



Heinola Emma

Erityisherikän lapsen tunneherkkyyden tukeminen tunnetaitojen avulla

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma  
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Erytyisherkan lapsen tunneherkkyyden tukeminen tunnetaitojen avulla (Emma Heinola)

Kandidaatin tutkielma, 38 sivua

Huhtikuu 2021

---

Tässä kandidaatintutkielmassa käsitellään erityisherkan lapsen tunneherkkyyttä ja sen ilmene- mistä osana lapsen arkea, sekä systemaattisen tunnekasvatuksen toteutumisen merkitystä tuki- muotona. Tutkielma sijoittuu varhaiskasvatuksen kontekstiin. Tutkielmassa tuodaan esiin eri- tyisherkkyyttä yleisellä tasolla, sekä syventyen tarkemmin erityisherkan lapsen tunneherkkyy- teen. Tutkielmassa käsitellään tunnekasvatuksen roolia erityisherkan lapsen tukimuotona, sekä sen monimuotoisia toteutustapoja osana varhaiskasvatuksen arkea.

Tutkielma on toteutettu integroivana kirjallisuuskatsauksena, mikä mahdollisti lähteiden laajan käytön. Tavoitteenani oli luoda yhtenäinen ja selkeä tietopaketti niin varhaiskasvatuksen am- mattilaisille, kuin erityisherkkien lasten vanhemmillekin, liittyen erityisherkan lapsen tunne- herkkyyden ilmenemiseen ja lapsen tarpeisiin vastaamiseen tunnekasvatuksen keinoin.

Tutkimuskysymyksiä muotoutui kaksi. Ensimmäinen tutkimuskysymys: Miten erityisherkkä lapsi hyötyy tunnetaitojen opetuksesta varhaiskasvatuksessa?, sekä toinen, ensimmäistä kysy- mystä tarkentava ja syventävä, aiheen lähemmäksi arkea ja käytäntöä tuova kysymys: Miten erityisherkan lapsen tunneherkkyyttä voidaan tukea käytännössä?

Tutkielmassa ilmenee erityisherkan lapsen tunneherkkyyden haitallinen vaikutus lapsen koko- naisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille, jos herkkyyttä ei osata tukea oikeilla tavoin. Erytyisherkkä lapsi tuntee kaiken syvemmin ja intensiivisemmin kuin muut, minkä vuoksi tunnemyrskyistä selviäminen ilman ulkopuolista apua on mahdotonta. Tutkielma osoit- taa selkeän tarpeen systemaattisen tunnekasvatuksen toteutumiselle. Tunnekasvatus voi olla monimuotoista, arjen keskellä tapahtuvaa tai suunnitelmallisemmissa tuokioissa toteutettua. Tutkielma osoittaa myös varhaiskasvatuksen ammattilaisten merkittävän roolin erityisherkan lapsen tukemisessa ja kohtaamisessa. Jotta lapsi voi oppia tunnetaitoja, tarvitsee hän vierelleen aikuisen, joka omalla olemuksellaan ja käyttäytymisellään viestittää kaikkien tunteiden olevan sallittuja.

Avainsanat: erityisherkkyyys, herkkyyys, varhaiskasvatus, tunteet, tunneherkkyyys, tunnetaidot, tunnekasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>6</b>
2.1	Tavoitteet .....	7
2.2	Tutkielman eettisyys ja luotettavuus .....	7
2.3	Hakusanat ja tutkimuskysymykset .....	9
<b>3</b>	<b>Erityisherkkä lapsi</b> .....	<b>10</b>
3.1	Erityisherkkä lapsi ja tunteet .....	12
<b>4</b>	<b>Varhaiskasvatuksen konteksti</b> .....	<b>14</b>
4.1	Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatuksessa .....	14
<b>5</b>	<b>Tunnetaidot erityisherkkän lapsen tukena</b> .....	<b>16</b>
5.1	Tunteiden havaitseminen ja tunnistaminen .....	19
5.2	Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen .....	20
5.3	Tunteiden esittäminen ja käsittely .....	21
5.4	Tunteiden säätely .....	22
<b>6</b>	<b>Mikä tunnekasvatus?</b> .....	<b>24</b>
6.1	Tunnekasvatus osana varhaiskasvatuksen arkea .....	25
<b>7</b>	<b>Miten tukea tunteikasta erityisherkkää lasta</b> .....	<b>27</b>
<b>8</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>30</b>
8.1	Tutkimusprosessi ja pohdinta .....	32
	<b>Lähteet</b> .....	<b>34</b>

# 1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tulen osoittamaan, miten erityisherkkät lapset hyötyvät systemaattisen tunnekasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa. Erityisherkkä lapsi on synnynnäisesti herkkä ympäristön vaikutuksille, tunteille, sekä aistien ylikuormittumiselle. Erityisherkkään lapsen tyypillisiä temperamenttipiirteitä ovat sensitiivisyys, sekä emotionaalinen reaktiivisuus eli tunneherkkyys (Kanninen & Sigfrids, 2017). Viime vuosina tunnekasvatus on vahvistanut paikkaansa varhaiskasvatuksen kentällä. Tunnekasvatuksen toteutus keskittyy varhaiskasvatuksessa suurimmalta osin etukäteen suunniteltuihin tuokioihin, jolloin arjen lomassa tapahtuva tunnekasvatus jää vähäiseksi. Tässä tutkielmassa tuon esiin näkökulman, joka edistää tunnekasvatuksen roolia ja tunnetaitojen oppimista osana varhaiskasvatuksen arkea. Tunteet ovat suuri osa niin lasten kuin aikuistenkin päivittäistä arkea, minkä vuoksi varhaiskasvatus ympäristönä tarjoaa useita mahdollisuuksia opettaa lapsille tunnetaitoja osana arkisia tapahtumia. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan varhaiskasvatuksessa tulee tarjota lapselle mahdollisuuksia kehittää, sekä vahvistaa tunnetaitojaan (havaitseminen, nimeäminen, tunnistaminen). Tunnekasvatuksen käytännön toteuttamiseen on olemassa useita hyödyllisiä materiaaleja, kuten kirjoja ja tunnekortteja. Näiden valmiiden materiaalien lisäksi tunnekasvatusta ovat myös arjessa tapahtuva keskustelu, avoimuus, sekä mallioppimisen hyödyntäminen.

Tutkielmani aihe valikoitui omien kiinnostuksenkohteideni ja kokemusteni pohjalta. Olen itse erityisherkkä ihminen ja todella kiinnostunut tunnekasvatuksen moninaisista mahdollisuuksista varhaiskasvatuksen kentällä. Keskityn tässä tutkielmassa erityisherkkään lapsen tunneherkkeyteen, sekä osoitan miten tunnetaidot ja niiden vaiheittainen oppiminen voivat edistää erityisherkkään lapsen ymmärrystä itsestään, sekä omista tunteistaan. Tunnekasvatuksen avulla tuetaan myös lapsen positiivista itsetunnon kehittymistä, jolloin luodaan pohjaa myös myöhemmälle elämälle, nuoruudelle ja aikuisuudelle, antaen lapselle mahdollisuus tiedostaa oma herkkytensä, sekä oppia keinoja tämän herkkyuden ymmärtämiseen ja hallitsemiseen.

Tutkielmani keskeinen ajatus kumpuaa Boycen (2020) kuvauksesta erityisherkkyyden tukemisen merkityksestä: *”Orkideaa ei määritä haavoittuvaisuus vaan herkkyys, ja kun herkkyyttä tukee oikealla lailla, se voi puhjeta kukkaan iloisena, menestyksekkäänä ja kauniina elämänä.”* (Boyce, 2020). Tämä virke itsessään kuvaa sitä, miten tunnekasvatuksen toteuttaminen edistää ja tukee erityisherkkään lapsen hyvinvointia ja myöhempää elämää. Tunneherkkyuden tukeminen

ja oikeanlaisten keinojen antaminen, jotta lapsi oppii tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitaan, on välttämätöntä erityisherikän lapsen turvallisen, onnellisen elämän kehittymiselle. Kun lapsi oppii ymmärtämään vahvoja, usein kehollisia tunteitaan, sekä tiedostamaan mistä toisinaan vahvatkin tunnereaktiot johtuvat, on hänen helpompi olla itsensä kanssa ja ymmärtää miksi hän on erilainen kuin muut lapset (Satri, 2014).

## 2 Tutkimuksen toteutus

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena, tarkemmin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tutkittavan aiheen monipuolisen kuvaamisen tavoitteena tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta tiedosta (Salminen, 2011). Lähtiessäni tutustumaan tutkimukseni aiheista jo tehtyyn tutkimukseen, osoittautui lähteiden löytäminen haasteelliseksi, sillä erityisherkkyydestä löytyvää tutkimusta on suhteellisen vähän. Integroiva kirjallisuuskatsaus kuitenkin mahdollistaa lähdekirjallisuuden laajan käytön, sillä tämä kirjallisuuskatsauksen muoto ei vaadi aineistojen tarkkaa rajaamista esimerkiksi ainoastaan tieteellisiin artikkeleihin tai tutkimuksiin (Salminen, 2011). Tutkimukseni pohjautuu siis jo tehtyihin tutkimuksiin, väitöskirjoihin, sekä tutkimuksiin perustuvaan kirjallisuuteen. Hyödynnän tutkimuksessani myös tieteellisiä artikkeleita, sekä varhaiskasvatuksen toteutumista ohjaavia asiakirjoja.

Tutkimusprosessissa etenin integroivan kirjallisuuskatsauksen vaiheiden mukaisesti: tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, arviointi, analyysi sekä tulkinta ja tulosten esittäminen (Salminen, 2011). Tutkimusongelmaa asettaessani tutustuin erityisherkkyyden ja tunnekasvatuksen yhteyteen tarkemmin, jolloin törmäsin selkeään tutkimukselliseen aukkoon. Huomasin selkeän yhteyden tunteiden ja erityisherkkyyden välillä. Perustelen tieteellisen tutkimuksen ja artikkeleiden löytymisen vähäisyyden tällä tutkimuksellisella aukolla, minkä vuoksi jouduin hyödyntämään myös muuta kirjallisuutta osana tutkielmaani. Juutin ja Puusan (2020a) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija tuottaa käsiteltävästä aiheesta uusia näkökulmia tulkitessaan aineistoa. Uudet näkökulmat voivat esimerkiksi nostaa esiin vähemmän tutkitun kohderyhmän näkökulmia (Juuti & Puusa, 2020a), kuten tässä tutkielmassa tehdään. Varhaiskasvatuksen opiskelijana lähdin tarkastelemaan aihetta varhaiskasvatusikäisten lasten näkökulmasta: tunnetaitojen ja tunnekasvatuksen merkitys erityisherkan lapsen kehitykselle.

Tutkielman selkeyden vuoksi käyn käsittelemiäni aiheita ensin yleisellä tasolla läpi, jonka jälkeen keskityn tarkemmin rajaamaani aiheeseen: tunneherkkyyden tukeminen tunnekasvatuksen avulla. Kiviniemen (2018) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aiheen rajaamisen tärkeyttä on tarpeen korostaa, sillä aiheen rajaaminen itsessään edistää selkeän ongelmanasettelun löytymistä. Aiheen rajaamisella estetään myös se, ettei kaikki tutkijaa kiinnostavat aiheet päädy osaksi tutkielmaa, jolloin tutkielma jäisi hyvin hajanaiseksi (Kiviniemi, 2018). Erityisherkkyyys pitää sisällään laajasti erilaisia piirteitä, joista tunneherkkyyys on vain yksi osa. Ymmärtääkseen erityisherkan ihmisen tunneherkkyyttä, tulee lukijan saada ensin laajempi kuva erityisherkkyy-

destä yleisellä tasolla. Tämän vuoksi määrittelen luvussa 3 Erityisherkan lapsen ensin laajemmin, minkä jälkeen käsittelen erityisherkan lapsen tunneherkkyyttä. Varhaiskasvatuksen ollessa keskeinen käsite tutkielmani kannalta, määrittelen varhaiskasvatuksen käsitteen luvussa 4 Varhaiskasvatuksen konteksti. Tunnetaidot määrittelen yhdessä tunneälyn käsitteen kanssa luvussa 5 Tunnetaidot erityisherkan lapsen tukena. Tunnetaitoja ennen määrittelen kuitenkin itse tunteen, joka on keskeinen käsite tutkielman sisällön ymmärtämisen kannalta. Tunnekasvatuksella tarkoitetaan tunnetaitojen opettamista, jolloin myös tämä käsite on tutkimukseni rakenteelle merkittävä. Tunnekasvatusta käsittelen luvussa 6 Mikä tunnekasvatus?

## **2.1 Tavoitteet**

Tutkielmani tavoitteena on luoda tiivis tietopaketti niin varhaiskasvatuksen henkilöstölle, kuin lasten huoltajillekin liittyen erityisherkkyyden tukemiseen tunnekasvatuksen avulla. Tutkielmani tarjoaa useita eri tapoja toteuttaa tunnekasvatusta ja tunnetaitojen opetusta osana jokapäiväisiä arkisia toimintoja, kuin suunnitelmallisissa tuokioissakin. Tutkielmassani esiin nousevat keinot ovat toimivia paitsi erityisherkälle lapselle, myös koko lapsiryhmälle. Tavoitteenani on lisätä tietoisuutta tunnetaitojen merkityksestä erityisherkan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sekä tarjota käytännön keinoja systemaattisen tunnekasvatuksen toteutumiseen varhaiskasvatuksessa.

Erityisherkkyydestä tiedetään yleisesti liian vähän, minkä vuoksi moni lapsi voi jäädä vaille tarvitsemaansa tukea. Tutkielmani tavoitteena on herätellä varhaiskasvatuksen henkilöstöä perehtymään erityisherkkyyteen, sekä tunnekasvatuksen merkityksellisyyteen varhaiskasvatustilaiselle lapselle.

## **2.2 Tutkielman eettisyys ja luotettavuus**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkija vakuuttaa lukijan siitä, että tutkimus on toteutettu ammattitaidolla, perusteltuja ja oikeita lähestymistapoja ja menetelmiä hyödyntäen (Juuti & Puusa, 2020b). Tämä edellyttää sitä, että tutkija kuvaa tutkimuksen etenemistä todenmukaisesti (Juuti & Puusa, 2020b). Kiviniemen (2018) mukaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta keskeistä on tutkimusprosessin esiin tuominen, sekä prosessin todenmukainen ja kriittinen tarkastelu. Käsittelen näitä aiheita tutkielmani viimeisessä luvussa. Luotettavuuden puitteissa nousee esiin kysymys siitä, onko tutkielmani kannalta keskeinen lähde, tutkija Elaine

Aronin kirjoittama, tutkimuksiin pohjautuva teos *Erityisherkkä lapsi* (2020) riittävä. Tutkimuksellisen lähteistön löytämisen vaikeuden vuoksi koen kuitenkin tämän kyseisen teoksen olevan tutkimukseni tavoitteisiin ja sisältöön nähden keskeinen päälähde. Tuen tämän lähteen pojalta syntynyttä pohdintaa ja tekstiä muutamilla tutkimuksilla, jolloin tuottamani teksti ei jää ainoastaan kirjallisuuden varaan.

Yksi tutkielmani luotettavuuteen keskeisesti vaikuttava tekijä on erityisherkkyyden -käsite. Käsite on uusi ja keskustelua herättävä. Tänä päivänä on käyty keskustelua siitä, onko erityisherkkyyttä oikeasti olemassa, vai ovatko erityisherkkyyden piirteet esimerkiksi autismikirjon lievä ilmenemismuoto tai onko kyseessä vain aistiyliherkkä lapsi. Autismikirjo ja erityisherkkyyden ovat todella saman kaltaisia, ihmisille epätyypillisiä piirteitä sisällään pitäviä ilmiöitä (Aron, 2020). Erityisherkkyyttä tutkineen Aronin (2020) mukaan erityisherkkyydessä ja autismikirjossa aivotoiminta on kuitenkin erilaista, mikä erottaa nämä kaksi ryhmää toisistaan. Ero näkyy myös näitä ryhmiä kuvaavissa nimityksissä. Erityisherkkyyden uskotaan olevan muunnelma tai poikkeama normaalista, kun taas autismikirjo luokitellaan häiriöksi (Aron, 2020). Perusteena tälle luokittelulle on esiintyvyys, sillä erityisherkkyyttä esiintyy huomattavasti pienemmällä osalla ihmisistä, kuin autismikirjoa (Aron, 2020). Tähän tietoon, sekä muuhun lähteistöönin nojaten, tässä tutkielmassa erityisherkkyyden on todellinen, paikkansa pitävä ilmiö, jonka validisoinniseksi tarvitaan mielestäni enemmän tietoisuutta, sekä ymmärrystä aiheesta.

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että tukija sitoutuu noudattamaan eettisiä periaatteita koko tutkimuksen tekemisen ajan (Juuti & Puusa, 2020b). Eettisyys tarkoittaa myös sitä, että tutkimus pyrkii saamaan aikaan hyviä asioita tutkimuksen kohteena oleville ihmisille, eikä tutkimuksen tuloksista aiheudu tutkimuksen kohteena oleville haittaa (Juuti & Puusa, 2020). Myös Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2019) korostaa Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohjeessaan tutkijan velvollisuutta kunnioittaa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden ihmisarvoa ja ihmismääräämis-oikeutta, sekä huomioida perustuslain mukaiset oikeudet. Tutkielmani aihe on hyvin sensitiivinen, minkä vuoksi olen kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, millä tavoin erityisherkkää lasta ja hänen eroavaisuuttaan muista lapsista kuvailen ja nostan esille. Erityisherkkä lapsi on saman arvoinen ja samalla kehitystasolla kuin ikätoverinsa, korostuneilla aisteilla ja herkkyydellä varustettuna.

Tutkielmaani tehdessäni olen kiinnittänyt huomiota siihen, että tutkimusote pysyy objektiivisenä, eivätkä omat mielipiteeni tai arvot nouse liian suureen rooliin. Läheinen suhteeni tutkielmani aiheeseen ja omat kokemukseni ovat kuitenkin hyvä tuki ja apu tutkielman rakentamiseen ja



sisällön kannalta. Tiedostettu ja tunnistettu subjektiivisuus ei välttämättä ole tutkielman kannalta luotettavuutta pienentävä tekijä. Aaltion ja Puusan (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen uskottavuutta voi jopa lisätä se, että tutkimusta tekevä henkilö kykenee tunnistamaan oman subjektiivisuutensa, sekä sellaiset arvot, joilla on merkitystä tutkimuksen kulun ja lopputuloksen kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa tulee tiedostaa se, että tutkija itse on omalle tutkimukselleen keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta, 1998).

### **2.3 Hakusanat ja tutkimuskysymykset**

Aluksi, suomalaisia hakusanoja kuten erityisherkkyyys, sensitiivisyys ja erityisherkkä lapsi apuna käyttäen, oli lähdekirjallisuuden ja tutkimusten löytäminen niukkaa. Tiesin kuitenkin nimeltä kaksi aihetta tutkinutta tutkijaa: Elaine Aron ja Tom Boyce. Heidän nimillään, sekä englanninkielisillä hakusanoilla: biological sensitivity ja highly sensitive person löysin muutamia tutkimuksia, joita hyödynnän tutkielmassani. Hakusanoina toimivat myös tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa, tunnetaidot, tunneäly varhaiskasvatuksessa, sekä erityisherkkyyys ja tunteet.

Tutkielman tutkimuskysymykset muotoutuivat tutkielman kirjoittamisen aikana, pitäytyen kuitenkin samoissa aihepiireissä läpi prosessin. Kirjallisuuteen ja muihin aineistoihin perehtyväni ja tutkielman aiheen rajauduttua nykyiseen muotoonsa vakiintuivat tutkimuskysymyksetkin nykyiseen muotoonsa. Juutin ja Puusan (2020a) mukaan laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä se, että tutkija palaa tutkimuskysymyksiin kirjallisuuteen perehtymisen jälkeen, sillä tutkijan oman ymmärryksen myötä voivat myös tutkimuskysymykset tarkentua erilaiseen muotoon.

#### **Tutkimuskysymyksinä toimivat:**

1. Miten erityisherkkä lapsi hyötyy tunnetaitojen opetuksesta varhaiskasvatuksessa?
2. Miten erityisherkkän lapsen tunneherkkyyttä voidaan tukea käytännössä?

### 3 Erityisherkkä lapsi

Ennen erityisherkkyyys -termin kehittymistä on käytetty useita erilaisia herkkyyttä kuvailevia termejä, kuten matala ärsykekyky, synnynnäinen ujous, pelokkuus, estyneisyys ja arkuus (Aron, 2020). Nämä aiemmin käytetyt nimitykset eivät kuitenkaan kuvaa erityisherkkään lapsen temperamenttipiirteitä (sensitiivisyys, emotionaalinen reaktiivisuus) yhtä tarkasti kuin nykyinen, erityisherkkyyys -termi. Elliksen ja Boycen (2008) tutkimus ympäristön vaikutuksista erityisherkkyyteen osoittaa, että erityisherkkällä ihmisellä (highly sensitive person) on synnynnäinen, neurobiologinen herkkyyys tilanteita, ympäristöä, sairauksia, sekä tapahtumia kohtaan (biological sensitivity to context). Vaikeilla olosuhteilla ja haitallisella ympäristöllä on negatiivinen vaikutus erityisherkkään lapsen terveyteen, kun taas kannustava ja turvallinen ympäristö johtaa positiivisiin terveysvaikutuksiin (Ellis & Boyce, 2005). Vaikeissa olosuhteissa kasvava erityisherkkä lapsi on alttiimpi sairastumiselle tai loukkaantumiselle, kuin samanlaisissa olosuhteissa kasvavat vertaisensa. Erityisherkkä lapsi on siis yhtä altis negatiivisille, kuin positiivisillekin ympäristön vaikutuksille (Lionetti ym., 2018).

Aron (2020) on kehitellyt luokittelun, jonka mukaisesti erityisherkkään henkilön piirteet jaetaan neljään ryhmään. Ryhmien perusteella on muodostettu lyhenne DOES (EVÄS), mikä helpottaa erityisherkkyyden ominaispiirteiden muistamisessa. Lyhenne muodostuu jokaisen piirteen alkukirjaimista; depth of processing (syvälinen tiedon prosessointi), overarousability (ärsykkeiden liiallisuus, kuormittumisalttius), **emotional intensity (emotionaalinen reaktiokyky sekä empatia)**, sekä sensory sensitivity (vivahteiden vaistoaminen) (HSP suomi ry, 2021; Aron, 2020). Tässä tutkielmassa tulen keskittymään emotionaaliseen reaktiokykyyn ja empatiaan, huomioiden myös muut erityisherkkyyden piirteet.

Ellis ja Boyce (2005) nostavat tutkimuksessaan esille termit voikukka- ja orkidealapsi. Näiden termien avulla voidaan havainnollistaa erityisherkkään lapsen eroavaisuutta muista lapsista. Voikukka-lapsi (maskrosbarn, dandelion child) on ruotsissa kehitetty termi kuvaamaan lasta, joka kukoistaa ympäristöstä ja olosuhteista riippumatta (Ellis & Boyce, 2005). Orkidealapsi (orkidebarn, orchid child) eli erityisherkkä lapsi taas on hyvinkin tarkka ja riippuvainen kasvuympäristöstään. Kuten orkideakin, kukoistaa lapsi silloin, kun häntä hoivataan ja tuetaan oikeilla tavoin (Ellis & Boyce, 2008). Lionetti ja kumppanit (2018) ovat toteuttaneet tutkimuksen, joka osoittaa tarpeen vielä kolmannelle termille; tulppaani. Tutkimuksen mukaan erityisherkkää ihmistä kuvaa termi orkidea, mutta ei-herkkiä ihmisiä kuvaamaan tarvittaisiin kaksi termiä. Tässä

tutkimuksessa ei-herkistä ihmisistä tunnistettiin kaksi ryhmää: hieman herkäät, sekä ei lainkaan herkäät (Lionetti, ym., 2018). Palaan tähän tutkimukseen vielä myöhemmin.

Erityisherkillä lapsella on synnynnäinen tarve käsitellä ja pohtia asioita syvällisesti. Tämä voi tulla ilmi esimerkiksi vaikeutena tehdä päätöksiä, tai hitautena lämmitä kohdatessaan uusia tilanteita tai ihmisiä (Aron, 2020). Erityisherkäät lapset kuormittuvat muita lapsia herkemmin aistien herkkyyden, sekä ylivilittyneisyyden ongelman vuoksi. Erityisherkkä lapsi joutuu herkästi ylivilittyneeseen tilaan, mikä johtaa väsymykseen ja stressaantuneisuuteen (Aron, 2020). Lapsen kohdistuu paljon odotuksia jatkuvasta uuden oppimisesta ja uusiin asioihin tutustumisesta, mikä voi olla helposti ylikuormittuvalle lapselle hyvin haitallista. Erityisherkan lapsen aistiessa ja havainnoidessa kaiken syvemmin ja tarkemmin kuin muut vertaisensa, ovat uudet, erilaiset tilanteet väsyttäviä ja rankkoja paikkoja lapselle. Erityisherkkä lapsi on herkkä erilaisille ärsykeille, kuten ääni, haju, sekä tunto, mikä johtuu siitä, että erityisherkan lapsen aivot prosessoivat kaikkea saamaansa tietoa tarkemmin kuin muilla lapsilla (Aron, 2020). Erityisherkkä lapsi ei esimerkiksi välttämättä siedä vaatteiden saumoja, tai hän ahdistuu suuresti sukan ollessa huonosti jalassa. Kaikki erityisherkäät eivät kuitenkaan ole näiden piirteiden suhteen samanlaisia, sillä piirteiden korostuminen on yksilöllistä.

Erityisherkan lapsen kanssa työskenneltäessä on tärkeää muistaa se, että erityisherkkyyys ei ole häiriö, sairaus, merkki sosiaalisten taitojen puutteesta, heikkous tai synonyymi ujoudelle (Bowellan, 2018). Erityisherkkä lapsi voi olla ujo, mutta ujous tai introverttius ei ole suoraan yhteydessä erityisherkkyyden peruspiirteisiin (Aron, 2020). Erityisherkan lapsen ujous riippuu suuresti siitä, millaisessa ympäristössä lapsi on kasvanut. Turvallisessa ja rakastavassa ympäristössä kasvaneet lapset voivat olla hyvin ulospäinsuuntautuneita ja avoimia (Ellis & Boyce, 2008). Erityisherkkä ihminen kaipaa osakseen ymmärrystä, sekä muiden ihmisten tietoisuutta erityisherkkyyden ominaispiirteistä. Tämä korostuu myös lasten kohdalla. Ylivilittyneet aistit; maku, kuulo, tunto ja tunteet vaikeuttavat erityisherkan lapsen elämää. Aistien ylikuormittuminen voi johtaa lapsen turhautumiseen, mikä taas voi johtaa niin sanottuun räjähdykseen, esimerkiksi raivokohtaukseen. Jos aikuiset ovat tietoisia lapsen erityisherkkyydestä, voidaan tällaisia tilanteita välttää.

### 3.1 Erityisherkkä lapsi ja tunteet

Lionettin ja kumppaneiden (2018) toteuttamassa tutkimuksessa on osoitettu selvä yhteys erityisherkkään lapsen ja tunneherkkyyden välillä. Tutkimuksessa suoritettiin erilaisia testejä kolmea eri herkkyydestä edustaville ihmisille: voikukat, tulppaanit, sekä orkideat, eli erityisherkkät, sekä vähemmän herkät ihmiset. Tutkimus osoittaa, että erityisherkkä ihminen tuntee niin positiiviset, kuin negatiivisetkin tunteet, sekä reagoi niihin, vahvemmin kuin muut (Lionetti, ym., 2018). Positiivisissa tunteissa ero oli huomattava, negatiivisissa tunteissa pienempi (Lionetti, ym., 2018). Tutkimus osoittaa, että erityisherkkät ovat alttiimpia negatiivisille vaikutuksille, sekä vastaavat positiivisiin tunnekokemuksiin vahvemmin kuin muut (Lionetti, ym., 2018). Tämä tutkimus osoittaa selkeän tarpeen erityisherkkään ihmisen tunnetaitojen osaamiselle. Erityisherkkä ihminen todistetusti tuntee kaiken korostetummin kuin muut ihmiset. Varhaisella puuttumisella, tunnetaitojen oppimisella jo varhaiskasvatuksessa, on erityisherkkään henkilön helpompi käsitellä vahvoja tunteitaan.

Erityisherkkällä lapsella on synnynnäinen taipumus tuntea syvemmin, intensiivisemmin ja laajemmin, kuin muut. Tunteiden intensiivisyyden vuoksi onkin tärkeää, että jo pieni lapsi oppii ymmärtämään omia tunteitaan, sekä saa keinoja niiden selvittelyyn. Tunneherkkyyden vuoksi saadulla palautteella on suuri merkitys erityisherkkälle lapselle (Aron, 2020). Erityisherkkä lapsi on erittäin herkkä saamalleen kritiikille ja rankaisee herkästi itseään saadessaan osakseen negatiivista palautetta (Aron, 2020). Erityisherkkään lapsen kohdalla aikuisen tulee miettiä antamaansa palautetta tarkkaan. Palaute voi olla rakentavaa, mutta sillä on suuri merkitys, miten asian tuo ilmi ja sanoittaa. Esimerkiksi uuden harrastuksen parissa vetäjän palaute ratkaisee sen, viihtyykö lapsi harrastuksen parissa ja onko hänellä innostusta kehittyä, vai tuleeko toiminnasta täysin vastenmielistä ja ahdistavaa (Satri, 2014).

Erityisherkkällä lapsella on huomattava kyky kokea empatiaa muita ihmisiä kohtaan, mikä selittyy aivojen peilisolujärjestelmän toiminnalla. Erityisherkkään lapsen peilisolujärjestelmä (MNS, mirror neuron system) on aktiivisempi kuin muilla, minkä vuoksi erityisherkkä ihminen samastuu toisten tunteisiin ja kokemuksiin vahvasti (Aron, 2020). Aivojen peilineuronit aktivoituminen toimii näkö- ja kuuloaistien varassa (Sinkkonen, 2020). Kun peilisolujärjestelmä aktivoituu, henkilö samastuu jonkun toisen kokemukseen, matkii tai peilaa toisen ihmisen ilmeitä, tunteita tai kokemuksia (Sinkkonen, 2020). Tämä aivojen alue on yhteydessä myötätuntoon, mikä omalta osaltaan selittää erityisherkkään ihmisen uskomatonta empatiakykyä (Aron, 2020). Erityisherkkään lapsen empatiakykyä käsittelen tutkielmassani lisää myöhemmin.

Erityisherhän lapsen emotionaalista ylikuormittuvuutta voidaan verrata ylitse vuotavaan katti-  
laan. Kun lapsella ei ole keinoja käsitellä kokemiaan tunteita, johtaa se emotionaaliseen yli-  
kuormittuvuuteen. Tällöin tunteet (erityisesti negatiiviset tunteet kuten pelko, häpeä tai ahdis-  
tus) kasautuvat ja ennen pitkää purkautuvat räjähdysmäisesti esimerkiksi raivokohtauksina  
(Aron, 2020). Jos lapsi taas osaa käsitellä ja hallita, tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan, voidaan  
tällaisia tilanteita välttää. Lapsilla on luontainen tarve verrata itseään ja taitojaan vertaisiinsa  
(Sandberg, 2021). Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsi itse tietää olevansa erityisherkkä ja ym-  
märtää, miksi hän reagoi toisinaan voimakkaammin kuin muut lapset. Kun lapsi itse oppii tun-  
temaan itsensä ja omat reagoititapansa, on hänen helpompi suhtautua vaikeisiin tilanteisiin  
(Satri, 2014).

## **4 Varhaiskasvatuksen konteksti**

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pedagogisesti painottunutta, suunnitelmallista ja tavoitteellista lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta. Varhaiskasvatukseen sisältyvät ikävuodet 0-6 ja on siten tärkeä vaihe lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta (Opetushallitus, 2021a). Varhaiskasvatuksen toteutuminen perustuu virallisiin asiakirjoihin, kuten varhaiskasvatustalakiin, sekä valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatuksella on useita tehtäviä: lasten kokonaisvaltaisen ja tasa-arvoisen kasvun, kehityksen oppimisen edistäminen yhteistyössä huoltajien kanssa, syrjinnän ehkäisy, sekä yhdenvertaisuuden edistäminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018).

Laadukkaan varhaiskasvatuksen mahdollistaa moniammatillinen henkilöstö. Henkilöstö voi koostua lastenhoitajista, varhaiskasvatuksen sosionomeista, sekä varhaiskasvatuksen opettajista, sekä varhaiskasvatuksen erityisopettajista. Pedagoginen vastuu on kuitenkin varhaiskasvatuksen opettajilla ja erityisopettajilla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Lapsiryhmän toiminnan suunnittelusta, toiminnan suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden toteutumisesta, sekä toiminnan arvioinnista ja kehittämisestä vastaa varhaiskasvatuksen opettaja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Varhaiskasvatuksen opettajana työskentely edellyttää kasvatuksen, varhaisen kehityksen ja oppimisen, sekä varhaispedagogiikan asiantuntemusta, minkä vuoksi opettajana toimiminen edellyttää kasvatustieteiden kandidaatin tutkinnon suorittamisen (Varhaiskasvatustalaki, 2018). Tässä tutkimuksessa käytän termejä varhaiskasvatuksen opettaja, sekä varhaiskasvatuksen henkilöstö. Varhaiskasvatuksen henkilöstö -termiä käytän kuvaamaan kaikkia varhaiskasvatuksen ammattilaisia (varhaiskasvatuksen lastenhoitaja, varhaiskasvatuksen sosionomi, sekä varhaiskasvatuksen opettaja), sillä mielestäni tutkimukseni on tarpeellinen jokaiselle varhaiskasvatuksessa työskentelevälle. Erityisherkkä lapsi on päiväkotipäivänsä aikana tekemisissä kaikkien aikuisten kanssa, ei ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajan.

### **4.1 Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatuksessa**

Erityisherkkän lapsen varhaiskasvatukseen saapuminen ei välttämättä ole yksinkertainen prosessi. Jotta lapsi pääsisi osaksi omia tarpeitaan tukevaa ja ymmärtävää varhaiskasvatusta, vaatii

se myös sen, että lapsen huoltajat ovat tietoisia lapsensa erityisherkkyydestä. Huoltajan vastuulla on tuoda ilmi lapsen mahdollinen erityisherkkyyks, sekä siihen liittyvät asiat. Aina lapsen huoltajat eivät kuitenkaan välttämättä ole tietoisia lapsensa erityisherkkyydestä, minkä vuoksi päiväkodin henkilökunnallekin voi olla haasteellista ymmärtää lasta. Jos huoltaja kuitenkin on tietoinen lapsensa erityisherkkyydestä, tulee hänen valmistaa lasta päiväkotiin menemiseen. Lapsen huoltajan tulee kuulostella lapsen tuntemuksia ja sovittaa oma käytöksensä sen mukaiseksi. On tärkeää muistaa, että vaikka lapsi ei näyttäisi pelkoaan, voi se silti kyteä pinnan alla (Aron, 2020).

Päiväkodissa voidaan huomata, että lapsi on hyvin sensitiivinen erilaisille arjessa eteen tuleville asioille. Erityisherkkyyks selittää myös mahdolliset käytöksen ongelmat, kuten raivokohtaukset ja pelokkuuden. Erityisherkkyyks ilmenee jokaisella eri tavoin, minkä vuoksi yhteistyö huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä on äärimmäisen tärkeää. Lapsen huoltajalle erityisherkkyyks voi olla arka aihe ja huoltaja voi olla todella huolissaan lapsensa pärjäämisestä varhaiskasvatuksen kentällä. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen henkilöstön ymmärrys, rauhallisuus ja lapsen turvallisuuden takaaminen on tärkeää (Louise & Nordeng, 2020).

Erityisherkkä lapsi hyötyy suuresti turvallisesta kiintymyssuhteesta ja sitoutuukin siten yleensä yhteen, luotettavaksi ja turvalliseksi kokemaansa aikuiseen. Tämän vuoksi päiväkodin henkilöstön pysyvyys on erityisherkkän lapsen kannalta tärkeää (Louise & Nordeng, 2020). Lapsen turvallisuuden tunne on äärimmäisen tärkeää itsetunnon kehitykselle, minkä vuoksi tätä tunnetta tulisi vahvistaa vaikeissa, uusissa tilanteissa, kuten päiväkodin aloitusvaiheessa (Marjamäki ym, 2015). Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lapsi oppii parhaiten kokiessaan olonsa turvalliseksi. Lisäksi myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät uuden oppimista. On siis tärkeää, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on tarpeeksi tietoa erityisherkkyydestä ja siitä, miten eri tavoin se voi ilmetä arjessa. Tietoisuuden avulla voidaan lapselle tarjota parasta mahdollista varhaiskasvatusta.

## 5 Tunnetaidot erityisherikän lapsen tukena

Ennen tunnetaitojen määrittelyä tulee määritellä itse tunne. Mitä tunteet oikeastaan ovat? Tunteet ovat aivoissa syntyviä ja muodostuvia reaktioita, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa (Sandberg, 2021). Tunne syntyy sisäisten ja ulkoisten havaintojen aiheuttamien tietoisten tai tiedostamattomien tulkintojen herättämänä (Jääskinen, 2017). Ulkoisia havaintoja voivat olla esimerkiksi näkö-, kuulo-, kosketus-, haju- ja makuaisteilla aistittuja asioita. Sisäiset havainnot taas ovat kehollisia tuntemuksia ja ajatuksia (Jääskinen, 2017). Tunteet auttavat tekemään päätöksiä, sekä suojelevat ja parantavat suorituskykyä (Sandberg, 2021). Kun ihminen kokee tunteita, välittyy ihmisen elimistöön tietoa, johon reagoidaan psyykkisesti ja fyysisesti (Sandberg, 2021). Käyttäytymisen lisäksi tunteilla on vaikutusta myös ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Sandberg, 2021). Ihmisen käyttäytymistä säätelevät kuusi perustunnetta: mielihyvä tai ilo, suuttumus tai viha, pelko, suru, inho ja hämmästys (Sandberg, 2021).

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, sietää, säädellä, purkaa ja ilmaista tunteita (Jääskinen, 2020). Tunnetaitojen oppimisen tavoitteena on tavoittaa tunne siitä, että yksilö viihtyy omassa kehossaan, omana itsenään tietäen, että on kykeneväinen hallitsemaan nämä edellä mainitut tunnetaitojen ominaisuudet (Jääskinen, 2020). Tunnetaidot pitävät nimensä mukaisesti sisällään tietoja ja taitoja (Lahtinen & Rantanen, 2019). Tiedolla tarkoitetaan yksilön kykyä ymmärtää miten tunteet vaikuttavat toimintaan, sekä miten tunteita voi ottaa huomioon osana omaa toimintaa. Taidot taas tarkoittavat yksilön kykyä hyödyntää tietoaan käytännössä, esimerkiksi ajattelemalla ja toimimalla tunteet huomioiden (Lahtinen & Rantanen, 2019). Tunnetaidoilla on myös laajempi vaikutus ihmisen elämään. Tunnetaidot antavat kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa, tukevat itsetunnon kehityksessä, sekä vaikuttavat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Jääskinen, 2017).

Tunnetaidot -käsitteenä on hyvin lähellä tunneälyn käsitettä. Vaikka molemmat näistä käsitteistä pohjautuvat ihmisen aivojen toiminnan merkitykseen osana tunteiden tuntemista, ilmaisemista ja oppimista, on tunneäly käytännössä vaativampi ja monimutkaisempi termi kuin tunnetaidot. Tunnetaidot kuvaavat opittavia käytännön taitoja, kun taas tunneäly korostaa ilmiön neurobiologista taustaa käytännön taidot mukaan lukien (Köngäs, 2019). Tunneälyn teoria keskittyy siihen, miten aivojen yhteyksillä voidaan selittää tunnereaktioita, sekä tunneälyn kehityksen merkitykseen muiden älykkyyksien kehitykselle (Köngäs, 2019). Tutkielmassani käytän tunnetaito -käsitettä tunneälyn sijaan, sillä haluan tuoda tunnetaidot helposti ymmärrettävästi



osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Hyödynnän tutkielmassani tunneällyn kehityksen viisihaaraisen RULER-mallin vaiheita: tunteen havaitseminen, tunteen ymmärtäminen, tunteen sanoittaminen, tunteen ilmaiseminen, tunteen säätely, yhdistettynä Lasten Tunnetaito-ohjaaja MM -koulutuksen kehittäneen Anne-Mari Jääskisen (2017) kehittämään tunnetaitojen kuusivaiheiseen prosessiin: tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen käsittely, sekä voimaantuminen, eli edellä mainittujen taitojen omaksuminen ja sujuva käyttö omassa toiminnassa. Yhdistelin näistä kahdesta mallista tämän tutkielman sisältöä tukevan mallin, jonka yhdistin erityisherkkyyden piirteisiin. RULER-mallin mukaisesti edetään vaiheittain, jolloin seuraavaa tunneällyn tasoa ei voida saavuttaa, ennen kuin edellisen tason tavoitteet ovat hallussa (Köngäs, 2019). Myös Jääskisen (2017) mukaan tunnetaidot kehittyvät loogisessa järjestyksessä, mutta arjen hälinässä ja tilanteissa taidot ja vaiheet voivat kuitenkin sekoittua toisiinsa (Jääskinen, 2017). Tämän vuoksi myös tässä tutkielmassa käyttämäni kuvio etenee loogisessa järjestyksessä.

Tunnetaitojen opetteluun tulee tapahtua lapsen näkökulmasta (Jääskinen, 2017), lähtökohtana puuttuvien taitojen kehittäminen ja vahvistaminen erilaisin pedagogisen tuen keinoin (Sandberg, 2021). Varhaiskasvatusikäisille lapsille tunteiden syvälinen prosessoiminen ja kaikkien tunnetaitojen tasojen saavuttaminen on haasteellista. Tämän vuoksi tunnetaitojen harjoittelu on keskeistä varhaiskasvatus- ja esiopetusvuosina (Sandberg, 2021). Tunnetaitojen oppiminen kasvattaa lapsen itseluottamusta ja tunnetta siitä, että lapsi itse on kykeneväinen vaikuttamaan omaan oloonsa, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa (Jääskinen, 2017). Jotta tunnetaidot automatisoituvat, tarvitsee lapsi paljon toistoa, sekä systemaattista, monipuolista ja pitkäaikaista harjoittelua (Sandberg, 2021).

Erityisherkan lapsen tunneherkkyys ilmenee arjessa monin eri tavoin, minkä vuoksi arkeen sijoittuva, systemaattisesti toteutettu tunnekasvatus edistää erityisherkan lapsen sulautumista osaksi muuta ryhmää. Erityisherkan lapsen herkkyyttä oikeilla tavoin tukien, voi lapsi puhjeta kukkaan ja uskaltaa olla oma itsensä. Tunnetaitojen opettaminen erityisherkälle lapselle tukee hänen tunneherkkyyttään tunnetaitojen oppimisen muodossa. Seuraavassa kuviossa on esitettyä kehittämiäni tunnetaitojen ja tunneällyn vaiheiden yhdistellyt piirteet, sekä erityisherkan lapsen tunneherkkyyden piirteiden ilmeneminen tunnetaitojen vaiheiden mukaisesti. Käsittelen piirteet sarakkeittain taulukon jälkeen.

**Taulukko 1: Erityisherkan lapsen tunneherkkyyden ilmeneminen (Heinola, 2021)**

<b>Tunnetaidot</b>	<b>tunteiden havaitseminen/tunnistaminen</b>	<b>tunteiden sanoittaminen /ilmaiseminen</b>	<b>tunteiden esittäminen/käsittely</b>	<b>tunteiden säätely</b>
<b>Tavoitteet</b>	lapsi havaitsee tunteet sisällään, sekä tunnistaa tunteita aiheuttavia elementtejä	kyky nimetä tunteita, sekä kuvailla tuntemuksiaan sanoin	kyky tuoda tunteet julki siten, että muut ymmärtävät lapsen tarpeita	kyky vaikuttaa siihen mitä tuntee, miten voimakkaita tunteet ovat, sekä kuinka pitkään tunne kestää
			kyky erottaa teeskennellyt tunteet aidoista	keskeisin tavoite tunnekasvatukselle
<b>Erityisherikälle lapselle tyypillistä</b>	synnynnäinen tunneherkkyys ja vahva empaattisuus → samaistuminen muiden tunteisiin	tunnesanaston vähäisyys johtaa siihen, ettei lapsi osaa kuvailla tuntemuksiaan	tunteiden piilottelu (erityisesti negatiiviset tunteet), tunnereaktiot voimakkaita	taipumus negatiiviseen ajatteluun, jolloin positiiviset kokemukset jäävät vähemmälle
	tarve osata erottaa omat tunteet muiden tunteista	aikuisen sanat kehollisten tunteiden tukena → tunnesanaston karttuminen	lapsi ei halua herättää huomiota → vaikeat tunteet voivat jäädä näyttämättä	vahvat pelkotilat
	ymmärrys siitä, mitkä tilanteet synnyttävät mitäänkin tunteita	turhautuminen sanojen puuttumisesta ja tunteiden kasautuminen aiheuttaa raivokohtauksia, itkuherkkyys	kyky tulkita vuorovaikutuskumppanin mikroilmeitä → kyky erottaa teeskennellyt tunteet aidoista	tarve turvalliselle ja hyväksyvälle, kannustavalle ilmapiirille
	kyky tunnistaa itsessään tunnereaktioita ja niitä helpottavia tekijöitä → ymmärrys omasta itsestä	vaihtoehtoisia keinoja: musiikki, taide	erilaisia ilmaisun keinoja: musiikki, liikunta, taide	

(Köngäs, 2019; Jääskinen, 2017; Aron, 2020; Satri, 2014).

## 5.1 Tunteiden havaitseminen ja tunnistaminen

Tunteiden tunnistamisella tarkoitetaan sitä tapahtumaa, kun yksilö huomaa itsessään tunteen joko kehollisena, tai mielen sisäisenä reaktiona (Jääskinen, 2017). Tunteen tunnistaminen on tärkeä, usein myös ensimmäisenä opittu taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat (Jääskinen, 2017). Oppiessaan havaitsemaan ja tunnistamaan tunteita, oppii lapsi huomaamaan myös vertaistensa tunnekokemuksia, sekä tunnistamaan niitä elementtejä, jotka saavat aikaan tunteita. Näitä elementtejä voivat olla esimerkiksi laulut tai lorut (Köngäs, 2019). Kun lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan, sekä paikallistamaan missä ja miltä tunteet tuntuvat, oppii hän myös löytämään syy-seuraus-suhteita erilaisille tilanteilla ja niistä seuraaville tunnereaktioille (Köngäs, 2019). Lapsen tulisi myös ymmärtää, miten eri tunteet ja tunnetilat vaikuttavat hänen omaansa, sekä vertaistensa reaktioihin ja toimintaan (Köngäs, 2019).

Erityisherkillä lapsella on synnynnäinen herkkyys havaita ja tuntea sekä omiaan, että muiden tunteita. Tutkielmassani jo aikaisemmin esille noussut erityisherkan lapsen vahva empaattisuus vertaisiaan ja muita ihmisiä kohtaan auttaa lasta tulkitsemaan muiden tunnetiloja. (Aron, 2020). Empatia ei itsessään ole tunne, vaan kokoelma taitoja, jotka auttavat lasta ymmärtämään toisia ja asettumaan toisen asemaan tunteesta riippumatta (Sandberg, 2021). Sana empatia tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa tuntea sisällä, tuntea toisessa (Jääskinen, 2017). Erityisherkan lapsen taipumus samastua muiden tunteisiin lisää lapsen emotionaalista taakkaa, sillä lapsi ei välttämättä osaa erottaa omia tunteitaan muiden tunteista. Tämän vuoksi on todella tärkeää, että lapsi oppii erottamaan mitkä tunteet ovat hänen omiaan ja mitkä muiden tunteita (Bowellan, 2018). Erityisherkan lapsen tunteet tuntuvat usein kehollisina ja psykofyysisinä reaktioina, joita lapsi ei vielä osaa nimetä tai yhdistää tunteisiin (Satri, 2014).

Erityisherkillä lapselle tyypillistä on omien (erityisesti negatiivisten) tunteiden pelkääminen, mikä voi johtaa tunteiden hautaamiseen (esimerkiksi pelko) (Aron, 2020). Lapsi voi myös olla hyvin hämmentynyt siitä, mikä tunteet aiheuttaa, eikä siten ymmärrä yhtäkkisiä, toisinaan vahvojakin tunnereaktioitaan. Uudet ja erilaiset tilanteet ja ihmiset voivat aiheuttaa erityisherkillä lapselle suurta jännitystä. Usein tämä jännitys voi kasvaa jopa pelon tunteeksi, jos lasta ei ole valmistettu tilanteeseen, eikä hän siten itse ymmärrä mistä on kyse (Aron, 2020). Uusien tilanteiden aiheuttamaa jännitystä voidaan pyrkiä ehkäisemään hyödyntämällä selkeän päiväjärjestyksen etenemistä strukturoidusti kuvia apuna käyttäen (Sandberg, 2021). Vaikeiden tunteiden, kuten pelon ylitsepääsemisessä aikuisen tuella on suuri rooli. Aikuisen tehtävä on tuoda näihin tilanteeseen turvaa, sekä ymmärrystä, mikä auttaa lasta pääsemään tunteen yli, jolloin myös

lapsen tunnetaidot vahvistuvat (Marjamäki ym., 2015). Jotta lapsi ymmärtää oman pelkonsa, mistä kyseinen tunne johtuu ja millaiset tilanteet johtavat näihin vaikeisiin tunteisiin, tulee lapsen saada oppia ja harjoitella tunnetaitoja erityisesti tunteen tunnistamisen ja ymmärtämisen näkökulmasta. Kun lapsi itse oppii tuntemaan itsensä ja omat reagoititapansa, on hänen helppompaa suhtautua vaikeisiin tilanteisiin ja niiden aikaansaamiin tunteisiin (Satri, 2014).

## 5.2 Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen

Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen on kykyä ilmaista tunne siinä hetkessä, kun se tunnetaan, sekä nimitä ja sanoittaa tunnekokemus ilmaisemisen tukena (Jääskinen, 2017). Nämä tunnetaidot opittuaan lapsi osaa erotella eri tunteita toisistaan, sekä nimitä niitä. Tunnetaitojen kehityksen edetessä lapselle kehittyy myös kattavampi tunnesanasto, minkä avulla lapsi voi kuvailla tuntemuksiaan sanallisesti (Köngäs, 2019). Myös tunteiden purkaminen liittyy tunteiden ilmaisuun. Jääskisen (2017) mukaan tunteiden purkaminen tarkoittaa tunteen työntämistä ulos kehosta ja mielestä, jolloin tunne ei enää kuormita tai vie energiaa. Tähän tunteen purkamiseen ei aina riitä ainoastaan sanalliset keinot, jolloin purkamisen apuna voidaan käyttää keuhollisuutta ja luovuutta, kuten musiikkia tai liikuntaa. Luovat tunteen purun keinot antavat lapselle mahdollisuuden nähdä tunteen ”konkreettisesti” (Jääskinen, 2017).

Pienellä lapsella ei ole tarvittavia sanoja kuvailemaan omia tunteitaan, mikä voi johtaa tunteiden purkautumiseen turhautumisena ja raivokohtauksina. Erityisherkkä lapsi voi myös olla todella itkuherkkä, jolloin pienimmätkin jännityksen, pelon tai epäonnistumisen tunteet purkautuvat itkuna (Aron, 2020). Selviytyäkseen vaikeiden tunteiden aiheuttamista tunnemyrskyistä erityisherkkä lapsi tarvitsee aikuisen tukea nimeämään sekä tunteita, että niiden aiheuttajia (Aron, 2020). Kuvailevan sanaston puuttumista voidaan korvata keuhollisia ilmauksia hyödyntämällä (Kanninen & Sigfrids, 2012). Lasta voidaan ohjata kertomaan missä kohtaa kehoa tunne tuntuu ja millaisena. Esimerkiksi jos lapsi on suuttunut, voi hän kuvailla tuntemustaan tuntuvana möykkynä rinnassa tai koko kehossa. Tällöin aikuinen sanoittaa tilanteen lapselle, kertomalla että tältä sinusta tuntuu, kun olet vihainen. Näin lapsi kartuttaa tunnesanastoaan, sekä oppii yhdistämään kehossa tunteviaan tunteita tunnesanastoon. Lapsiryhmässä tunteiden nimeämistä voidaan harjoitella keskustelemalla siitä, miten käsiteltävä tunne näkyy ilmeissä, keuhonkielessä, äänenpainoissa, sanoissa, toiminnassa ja käyttäytymisessä (Sandberg, 2021). Myös kuvat sanojen tukena on hyvä apukeino, jotta lapsi tulee tunteensa kanssa ymmärretyksi.

Jos lapsi ei voi ilmaista tunteitaan sanoin, voi hän näyttää sen kuvasta (Sandberg, 2021). Pikkuhiljaa kehittyvä kyky nimetä tunteitaan rauhoittaa lasta lisäämällä lapsen omaa ymmärrystä siitä, mitä tunnetta hän tuntee juuri siinä hetkessä (Marjamäki ym., 2015).

Erityisherkkälle lapselle tyypillistä on tunteiden peittely. Lapsi ei tykkää herättää huomiota ja vetäytyy mielellään omiin oloihinsa (Aron, 2020). Tämän vuoksi lapsi ei myöskään tuo välttämättä esille omia tunteitaan tai puhu niistä. Tällainen tunteiden ”piilottelu” voi johtaa siihen, etteivät aikuiset huomaa lapsen tarvetta aikuisen tuelle (Satri, 2014). Kun lapsella ei ole väliä käsitellä tai ilmaista kokemiaan, pienessä kehossa suurelta tuntuja tunteita, pakkautuvat ne yhä syvemmillä. Voimakkaiden tunteiden sanoittaminen voi olla lapselle mahdoton tehtävä ilman aikuisen tukea. Lapsen kokiessa voimakkaita tunteita on aikuisen tehtävä palauttaa lapselle tunne turvallisuudesta (Sandberg, 2021). Jokainen lapsi käsittelee tunteita eri tavoin, minkä vuoksi lapsiryhmässä tulee tarjota useita erilaisia keinoja tunteiden ilmaisua ja käsittelyä varten. Monille erityisherkkille onkin helpompi purkaa tuntemuksiaan luovuuden kautta, esimerkiksi taiteen tai musiikin avulla (Satri, 2014). Myös motorinen toiminta, näytteleminen tai roolileikit ovat hyviä tunteiden käsittelyn keinoja (Sandberg, 2021).

### **5.3 Tunteiden esittäminen ja käsittely**

Tunteet tulisi osata tuoda julki siten, että ympärillä olevat ihmiset ymmärtävät lapsen tarpeet ilman minkäänlaisen konfliktin syntymistä. Kun lapsi oppii itse esittämään tunteensa aidosti, oppii hän erottamaan muiden ihmisten teeskennellyt tunteet aidoista (Köngäs, 2019). Tunteen käsittely tarkoittaa kykyä tuoda tunne näkyville. Tunteen käsittely on tunteen katsomista, tutkimista ja muokkaamista (Jääskinen, 2017).

Erityisherkkän lapsen tunteiden näyttäminen on monimuotoista. Kuten tutkielmassani on jo aiemmin ilmennyt, tuntee erityisherkkä lapsi kaiken, niin negatiivisen kuin positiivisenkin vahvemmin kuin muut (Lionetti, ym. 2018). Tällöin lapsi myös näyttää tunteensa suuresti. Erityisherkkä lapsi voi kuitenkin myös piilotella tunteitaan. Lapsi piilottaa yleisimmin sen tunteen, joihin vanhemmat, muut aikuiset tai lapset reagoivat negatiivisimmin, kuten pelko, viha tai suru (Louise & Nordeng, 2020). Jos lapsi saa osakseen ainoastaan kritiikkiä esittämistään tunteista, alkaa hän itsekkin kritisoidaan itseään ja tunteitaan, mikä johtaa tunteiden piilottamiseen ja pantoamiseen (Louise & Nordeng, 2020). Tuntiessaan olonsa väärinymmärretyksi alkaa lapsi rajoittaa tunteitaan (Satri, 2014). Erityisherkkälle lapselle tyypillistä on aistien ylikuormittuminen, mikä voi ilmetä aggressiivisuutena. Aggressiivisuus on lapselle selviytymiskeino, ainoa tapa

purkaa liiallista ärsykekuormaa (Jääskinen, 2017). Erityisherkkä lapsi on taitava havaitsemaan sanattomia viestejä, minkä vuoksi lapsi saattaa hillitä tunteensa.

Tiedostamattaan aikuinen viestii lapselle ilmeiden ja eleiden kautta suhtautumistaan lapsen tunteisiin (Jalovaara, 2006). Aikuinen, joka selvästi pelkää tai välttelee omia tunteitaan, viestittää lapselle, ettei tunteiden avoin näyttäminen ole sallittua (Aron, 2020). Erityisherkkän lapsen synnynäinen kyky aistia muiden ihmisten tunteita ja siten erottaa teeskennellyt tunteet aidoista tulee huomioida tällaisissa tilanteissa. (Aron, 2020) Erityisherkkä lapsi on taitava tulkitsemaan vuorovaikutuskumppaninsa mikroilmeitä, sekä emotionaalista käyttäytymistä (ilmeet, eleet, asennot). Tämän vuoksi aikuisen täytyy olla vuorovaikutustilanteissa täysin aito. (Aron, 2020). Lapsi menettää luottamuksensa aikuiseen huomatessaan tämän teeskentelevän tai väheksyvän lapsen tunnereaktioita. Lapsella täytyy olla lupa kohdata ja näyttää kaikki tunteensa, mikä edistää lapsen mahdollisuuksia oppia hyväksymään omat tunteensa. (Jalovaara, 2006)

Jotta lapsi rohkaistuisi näyttämään kaikki tunteensa avoimesti, täytyy aikuisten näyttää esimerkkiä. Aikuisen malli on yksi tärkeimmistä elementeistä, minkä avulla tunteensa piilottava, huomiota herättämätön erityisherkkä lapsi rohkaistuu näyttämään myös omat tunteensa. Täytyy myös muistaa se, että negatiivisten ja positiivisten tunteiden näyttäminen on yhtä sallittua.

#### **5.4 Tunteiden säätely**

Tunteiden säätelyn oppiminen tarkoittaa sitä, että lapsi oppii ohjaamaan sekä omat, että vertaisensa tunteet negatiivisesta kohti positiivista (Köngäs, 2019). Tunteiden säätely voidaan ymmärtää lapsen itseilmaisuna, tapana, miten lapsi ilmaisee tunteensa (Sandberg, 2021). Lapsi on myös kykeneväinen vastaanottamaan negatiivisia tunteita niiden vaikuttamatta lapseen itseensä. Kun lapsi on oppinut säätelemään omia tunteitaan, voi hän itse vaikuttaa siihen mitä hän tuntee, kuinka pitkään, sekä kuinka voimakkaasti (Kanninen & Sigfrids, 2012). Tunteiden säätelyn oppimista voidaan pitää yhtenä lapsen tärkeimmistä kehitystehtävistä (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003). Mäntymaan ja kumppaneiden (2003) mukaan tunteiden säätely on aikuisuuteen saakka jatkuva prosessi, jossa yhdistyvät yksilön omat tunnekokemukset, -ilmaisut, sekä ympäristön vaatimukset.

Erityisherkkän lapsen tunneherkkyys johtaa helposti tunteiden ylikuormittumiseen, mikä johtaa tunnepurkauksiin. Nämä tunnepurkaukset voivat esiintyä esimerkiksi raivokohtauksina. Tun-

nekuohun aikana lapseen on vaikea saada yhteyttä, eikä lapsi tällöin myöskään ole kykeneväinen keskittymään, toimimaan tai harjoittelemaan uusia asioita (Sandberg, 2021). Tunteiden säätelyn oppiminen helpottaa lasta tunnekuohujen aikana ymmärtämään tunteitaan, tunnistamaan itsessään, milloin ylikuormittumisen tila on lähellä ja siten purkamaan tunnekuohuja muilla, suotuisimmilla tavoilla. Lapsen ollessa tunnekuohun vallassa tulee aikuisen olla läsnä. Omalla rauhallisella olemuksellaan aikuinen viestittää lapselle, ettei tilanteessa ole mitään hätää (Sandberg, 2021).

Erityisherkillä lapsella on luontainen taipumus ajatella asioita negatiivisen kautta, mikä vaikeuttaa huomattavasti tunteiden muuttamista kohti positiivisempaa suuntaa (Aron, 2020). Yksi erityisherkkyyden piirre voi olla krooninen ja/tai irrationaalinen pelko. Irrationaalisesta pelosta kärsivä lapsi voi pelätä esimerkiksi käpyjä tai jotain tiettyä muotoa kuten ympyrää (Aron, 2020). Peloissaan oleva lapsi voi olla käytökseltään hyvin ripustautuva, vaativa ja kärttyinen (Aron, 2020). Sensitiivinen pelkojärjestelmä voi johtaa pelkotilojen etenemisen suurempiin mittasuhteisiin, kuten paniikkihäiriöön (Sandberg, 2021). Vahvat ja vaikeat tunteet jättävät pysyvät jäljet lapsen tunneaivojen alueelle (Jalovaara, 2006). Tämän vuoksi on tärkeää varmistaa, että lapsi ei juutu negatiiviseen ajatteluun ja negatiivisiin tunteisiin, vaan saa myös positiivisia kokemuksia. Positiivisten kokemusten ja ilon tunteen jakaminen lapsen kanssa edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, sekä vahvistaa lasta (Marjamäki ym., 2015). Tunnetaitojen oppiminen auttaa herkkää lasta vähentämään pelkoaan (Jalovaara, 2006).

Jotta lapsi oppii tunteiden säätelyä, tarvitsee hän hyväksyntää kaikille tunteilleen. Kun lapsi tietää, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja omaa hyvän yhteyden tunteisiinsa, on hänen helpompi käsitellä vastoinkäymisiä ja haasteita (Louise & Nordeng, 2020). Kun lapsi osaa säädellä omia tunteitaan, kykenee hän hillitsemään itsensä tunnepuuskien aikana, mikä vähentää vahvoja reaktioita kuten huutamista tai toisen satuttamista tunnemyrskyn aikana. Tunteiden säätely helpottaa lapsen omaa oloa tilanteissa, jotka herättävät tunteita (Koivuniemi, ym., 2020).

## 6 Mikä tunnekasvatus?

Tunnekasvatuksen tavoite on edistää lasten tunneälyn kehitystä, sekä antaa lapselle tarvittavat taidot tunteiden laaja-alaiseen käsittelyyn. Tunnekasvatus on niin sanottu kattokäsite, joka pitää sisällään kaikenlaisen tunteisiin liittyvän toiminnan; suunnitelmallisen tunneopetuksen, sekä arjen hetkiin sijoittuvan tunneohjauksen (Köngäs, 2019). Tunneopetus keskittyy tunteiden tiedolliseen puoleen, jolloin tunteita (tunnistaminen, sanoittaminen, ilmaiseminen, säätely) harjoitellaan suunnitelluissa tuokioissa, kun taas tunneohjausta tapahtuu silloin, kun lapsella on jokin tunnetila ”päällä” (Köngäs, 2019).

Könkään (2019) mukaan tunneälyn kehitys on hedelmällisintä varhaislapsuudessa, sillä silloin ihmisen aivot ovat vastaanottavaisimmillaan uudelle tiedolle, sekä uusien, erilaisten toimintamallien kokeilulle ennen lopullista paikoilleen asettumista. Varhaislapsuudessa tapahtuva emotionaalinen kehitys on nopeaa ja syvällistä (Pihlaja, 2019). Erilaiset tunteet ovat suuri osa lasten arkea ja usein ne ovat täysin uusia kokemuksia lapselle. Päivittäin tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat niin kehossa, kuin mielessäkin (Marjamäki ym., 2015). Onkin siis tärkeää, että tunteita opetellaan käsittelemään jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Vaikka tutkielmani keskittyy erityisherkein lapsen tunneherkkyyden tukemiseen, on tärkeää muistaa se, että tunnetaitojen oppiminen on keskeinen osa kenen tahansa lapsen kasvua ja kehitystä. Tämän vuoksi systemaattisen tunnekasvatuksen lisääminen osaksi varhaiskasvatuksen arkea on tärkeää. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan varhaiskasvatuksen keskeisimmät tunnekasvatuksen tavoitteet ovat tunteen havaitseminen, nimeäminen, sekä tiedostaminen.

Puolimatkan (2011) mukaan tunnekasvatuksen tehtävänä on antaa valmiuksia tunteiden arviointiin, sekä mahdollistaa kyky käyttää tunteita vahvistava osana yksilön elämää. Tässä tunnekasvatuksen määritelmässä siis korostetaan tunteiden merkitystä ihmisen koko elämälle. Pohjana näille aikuisuudessa tarvittaville tunnetaidoille rakennetaan lapsuudessa. Tunnekasvatuksen tavoitteena on parantaa yksilön kykyä tuntea tunteitaan, sekä säädellä niitä sopivalla tavoin (Puolimatka, 2011). Tunnekasvatuksessa ei siis pyritä tukahduttamaan tunteita, vaan opitaan säätlemään sitä, mitä tunnetaan ja miten voimakkaasti (Puolimatka, 2011). Tunnekasvatus helpottaa myös ryhmän aikuisten arkea, sillä ennen tunnetaitojen osaamista purkaa lapsi kaikki tunteensa aikuiseen (Marjamäki, ym., 2015). Kun lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan, ovat tunnepurkauksetkin huomattavasti laimeampia. Tunnekasvatus tarkoittaa siis tavoitteellista ja systemaattista tunnetaitojen opettamista lapsille.



Tunnekasvatuksessa erityisen tärkeää on kiintymyssuhteen muodostuminen lapsen ja aikuisen välille (Aron, 2020). Oppiakseen tunnistamaan tunteitaan, tarvitsee lapsi mallikseen aikuisen, esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajan tai huoltajan, joka osaa itse tunnistaa, sanoittaa ja hyväksyä omat tunteensa. Kiintymyssuhteen muodostuminen on tärkeää siksi, että lapsi oppii tunnistamaan itsessään niitä tunteita, joita aikuiset peilaavat omista tunteistaan (Puolimatka, 2011). Puhutaan siis mallioppimisesta, jossa lapsi matkii ja kopioi aikuisen ilmeitä, eleitä ja reaktioita, omaksuen siten itselleen uusia toimintatapoja. Läheisen aikuisen läsnäolo ja emotionaalinen tuki vähentää lapsen stressiä, sekä ahdistavien kokemusten vaikutusta (Pihlaja, 2019). Kun lapsen ja aikuisen välille syntyy luottamuksellinen suhde, uskaltaa lapsi tuoda tunteitaan ja ajatuksiaan esille (Pihlaja, 2019). Onnistuakseen tunnekasvatus vaatii myös sen, että varhaiskasvatuksen opettaja omaa realistisen ihmiskäsityksen. Vahvat, hyvän itsetunnon ja itsensä hyväksyvän asenteen omaavat ja empaattiset aikuiset tarjoavat lapselle hyvän ympäristön kasvua (Pihlaja, 2019). Kasvattajan täytyy sallia lapsen tuntea ja näyttää myös negatiivisia tunteitaan osana inhimillistä kokemusta. Esimerkiksi viha, pettymys, kateus ja turhautuminen ovat sellaisia tunteita, joita epärealistisen ihmiskäsityksen omaava kasvattaja pitää huonona asiana, eikä ymmärrä niiden merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykselle (Puolimatka, 2011).

## **6.1 Tunnekasvatus osana varhaiskasvatuksen arkea**

Tähän asti tunnekasvatuksen on ajateltu olevan asia, jota toteutetaan pääosin etukäteen suunnitelluissa ja opettajajohtoisissa tuokioissa. Tunnetaidot ovat kuitenkin osa-alue, joita on helppo kehittää myös osana arkea ja arjessa tapahtuvia tapahtumia. Oppimisympäristönä päiväkotimahdollistaa tämän, arjen lomassa oppimisen, jota tukevat suunnitelmalliset opetustuokiot. Päiväkodin arjessa tapahtuu päivittäin useita eri tilanteita, joissa lapset kokevat tunteita niin iloa, surua, harmitusta, kuin vihaakin. Kun varhaiskasvatuksen ammattilaiset osaavat tarttua näihin tilanteisiin, on tunnetaitojen oppiminen mahdollista keskellä arjen tapahtumia (Koivuniemi, ym., 2020). On kuitenkin tärkeää muistaa se, että arjessa tapahtuvan tunnekasvatuksen lisäksi lapsi tarvitsee tunnetaitojen oppimiseen myös suunnitelmallista ja systemaattista, pedagogista tukea (Sandberg, 2021).

Tunnetaitojen opettelemisesta on kirjattu myös valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan, vahvistaen lapsen taitoja havaita, tie-

dostaa ja nimetä tunteitaan (s. 21, s. 26). Varhaiskasvatuksen henkilöstö on vastuussa tunnetaitojen opettamisesta, kiusaamisen ehkäisemistä ja lapsiryhmän tasa-arvon edistämistä silmällä pitäen (Opetushallitus, 2021b).

Oulun Yliopistossa toteutettu hanke TUNTUVA, tuo varhaiskasvatukseen kentälle 4T-mallin (tiedosta, tunnista, tue ja tarkkaile) tukemaan varhaiskasvatukseen henkilöstön kykyä tarjota lapsille mahdollisuuksia tunteiden säätelyn oppimiseen arjen keskellä (Koivuniemi, ym., 2020). Mallin tavoitteena on tehdä tunnekasvatuksesta jatkuva, varhaiskasvatukseen arkeen kuuluva osa, joka ei sijoitu ainoastaan suunniteltuihin hetkiin. 4T-mallissa hyödynnetään arjessa esille nousevia sosioemotionaalisten haasteiden ilmenemismuotoja ja tartutaan niihin, käyden niitä yhdessä lasten kanssa läpi (Koivuniemi, ym., 2020). Nostan tämän mallin tutkielmassani esille siitä syystä, että se tukee mainiosti ajatustani ja tutkielmani tavoitettani siitä, että tunnekasvatus ja tunnetaidot saataisiin osaksi varhaiskasvatukseen jokapäiväistä arkea, satunnaisten ohjattujen tuokioiden tueksi.

Tunnekasvatukseen käytännön toteutukseen on myös olemassa suuri määrä valmiita materiaaleja kuten kirjoja, tunnekortteja, sekä pelejä ja tehtäviä. Kaksi suosittelaamani tunnetaitoihin keskittyvää kirjasarjaa ovat Ympyräiset (2020), sekä Fanni (2021). Suomen Mielenterveys Ry (2021) tarjoaa materiaalia liittyen tunnetaitoihin käytännöllisten julisteiden ja tehtävien, sekä tunnekorttien muodossa. Kaikkien näiden materiaalien hienous piilee siinä, että niitä voidaan hyödyntää missä ympäristössä tahansa, niin kasvatusalan ammattilaisten, kuin lasten huoltajienkin toimesta.

Ympyräiset (2020) on lapsen tunnetaitoja vahvistava kirjasarja, jonka ovat luoneet yhteistyössä lapsen kehitykseen erikoistuneet psykologit Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston, sekä kasvatustieteiden maisteri Maija Hytti. Ympyräiset (2020) tarjoaa oppimateriaalia myös aikuisille, mahdollistaen syvemmän tietoisuuden tunnetaitojen kehittymisestä, tuoden mukanaan lukuisia keinoja tunnetaitojen vahvistamiseen arkisissa tilanteissa. Pöyhönen ja Livingston ovat toteuttaneet myös lasten tunnetaitojen oppimista tukevan Fanni -kirjasarjan. Kyseiseen sarjaan kuuluu useita eri kirjoja, jotka on suunnattu tukemaan tietyn tunnetaidon harjoittelun tukemiseen. Sarja tarjoaa myös tunnetaitokortit, joiden avulla tunteita voidaan harjoitella yhdessä lasten kanssa. Tunnetaitokortit ovat erinomaisia esimerkiksi siinä tilanteessa, kun lapsi ei osaa itse sanoittaa omaa tunnettaan. Korttien avulla lapsi voi kuitenkin viestittää aikuiselle mitä hän siinä hetkessä tuntee. Fanni- tunnetaito sarja (2021) tarjoaa nettisivuillaan materiaalia myös aikuisille tietopakettien ja koulutusten muodossa.

## 7 Miten tukea tunteikasta erityisherkkää lasta

Tärkeintä erityisherkan lapsen tunnetaitojen tukemisessa on aika ja sensitiivisyys. Hyvänä lähtökohdiana erityisherkan lapsen kanssa työskenneltäessä voidaan pitää lapsen yksilöllisyyden ymmärtämistä (Pihlaja, 2019). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee antaa lapselle aikaa tuntea, pohtia ja kertoa tuntemuksistaan. Herkälle lapselle tunteet ovat erityisen arka aihe. Kuten aiemmin on tullut jo ilmi, on erityisherkälle lapselle tyypillistä peitellä erityisesti negatiivisia tunteitaan häpeän tunteen vuoksi. Lapsen painostaminen ja puhumaan pakottaminen saa lapsen tuntemaan olonsa kuormittuneeksi, mikä voi johtaa puhumattomuuteen, katsekontaktin välttelyyn, sulkeutuneisuuteen, eristäytymiseen, sekä totaaliseen kieltäytymiseen vuorovaikutuksesta (Bowellan, 2018). Parhaat tulokset kommunikoinnille saadaan kysymällä, kuuntelemalla, kannustamalla ja olemalla aidosti kiinnostuneita lapsen kokemuksista ja näkemyksistä (Bowellan, 2018). Rohkaisemalla lasta keskustelemaan esimerkiksi esittämällä ohjailevia kysymyksiä, voidaan haudatut tunteet saada pintaan (Aron, 2020). Erityisherkan lapsen kanssa kommunikoidessa onkin hyväksi todettu keino empaattinen kuuntelu (Satri, 2014). Empaattinen kuuntelu tarkoittaa vuorovaikutuksen tapaa, jossa kuuntelija (aikuinen) esittää avoimia, ohjailevia kysymyksiä, jotka houkuttelevat lasta kertomaan lisää tuntemuksistaan (Satri, 2014). Näin aikuinen pääsee lähemmäksi lapsen kokemusmaailmaa, sekä pääsee paremmin ymmärrykseen siitä, mitä lapsi kokee ja tuntee (Satri, 2014).

Emotionaalisen ylikuormittuvuuden kannalta tunnetaitojen oppimisen lisäksi hyvä apukeino on levosta ja rentoutumisesta huolehtiminen. Erityisherkälle lapselle lepo on muutenkin ylivirittyneiden aistien vuoksi tärkeä, ja hyvä apukeino ylikuormittumisen estämiseksi. Tunteiden ollessa sekä kehollisia, että henkisiä, voi levolla vaikuttaa tunnereaktioiden voimakkuuteen tiettyyn pisteeseen saakka. Erityisherkan lapsen keskittyessä negatiivisiin tunteisiin, auttaa rentoutuminen ja lepo huomaamaan, ettei tunne välttämättä ollutkaan niin voimakas, miltä se siinä hetkessä tuntui (Aron, 2015). Erityisesti vaikeiden tunteiden käsittelyssä mielikuvat tai esimerkiksi hengitykseen keskittyminen voi rauhoittaa lasta ja auttaa saamaan tunteet hallintaan (Satri, 2014). Rentoutusharjoitukset auttavat lasta tunnistamaan kehossa vallitsevat tunteet, sekä lisäävät lapsen kykyä hallita oman kehonsa tuntemuksia (Opetushallitus, 2021b).

Erityisherkkä lapsi tarvitsee osakseen paljon vahvistusta, tunnetta aikuisen tuesta. Jotta lapselle kehittyisi terve omanarvon tunne, tarvitsee hän tunteen siitä, että hän on hyväksytty ja rakastettu (Aron, 2020). Myös tunne-elämän kehityksen kannalta rakastettuna olemisen tunne on tärkeää, sillä se on pohja koko tunne-elämän kehitykselle (Puolimatka, 2011). Jos erityisherkkä lapsi

kokee häntä kohdeltavan erilaisena, voi hän kokea olevansa merkityksetön. Lapsuudessa vaurioituneet tunne-elämän osa-alueet ovat äärimmäisen hankala korjata myöhemmin aikuisuudessa (Aron, 2020), minkä vuoksi systemaattisen, kaikki tunnetaitojen osa-alueet huomioivan tunnekasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Lapsen tunteiden huomioiminen (niin negatiivisten, kuin positiivistenkin) tukee lapsen positiivisen itsetunnon kehitystä (Aron, 2020).

Kuten tutkielmassani on jo aikaisemmin todettu, on mallioppiminen lapselle luontainen tapa oppia uusia asioita, minkä vuoksi aikuisen esimerkillä on todella suuri merkitys lapsen tunnetaitojen oppimiselle (Sandberg, 2021). Tämä tarkoittaa siis sitä, että lapsi kopioi aikuiselta niin positiiviset, kuin negatiivisetkin tunteet, sekä tavat reagoida näihin tunteisiin. Aikuisen tulee siis kiinnittää huomiota omaan toimintaansa ja tiedostaa oma roolinsa lapsen tunnetaitojen oppimiselle. Aikuisen näyttämä esimerkki on tärkeää myös tunteiden näyttämisen kannalta. Lapsen tulee oppia kaikkien tunteiden ja niiden näyttämisen olevan hyväksyttävää (Aron, 2020). Tunnekasvatuksen tavoitteena on, että lapsi ymmärtää kaikkien tunteiden olevan sallittuja, mutta tunteiden säätelyn avulla lapsi osaa tunnistaa mitä tunteita voi missäkin tilanteessa näyttää (Sandberg, 2021).

Sosiaaliset suhteet vertaisten kanssa ovat myös tärkeitä. Leikin kautta lapsi voi tiedostaa erilaisuutensa suhteessa muihin. Tunnetaitojen kehittymisen kannalta sosiaaliset suhteet omien ikätovereiden kanssa on tärkeää, mikä vuoksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten on hyvä tiedostaa tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kulkeminen käsi kädessä. Tätä ilmiötä voidaan kuvata niin sanottuna sosiaalisena kompetenssina, lapsen sosiaalisena pätevyytenä ja kykynä toimia erilaisissa tilanteissa (Sandberg, 2021). Sandbergin (2021) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot edistävät lapsen kykyä ylläpitää positiivisia suhteita toisiin lapsiin ja aikuisiin, sekä tunnistaa ja huomioida vertaisten tunteita. Hyvät vuorovaikutus- ja tunnetaidot edistävät lapsen kykyä solmia ja ylläpitää kaverisuhteita, sekä saada sosiaalista hyväksyntää ryhmässä, kun taas heikot taidot voivat johtaa aggressiivisuuteen ja vetäytymiseen ja siten leikkikavereiden vähäisyyteen ja ryhmästä ulkopuolelle jäämiseen (Sandberg, 2021). Herkkyytensä vuoksi erityisherkillä lapselle leikkutilanteet voivat toisinaan olla haastavia. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä nopea-tempoisempia ja äänekkäämpiä leikkejä omat ikätoverit leikkivät. Tämä voi johtaa erityisherkillä lapsen hakeutumisen itseään nuorempaan, rauhallisempaan seuraan (Aron, 2020). Erityisherkillä lapsen kanssa onkin siis todella tärkeää harjoitella myös sosiaalisia suhteita. Rauhallisia leikkutilanteita ja paikkoja rakentamalla, sekä aikuisen tuella leikeissä, voidaan mahdollistaa

erityisherikän lapsen tunne siitä, että hän on samanarvoinen, sekä yhtä kykeneväinen leikkiin kuin vertaisensa (Aron, 2020).

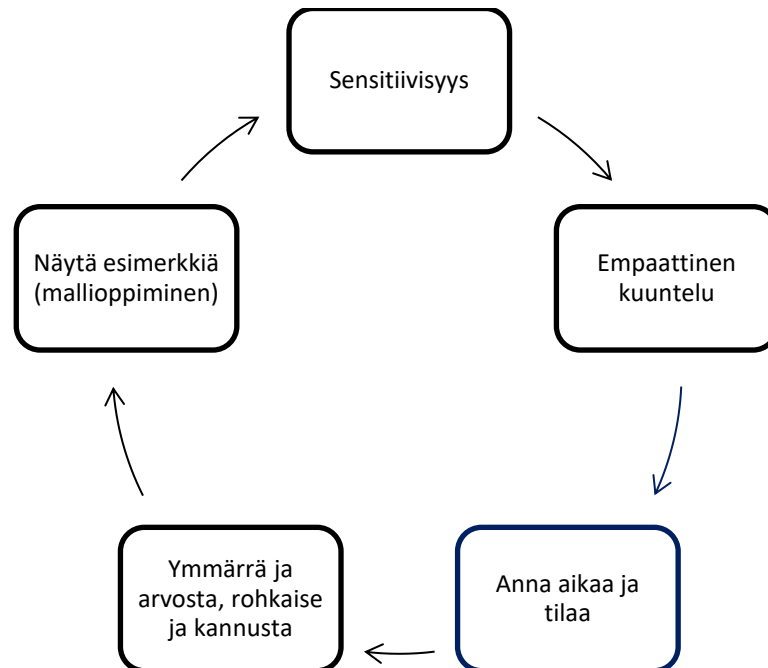
Lapsen kanssa työskenneltäessä on aikuisen tehtävä tulkita lapsen ilmeitä, äänensävyjä, asentoja ja sanoja ja muokata omaa toimintaansa sen mukaisesti (Aron, 2020). Lapsen ollessa epäroivä esimerkiksi uusia, erilaisia tilanteita kohtaan, voidaan mieleen palauttaa iloisia muistoja, jotka kannustavat jatkamaan. Muissakin tilanteissa lasta tulisi kannustaa positiivisiin tunteisiin, sekä tarttua pieniinkin innostuksen ja kiinnostuksen kipinöihin. Valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan jokaisen lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia ja iloa omasta toiminnastaan, sekä itsestään oppijana (s. 21). Erityisesti erityisherkkä lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, mitkä helpottavat lasta kohtaamaan ja voittamaan oma arkuutensa luontevasti (Satri, 2014). Positiivisia kokemuksia saamalla on lapsen helpompi myöhemminkin kääntää negatiiviset tunteet positiiviseksi (Aron, 2002). On kuitenkin tärkeää, ettei negatiivisia tunteita vähätellä ja sivuuteta. Jos lapsi on pelokas, ei hänen tunnettaan saa vähätellä. Erityisherikän lapsen tulee saada tuntea itsensä arvostetuksi omana itsenään tunteesta ja tilanteesta riippumatta (Aron, 2020). Pedagogisesti kunnioittavassa kasvatuksessa aikuinen kohtaa lapsen kunnioittavasti ja lasta arvostaen niin hyvinä, kuin huonoinakin päivinä, niin haastavissa, kuin positiivisissa ilon tilanteissa (Ahonen, 2017).

## 8 Tulokset

Jotta erityisherikän lapsen tunneherkkyyttä voidaan tukea oikeilla tavoin, täytyy varhaiskasvatuksen henkilöstön olla tietoinen ryhmän lapsen tai lasten erityisherkkyydestä. Mistä sitten tiedetään, onko lapsiryhmässä erityisherkkiä lapsia? Miten tunnekasvatuksen vaikutus voidaan käytännössä todeta? Erityisherkkä lapsi on helppo tunnistaa silloin, kun aikuinen tiedostaa erityisherkkyyteen kuuluvia piirteitä ja käyttäytymismalleja ja osaa siten yhdistää lapsen käytöksen piirteitä erityisherkkyyteen. Kuten tutkielmassani on jo aikaisemmin tullut esille, ilmenee erityisherkkyyks jokaisella yksilöllä eri tavoin, mikä voi osaltaan vaikeuttaa tunnistamista. Toiset erityisherkkät ovat hyvin ujoja ja hiljaisia, kun taas toiset hyvinkin innokkaita, äänekkäitä ja sosiaalisia. Erityisherkkyyden tunnistamista helpottaa se, jos lapsen huoltajat tietävät lapsen olevan erityisherkkä jo varhaiskasvatukseen saapuessaan, jolloin he voivat tuoda asian myös varhaiskasvatuksen henkilöstön tietoisuuteen. Muussa tapauksessa lapsen erityisherkkyyks voidaan havaita vasta myöhemmässä vaiheessa, jos lasta havainnoidessa lapsen käytöksessä ja toimintamalleissa nousee esiin huolta herättäviä piirteitä.

Tunneherkkyyks on erityisherikän lapsen ominaispiirre, jonka kanssa lapsi tulee elämään läpi elämänsä. Tutkielmassani olen esitellyt tunneherkkyyden ominaispiirteet, sekä niiden ilmene-misen erityisherikän lapsen jokapäiväisessä arjessa. Vahva empaattisuus, jatkuvasti virittyneet aistit ja niiden avulla syntyvät vahvat tunnereaktiot ovat raskas taakka pienelle lapselle, jolla ei ole tarvittavia työkaluja tunnekuohuista selviämiseen. Tunteiden mukanaan tuomat haasteet voivat olla pelkotiloja, ylitsepääsemätöntä jännitystä, epävarmuutta siitä mitä tuntee, häpeää tunteiden näyttämisestä, sekä vaikeutta pukea tuntemuksiaan sanoiksi. Tunteiden ylikuormittavuus voi pahimmillaan näyttäytyä raivokohtauksina tai vaihtoehtoisesti sulkeutumisena (Aron, 2020). Molemmat ovat lapselle yhtä vahingollisia, minkä vuoksi aikuisen tuki lapsen tunteille on ensiarvoisen tärkeää. Seuraavaksi esitän viisi keskeisintä tutkimuksessani esiin nousutta tukikeinoa vuorovaikutukseen tunneherikän erityisherikän lapsen kanssa.

**Kuvio 1: Arjen tukimuodot erityisherikän lapsen tunneherkkyyden tukemiseksi varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta (Heinola, 2021)**



Erityisherkkää lasta tukeakseen tulee aikuisen olla kärsivällinen ja antaa lapselle aikaa. Erityisesti tunteiden käsitteleminen ja niistä puhuminen voi olla lapselle vaikeaa, sillä erityisherkkä lapsi voi hävetä omia tunteitaan ja niiden näyttämistä. Aikuiselta vaaditaan siis sensitiivistä ja ymmärtäväistä otetta, rauhallisuutta, sekä lasta kunnioittavaa ja arvostavaa kommunikaatiota vuorovaikutustilanteissa. Keskeinen osa vuorovaikutusta on empaattinen kuuntelu, jossa lapselle annetaan tilaa omalle kertomukselle, ohjailevia kysymyksiä esittäen. Tulee muistaa, että kaikki lapsen tunteet ovat aitoja ja kaikkien tunteiden näyttäminen on sallittua. Omalla esimerkillään aikuinen viestii lapselle, miten tunteita voi tuoda julki, miten niistä keskustellaan ja miten itse voi vaikuttaa omiin tunteisiinsa.

Tunnetaitojen kehittymisen kannalta suotuisin kasvatustyyli on johdonmukaista, turvallista, lämmintä ja hyväksyvää (Sandberg, 2021). Edellä kuvattu kasvatustyyli antaa lapselle mahdollisuuden oppia kaikkia tunteita pettymyksestä riemuun. Kun aikuinen määrittelee lapselle selkeät rajat ja näiden rajojen noudattaminen on johdonmukaista, oppii lapsi sietämään pettymyksiä ja säätelemään omia tunteitaan näinä pettymyksen hetkinä (Sandberg, 2021). Näiden rajojen asettaminen koskee yhtä lailla myös koko lapsi ryhmää, kuin yksittäisiä lapsiakin. Lapsiryhmässä yhdessä sovitut, selkeät ja johdonmukaiset pelisäännöt luovat tasa-arvoisen ympäristön,

jossa jokainen lapsi kohtaa toisinaan myös pettymyksiä ja oppii siitä syntyvien tunteiden sietämistä ja säätelyä.

Kuten olen tutkimuksessani osoittanut, edistää tunnetaitojen varhainen oppiminen erityisherjän lapsen kykyä havaita, ymmärtää, ilmaista, ja säädellä omia tuntemuksiaan. Tunnetaitojen oppiminen on kuitenkin pitkä prosessi, mihin lapsi ei kykene ilman aikuisen esimerkkiä, tukea ja opastusta. Taitojen hidas kehittyminen edellyttää välitavoitteiden asettamista ja pienten onnistumisten ja kehitysaskelten huomioimista. Näin ylläpidetään lapsen motivaatiota harjoitella uusia taitoja (Sandberg, 2021). Erityisherjän lapsen ollessa varhaiskasvatuksessa, on tunnekasvatuksen systemaattinen toteutuminen äärimmäisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Palaan vielä tutkielmani alussa mainitsemaan Boycen (2020) lauseeseen ”—*kun herkkyyttä tukee oikealla lailla, se voi puhjeta kukkaan iloisena, menestyksekkäänä ja kauniina elämänä*”. Tämä lause kiteyttää hyvin ajatuksen siitä kuinka tärkeää on, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat tietoisia erityisherkkyydestä ja sen piirteistä, sekä näiden piirteiden oikeanlaisesta tukemisesta. Sensitiivinen, lasta kunnioittava ja tilaa antava, ymmärtävä ja kannustava, turvallinen aikuinen yhdessä tunnekasvatuksen systemaattisen toteutumisen kanssa mahdollistavat erityisherjän lapsen ”puhkeamisen kukkaan”. Oikeilla tukikeinoilla tuettuna, oppii lapsi ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan ja tunnereaktioitaan, tuntemaan itsensä ja omat toimintatapansa ja siten elämään onnellista elämää oma herkkyytensä hyväksyen.

## **8.1 Tutkimusprosessi ja pohdinta**

Tutkielmani lähti liikkeelle siitä ajatuksesta, voisiko erityisherkkyyden ja tunteiden väliltä löytyä selkeä yhteys, jota olisi hyvä nostaa esiin ja tutkia. Aineistoa kerätessäni ja siihen tutustuessani, havaitsin selkeän yhteyden, sekä tutkimuksellisen aukon, jota päätin lähteä tutkielmallani täyttämään. Tutkielman edetessä muodostui ongelmaksi kuitenkin tutkimuksellisen tiedon vähäisyys, sekä siten tutkimuksen luotettavuus. Tietoa kuitenkin löytyi ja pääsin tutkielmassa eteenpäin. Lopuksi peilasin vielä tutkielmani sisältöä alkuvaiheessa asettamiini otsikkoon, sekä tutkimuskysymyksiin. Tässä vaiheessa tutkimuskysymykset asettuivat lopulliseen muotoonsa ja myös otsikko muotoutui valmiiseen muotoon.

Kyseessä on todella sensitiivinen aihe, jonka tarkastelu vaatii sensitiivistä ja tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä arvostavaa tutkimusotetta ja aineiston käsittelytapaa. Tämän vuoksi kiinnitin huomiota tutkielmassani käyttämään kieleen sekä siihen, millä tavoin kuvailen erityis-



herkkyyttä ja erityisherkkää lasta. Tutkielmassani painotan sitä, ettei esiin nostamiani erityisherkkyyden piirteitä voida yleistää, sillä jokaisella herkkyys ilmenee eri tavoin. Jotta erityisherkkyydestä ja sen ilmenemisestä välittyisi konkreettinen kuva, on välttämätöntä tuoda esiin erityisherkkyyden piirteitä. Mielestäni erityisherkkää lasta ei ole sopivaa verrata ”normaaliin” lapseen, sillä ei ole olemassa yhtä normaalia, johon siitä poikkeavia voitaisiin verrata. Jokainen lapsi on yksilönsä, normaali omana itsenään.

Tutkimusprosessissa pääsin haastamaan itseäni oppijana, tiedon hankkijana, sekä ennen kaikkea tutkijana. Prosessi oli haastava sekä aineiston löytämisen, että kirjoitusprosessin suhteen. Tutkimuksen tekeminen opetti minulle paljon, niin tutkimuksen tekemisestä, kuin käsittelemästäni aiheesta. Tutkielman kirjoittamisen loppuvaiheilla aloin pohtimaan jatkotutkimusmahdollisuuksia, pro gradu -tutkielmaani silmällä pitäen. Olen erittäin kiinnostunut tutkimaan varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä tunnetaitojen opetuksen merkityksestä erityisherkkien tai tuen tarpeisten lasten tukimuotona, sekä yleisesti tunnekasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksen arjessa. Tämä kandidaatin tutkielma antaa hyvät lähtökohdat lähteä rakentamaan myöhempää, laajempaa ja syventävää tutkimusta.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon?. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aron, E. & Tielinen, K. (2020). *Erityisherkkä lapsi* ([Uusi painos]). Helsinki: Nemo.
- Aron, E. (2015). *Emotional regulation and HSPs*. Haettu osoitteesta <https://hsperson.com/emotional-regulation-and-hsps/>
- Boyce, T. & Sappinen, J. (2020). *Orkidea vai voikukka?: Miksi lapset ovat niin erilaisia ja miten kaikki voivat kukoistaa*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Bowellan, S. (2018). *Ihana herkkyyys: Rikasta elämää kaikilla aisteilla*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Ellis, B. & Boyce, T. (2008). *Biological sensitivity to context*, *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 183–187. Haettu osoitteesta [http://hsperson.com/pdf/Ellis\\_and\\_Boyce\\_2008\\_Biological\\_Sensitivity\\_to\\_Context\[1\].pdf](http://hsperson.com/pdf/Ellis_and_Boyce_2008_Biological_Sensitivity_to_Context[1].pdf)
- Ellis, B. & Boyce, T. (2005). *Biological sensitivity to context: 1. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity*, *Development and Psychopathology*, 17, 271–301. Cambridge University Press. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/7020822\\_Biological\\_sensitivity\\_to\\_context\\_I\\_An\\_evolutionary-developmental\\_theory\\_of\\_the\\_origins\\_and\\_functions\\_of\\_stress\\_reactivity](https://www.researchgate.net/publication/7020822_Biological_sensitivity_to_context_I_An_evolutionary-developmental_theory_of_the_origins_and_functions_of_stress_reactivity)
- HSP Suomi ry. Erityisherkkyyys. (2021). Haettu osoitteesta <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/>

Fanni-tunnetaitosarja. (2021). Haettu osoitteesta <https://fannitunnetaitosarja.fi/>

Jalovaara, E. (2006). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus.

Juuti, J. & Puusa, A. (2020b). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Juuti, J. & Puusa, A. (2020a). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan?. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Jääskinen, A. (2017). *Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus.

Jääskinen, A. (2020). *Tunnetaidot – mitä ne ovat*. Tunne & taida – Suomen tunnetaitokoulutus. Haettu osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-paasivu>

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

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518758>

Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Näykki, P. & Järvenoja, H. (2020). *Arjen sosioemotionaaliset haasteet oppimistilanteina – 4T-toimintamalli lapsen kehittyvien tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi*. Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto. Haettu osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526226484.pdf>

Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, M. (2018). *”Eihän lapsil ees oo hermoja”*: Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa (Väitöskirja). Lapin yliopisto.

Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Bruns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*. *Translational Psychiatry*. Haettu osoitteesta <https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

MIELI Suomen mielenterveys ry. *Tunnetaitojen perusteet*. (2021). Haettu osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. (2003). *Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys*. *Duodecim*, 119(6), 459–465. Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/6/duo93467?keyword=tunteet>

Märtha Louise, p., Nordeng, E., Salvesen, K., Erolin, E. & Aaslund, C. (2020). *Herkäksi syntynyt lapsi: Erityisherkkä lapsi vastasyntyneestä teini-ikään*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Opetushallitus. (2021a). *Mitä on varhaiskasvatus?*. Haettu 26.4.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus#3e23bf9b>

- Opetushallitus. (2021b). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Haettu 26.4.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Opetushallitus. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Pihlaja, P. (2019). Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa P, Pihlaja & R, Viitala (toim.), *Varhaiserityiskasvatus* (s. 141–31). Jyväskylä: PS-Kustannus
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (2. uud. p.). Helsinki: Suunta-kirjat.
- Salminen, A., (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu osoitteesta [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sandberg, E. (2021). *Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Satri, J. (2016). *Sisäinen lepatus: Herkän ihmisen tietokirja* (1. taskukirjap.). Helsinki: Viisas Elämä.
- Sinkkonen, J. (2020). *Onnellinen lapsi*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.
- Varhaiskasvatuslaki (13.7. 540/2018). Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446231216>

Ympyräiset – Opitaan tunnetaitoja yhdessä!. (2020). Rounders Entertainment Oy. Haettu osoitteesta <https://www.ympyraiset.fi/>