hoitaa vain sen aiheuttamaa oiretta. Lapsen tunteet voivat usein purkautua aivan väärästä, aikuisen mielestä turhasta, asiasta, kuten ruuasta tai villasukasta väärässä paikassa. Tunteiden säätelyminen on tärkeä osa tunteiden hallintaa. Fanni-kirjasarja antaa käyttöön tunnemittarin, jonka avulla lapselle kerrotaan konkreettisesti mitä eri kohdassa tunnemittaria tapahtuu ja miltä tunteet silloin tuntuvat. Lapsen voi olla myös helpompaa näyttää mittarista miltä hänestä tuntuu silloin kun sanoittaminen on hankalaa. Tunnemittarin käyttötapoja on helppo varioida ryhmän tai lapsen tarpeiden mukaan. Lapsi voi käyttää kirjan valmista mittaria, tai lapselle voidaan tehdä kokonaan oma mittari, johon hän voi aina tarpeen tullen palata.

Stressi voi olla vaikea asia lapsen ymmärtää. Siksi tarina kertoo siitä heti alussa. Kirja kertoo myös lapsen stressin aiheuttajista ja kuinka aikuinen voi reagoida niiden aiheuttamiin ongelmiin ja auttaa lasta. Lapselle helpoin tapa on ohjata huomio pois stressin aiheuttajasta ja keskittyä johonkin muuhun mukavaan tekemiseen. Lapsen stressin säätelyssä korostui myös aikuisen rooli. Aikuisen tehtävä on huomata lapsen stressi ja auttaa lasta rentoutumaan. Arjen rutiinit ovat merkittävässä roolissa ja aikuisen tehtävänä on muokata ne sopiviksi. Aikuisen täytyy tietää, että lapsen stressi aiheuttaa ylilyöntejä tunteiden kokemisessa ja niiden vähättely ei auta lasta pääsemään tunteista yli. Monelle lapselle rauhallinen kosketus auttaa rentoutumaan. Kosketus ei kuitenkaan saa olla pakotettua, se vain stressaa lasta entisestään. Lapset reagoivat stressin aiheuttajiin eri tavoin; toiset viihtyvät ihmispaljoudessa, toiset taas vaativat enemmän omaa aikaa ja rauhaa.

Fanni-materiaali hyödyntää tunteiden opettelussa pitkälti keskustelutaitoja. Jos lapsen puhe ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi tai hänellä on hankaluuksia siinä, ei tunteista keskustelukaan ole kovin mielekästä. Keskustelun tueksi on myös havainnollistavia tehtäviä, kuten tunnelämpömittari. Se auttaa lasta sanoittamaan tunteita ja tuntemuksia. Sanoittaminen on suuri osa tunteiden käsittelyä. Tunteiden sanoittamisen lomassa lapsi oppii myös keskustelutaitoja. Haluan korostaa aikuisen roolin merkitystä niin roolimallina, lapsen taitojen tukijana kuin kasvattajana-kin.

Kolmen ensimmäisen Fanni-kirjan avulla lapsen tunnetaitoja tuetaan tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, tunteiden säätelyn sekä stressin säätelyn avulla. Tunnetaitojen oppiminen alkaa tunteiden tunnistamisesta itsessä ja muissa. Sen jälkeen niitä voidaan nimetä. Kirja antaa malleja sanoin ja kuvin, miltä erilaiset tunteet näyttävät, ja millaisissa tilanteissa niitä ilmenee. Seuraavaksi voidaan oppia säätelyä omia tunteita. Fanni-materiaali tarjoaa lapselle avuksi

konkreettisen mittarin, jonka avulla hän voi kertoa omasta tunnetasostaan enemmän tai vähemmän sanallisesti. Aikuinen voi aluksi auttaa lasta sanoittamaan. Mutta aikuisen täytyy muistaa, että hän voi vain arvailla lapsen tunnetiloja, hän ei voi tietää niitä varmasti. Lapsen omalle ilmaisulle tulee jättää tilaa. Kolmas Fanni-kirja opettaa lapselle stressin hallintaa. Se on tärkeä taito yhä kiireisemmässä yhteiskunnassamme. Kiireen keskellä täytyy osata rentoutua ja rauhoittua. Kirja keskittyy lapsen lempipuuhan etsimiseen. Sen avulla lapsi pystyy harhauttamaan itseään ja keskittymään muuhun kuin stressaavaan asiaan. Kirja kertoo myös aikuisen avuksi listan erilaisista lapselle stressiä aiheuttavista tekijöistä sekä tavoista, miten lapsi saattaa oirehtia stressiä. Listan avulla aikuinen voi ymmärtää lapsen stressiä, puuttua siihen ja helpottaa lapsen oloa.

Fanni-materiaali vaikuttaa olevan helposti hyödynnettävissä. Monet tehtävistä on suunniteltu käytettäväksi lapsiryhmään ja suuri osa on muokattavissa tehtäväksi lapsiryhmän kanssa. En kuitenkaan käyttäisi materiaalia suuren ryhmän kanssa, koska suuressa ryhmässä yhden lapsen oppimisprosessi voi jäädä hyvin vajaaksi. Myös aikuisen havainnointi lapsen oikeasta oppimisesta voi jäädä vähäiseksi. Suuressa ryhmässä on vaikeaa tukea jokaisen yksittäisen lapsen oppimisprosessia juuri yksilön tarvitsemalla tavalla. Pienessä ryhmässä on enemmän tilaa keskustelulle ja jokaisen lapsen osallistumiselle. Tehtävien ja pohdinnan aikana ryhmän ja tilan ilmapiiiriin täytyy pysyä rentona ja hyväksyvänä. Kuten teoreettinen viitekehykseni kertoo, hyväksyntä on tärkeä osa tunnetaitojen oppimista. Lapsen tulee saada peilata kaikki tunteensa ilman häpeän tunnetta. Häpeän tunne aiheuttaa tunteiden piilottelua, ja se ei tee oppimisesta laadukasta. Tunteiden piilottelu aiheuttaa pitkällä aikavälillä vain hallitsemattoman tunteiden purkautumisen ennemmin tai myöhemmin.

Kandidaatintutkielman tekemisen aikana tunnetaitojen tukemisen merkitys on korostunut minulle entisestään. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunnetaitojensa kehittymiseen. Lapsen tunnetaidot eivät pääse kehittymään suotuisasti ilman aikuisen esimerkkiä ja mahdollisuutta peilata omia tunteitaan muihin ihmisiin. Ihminen käyttää tunnetaitoja joka päivä enemmän tai vähemmän huomaamattaan, joten ne ovat tärkeitä, vaikkakin usein unohdettuja taitoja. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin Fanni-kirjasarjan kuvitusta ja miten se vaikuttaa lapsen oppimiseen ja tunteiden tunnistamiseen. Aiheesta voisi tehdä kvalitatiivista tutkimusta materiaalin käyttämisestä kentällä lapsiryhmän tai yksittäisten lasten kanssa.

Lähteet

- Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. (10–19)
- Cacciatore, R. & Hurme, V. (2008). *Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään*. Helsinki: Väestöliitto: VL-markkinointi.
- Goleman, D. & Kankaanpää, J. (1997). *Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva*. Helsinki: Otava.
- Graham, S. & Taylor, A. (2014). An attributional approach to emotional life in the classroom. Teoksessa Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (toim.) *International handbook of emotions in education*. New York: Routledge. (96–119)
- Isokorpi, T. (2004). *Tunneoppia: Parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus.
- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (2008). Emotions, music, and literature. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (toim.). *Handbook of emotions* (3. p). New York: Guilford Press. (102–113)
- Kellman, K. (27.8.2019) *Lapsi saa olla vihainen ja raivota - aina ei tarvitse olla iloinen*. Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10940563>
- Kemppinen, P. (2000). *Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt*. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kullberg-Piilola, T. (2005a). Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille* (Uud. p). Helsinki: Lasten keskus. (18–35)
- Kullberg-Piilola, T. (2005b). Tunnerehellisyys voimavarana. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille* (Uud. p). Helsinki: Lasten keskus. (36–45)
- Lewis, M. (2008). The emergence of human emotions. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. & Barrett, L. F. (toim.). *Handbook of emotions* (3. p). New York: Guilford Press. (304–319)
- Mäkelä, J. (2003). Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) *Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY. (13–43)

- Marjamäki, E., Marjamäki, E., Kosonen, S., Täränen, S. & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Nurmi, P. (toim.) (2013). *Lapsen ja nuoren viha*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Helsinki. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Pekrun, R. & Linnebrink-Garcia, L. (2014). Introduction to emotions in education. Teoksessa Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (toim.) *International handbook of emotions in education*. New York: Routledge. (1–10)
- Peltonen, A. (2005a). Empatia. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunne-
muksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille* (Uud. p). Helsinki: Lasten keskus. (71–82)
- Peltonen, A. (2005b). Hyväksyvä rakkaus. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunne-
muksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille* (Uud. p). Helsinki: Lasten keskus. (46–55)
- Peltonen, A. (2005c). Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005) *Tunne-
muksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille* (Uud. p). Helsinki: Lasten keskus. (12–17)
- Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Teoksessa Aro, T. & Laakso, M. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. (80–105)
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (2. p.) Helsinki: Suunta-kirjat.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Shuman, V. & Scherer, K. (2014). Concepts and structures of emotions. Teoksessa Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (toim.) *International handbook of emotions in education*. New York: Routledge. (13–35)
- Talib, M-T. (2002). Voiko tunteita opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.). *Luovuutta, motivaatiota, tunteita: Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. p.). Helsinki: Tammi.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Widen, S. & Russel, J. (2008). Young children's understanding of other's emotions. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. & Barrett, L. F. (2008) (toim.). *Handbook of emotions* (3. p). (348–365) New York: Guilford Press.
- Wright, N., Oliver, G., Kivimäki, H. & Oittinen, R. (1998). *Lapsen tunteet*. Tampere: Kirjatoimi.

Fanni-kirjasarja:

- Pöyhönen, J., Livingston, H. & Bellamine, L. (2019a). *Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu*. Jyväskylä: Kumma.
- Pöyhönen, J., Livingston H. & Bellamine, L. (2019b). *Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari: Tunnesäätelyn harjoittelu*. Jyväskylä: Kumma.
- Pöyhönen, J., Livingston, H. & Bellamine, L. (2019c). *Fanni ja rento laiskainen: Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu*. Jyväskylä: Kumma.
- Fanni - tunnetaitosarja. (2020) Haettu osoitteesta <https://www.familyboost.fi/fanni-tunnetaitosarja/>
- Mikä on familyboost? (2020) Haettu osoitteesta <https://www.familyboost.fi/meista/>