



Anita Heilala

Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot 4–6-vuotiaiden opetuksessa

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma  
Oulun yliopisto  
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot 4–6-vuotiaiden opetuksessa (Anita Heilala)

Kandidaatin tutkielma, 32 sivua

Elokuu 2022

### Tiivistelmä

Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot ovat saaneet yhä enemmän huomiota varhaiskasvatuksen ja opetuksen kentällä. Positiivinen pedagogiikka on teoria toiminnan taustalla ja lisäksi toimintakulttuuri ja käytännön ohjeistus, jonka mukaan lapsen kasvua ja kehitystä pyritään tukemaan. Tunnetaidot ovat osa positiivista pedagogiikkaa. Tunnetaidot auttavat tunnistamaan ja hyväksymään niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on lisätä myönteistä oppimista, tukea eheää kasvua ja kehitystä sekä laaja-alaista hyvinvointia. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää, jotta jokainen pystyisi toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tässä tutkielmassa tarkastellaan positiivisen pedagogiikan ja tunnetaitojen merkitystä 4–6-vuotiaiden opetuksessa. Työn teoreettisena taustana on positiivisen pedagogiikan ytimenä oleva Martin Seligmanin PERMA-teoria. Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista kirjallisuuskatsausta.

Tulosten mukaan positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot tukevat 4–6-vuotiaiden opetusta, oppimista, kasvua ja kehitystä vuorovaikutuksen, myönteisen kohtaamisen, osallisuuden ja hyvinvointiin tähtäävän opetuksen kautta. Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavissa asiakirjoissa ei mainita käsitteenä positiivista pedagogiikkaa, mutta asiakirjoista löytyy positiivisen pedagogiikan kanssa yhteneviä sisältöjä, kuten esimerkiksi myönteinen oppimismotivaatio, myönteinen oppimisilmapiiri ja sosiaalinen ympäristö sekä oppijan myönteinen minäkäsitys Turvallinen, ymmärtävä, kannustava ja osallisuutta tukeva ympäristö auttaa lasta oppimaan ja toimimaan ryhmässä.

Avainsanat: positiivinen pedagogiikka, PERMA-teoria, tunnetaidot, varhaiskasvatus, esiopetus

# Sisälllys

<b>1. Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Positiivinen pedagogiikka .....</b>	<b>7</b>
2.1 PERMA-teoria .....	9
2.2 Luontevahvuudet ja tunnetaidot.....	12
<b>3. Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot osana 4–6-vuotiaiden opetusta.....</b>	<b>19</b>
3.1 PERMA-teorian osa-alueet 4–6-vuotiaiden opetuksessa.....	20
3.2 Luontevahvuudet ja tunnetaidot osana positiivista pedagogiikkaa.....	23
<b>4. Pohdinta.....</b>	<b>27</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>30</b>

## 1. Johdanto

Positiivisen pedagogiikan merkitys lapsen elinikäisen oppimisen (Eerola-Pennanen, Vuorisalo & Raittila, 2017; Opetushallitus [OPH], 2022) ja kokonaisvaltaisen hyvinvointiopetuksen sekä tunnetaitojen osalta nousee esille useissa tutkimuksissa (OPH, 2022; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Seligman, 2000; 2011). Tutkimusten mukaan kehumisella ja hyvän esille nostamisella on myönteinen vaikutus lapsen itsetunnon kokonaisvaltaiseen kehittymiseen (Ranta, 2021; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Varhaiskasvatuksessa oppiminen on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu kaikkialla (OPH, 2022). Oppiminen tapahtuu luonnollisena osana lapsen kasvua, kehitystä, vuorovaikutusta, havainnointia, tarkkailua sekä kasvattajien ja vertaisten toimintaa jäljitellen (OPH, 2022). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan eheää ja joustavaa kasvun ja oppimisen polkua varhaiskasvatuksesta esiopetuksen nivelvaiheen ylitse aina peruskouluun ja elinikäisen oppimisen tavoitteeseen saakka. Lapsen minäkuvaa vahvistetaan monipuolisilla oppimiskokemuksilla, arvostavalla ja myönteisellä vuorovaikutuksella sekä kannustamalla (OPH, 2014).

Tämän tutkielman tavoitteena on tarkastella positiivista pedagogiikkaa ja tunnetaitoja 4–6-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Tutkimusta positiivisesta pedagogiikasta varhaiskasvatuksessa Suomessa ovat tehneet mm. Leskisenoja (2016; 2017; 2019), Ranta (2020; 2021) ja Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016–2022). Kiinnostukseni positiiviseen pedagogiikkaan heräsi opintojen myötä. Tutkimusten mukaan positiivinen pedagogiikka teoreettisena viitekehyksenä ja työtapana on lapsen kehitystä ja hyvinvointia edistävää (Seligman, 2011; Leskisenoja, 2019; Ranta, 2020). Tunnetaidot ja niiden harjoittelu liittyvät vahvasti positiiviseen pedagogiikkaan ja sisältyvät varhaiskasvatuksen velvoittaviin asiakirjoihin (OPH, 2022; 2014).

Varhaiskasvatus tieteenalana ja käytännön pedagogisena toimintana (Pihlaja & Viitala, 2019; Eerola-Pennanen ym., 2017) sisältää lapsen kehitykseen, ohjaukseen, oppimiseen, interventioihin, menetelmiin ja opetussuunnitelmiin liittyviä teemoja (Pihlaja & Viitala, 2019). Varhaiskasvatus on lapsen ja kasvattajan välistä vuorovaikutusta, jonka pohjana on suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus (Ranta, 2020; OPH, 2022; 2014). Kasvattajan tehtävänä on tukea myönteisesti lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä hyvinvointia (Pihlaja & Viitala, 2019; Ranta, 2020; OPH, 2022). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on taata lapselle tasa-arvoista ja yhteisöllistä sekä inklusiivista varhaiskasvatusta, jossa leikki ja oppiminen ovat osa jokaista päivää (Pihlaja & Viitala, 2019). Rannan (2020) mukaan oppimista ei voi tapahtua, jos lapsi kokee olonsa turvattomaksi. Lapsi tarvitsee oppiakseen turvallisen ja hyvinvoivan oppimisympäristön

(Ranta, 2020; Ryan & Deci, 2017). Ranta (2020) nostaa esille, että lapselle on ensisijaisen tärkeää huomata, että joku on kiinnostunut hänestä, hänen mielipiteistään ja tunteistaan. Kasvattajien tärkeä tehtävä on kertoa lapselle olevansa hänestä kiinnostuneita ottamalla hänet osaksi toimintaa (Leskisenoja, 2019; Halinen ym., 2016).

Leikki on tärkeä osa varhaiskasvatusta (OPH, 2022). Se on sisäisen motivaation synnyttämää halua toimia (Laitinen, 2021; Ilvesoksa, 2013; Ryan & Deci, 2017). Lapselle leikki on tapa olla, toimia ja ilmaista itseään (OPH, 2022) sekä väline käydä läpi tunteita, toimintaa ja nähtyjä sekä kuultuja asioita. Leikissä lapsi on aktiivinen toimija, joka määrää mitä tapahtuu ja päättää mihin suuntaan leikki etenee (Ryan & Deci, 2017).

Positiivinen pedagogiikka on käytännön tapa kasvattaa myönteisyys edellä. Lisäksi se on tunteiden tunnistamista, hyväksymistä ja niiden ilmaisua hyväksyttävällä tavalla (Leskisenoja, 2016; 2019). Tässä tutkielmassa tutkimuskohteeksi on rajattu 4–6-vuotiaat, mistä johtuen positiivista pedagogiikkaa ja tunnetaitoja tarkastellaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2022) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (OPH, 2014) valossa. Rajaus 4–6-vuotiaisiin pohjautuu omaan kiinnostukseeni tämän ikäisten lasten kasvusta ja opetuksesta sekä nivelvaiheesta varhaiskasvatuksesta esiopetukseen. Lasten vaikeudet sosioemotionaalisissa taidoissa aiheuttavat tällä hetkellä eniten haasteita varhaiskasvatuksessa (Neitola & Aerila, 2020), mikä entisestään vahvistaa tutkimusaiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä. Lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea harjoittelemalla tunnetaitoja, kuten tunteiden havaitsemista ja sanoittamista (Leskisenoja, 2016; 2019; Vuorinen, 2022; Avola & Pentikäinen, 2019; Neitola, 2022). Positiivinen pedagogiikka on useissa päiväkodeissa hyvin toteutettua, mutta monissa paikoissa vielä keskeneräistä (Ranta, 2020).

Tässä tutkimuksessa esitellään positiivisen pedagogiikan ytimessä oleva PERMA-teoria, jonka pohjana ovat tunnetaidot ja luontevahvuudet sekä myönteinen suhtautuminen elämään (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Leskisenoja, 2019; Ranta, 2021). PERMA-teoria pohjautuu laajasti oppimiseen vaikuttaviin ja oppimista tukeviin käsityksiin (Seligman, 2011). Työssä sivutaan myös muita positiivisen pedagogiikan malleja, kuten VEPP (Ranta, 2021) ja SMART-mallit (Uusitalo-Malmivaara, 2014).

Tutkielmassa tarkastellaan kvalitatiivisen kirjallisuusanalyysin kautta, miten positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot vaikuttavat 4–6-vuotiaiden oppimiseen ja opetukseen ensisijaisesti varhaiskasvatuksen kontekstissa. Kvalitatiivinen kirjallisuusanalyysi mahdollistaa tutkimuksen asettelun muuttamisen ja tarkentamisen tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s.126). Käytettävä kirjallisuuskatsaus on narratiivinen ja osittain integroiva kvalitatiivinen kirjallisuuskatsaus, jossa tavoitteena on löytää, järjestellä ja tulkita olemassa olevaa tietoa (Salminen, 2011). Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja jäsentelyä (Hirsjärvi ym., 2009, s.164). Siinä tavoitteena on saada kokonaiskuva aiheesta tehdyistä tutkimuksista.

Aineiston etsiminen, tulkitseminen ja analysointi on lähtökohta tutkimukselle, ja siksi tutkimuskysymys sekä oletukset voivat tarkentua ja muuttua tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi ym., 2009, s.164). Olen pyrkinyt työssäni käyttämään luotettavia ja tuoreita lähteitä kuten vertaisarvioituja julkaisuja ja tutkimuksia. Lisäksi olen käyttänyt ammattikirjallisuutta ja verkkolähteitä. Olen tarkastellut löytämiäni lähteitä mahdollisimman puolueettomasti ja tasapuolisesti, jäsentäen ne mahdollisimman tarkasti, jotta teksti olisi helppolukuista ja tieteellisesti pätevää (ks. Hirsjärvi ym., 2009, s.260).

Tutkimuskysymykset ovat 1. Mitä positiivisella pedagogiikalla ja tunnetaidoilla tarkoitetaan?  
2. Miten positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot ovat osana 4–6-vuotiaiden opetusta, opetusta?

## 2. Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen psykologiaan, jonka taustalla vaikuttaa tarve löytää myönteinen suhtautumistapa elämään (Seligman, 2011; Avola & Pentikäinen, 2019; Ladnai & Szerencses, 2019). Positiivinen pedagogiikka voidaan määritellä positiivisen psykologian alahaaraksi, jossa positiivisen psykologian tutkimustietoa hyödynnetään kasvatus- ja opetustehtävissä (Ranta, 2021; Seligman, 2011; Ladnai & Szerencses, 2019). Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena on löytää vahvuuksia jokaisesta (Leskisenoja, 2016). Perimmäisenä tavoitteena on hyvinvointi, joka vahvistaa ja tukee oppimista (Seligman, 2011; Leskisenoja, 2016).

Positiivisessa pedagogiikassa yhdistyvät opetuksen käytänteet ja positiivinen psykologia (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen, 2014; Seligman & Chikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Pääajatuksena on opettaa hyvinvointia varhaisesta iästä alkaen. Tällä pyritään esimerkiksi masentuneisuuden vähentämiseen sekä oppimisen ja luovan ajattelun lisäämiseen (Seligman, 2011). Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena ei ole piilottaa vaikeita tunteita, vaan ottaa ne vastaan sellaisenaan, palata niihin tarvittaessa ja käsitellä ne hyväksyttävällä, lämpimällä ja empaattisella tavalla (Vuorinen, 2022; Leskisenoja, 2019). Pääajatuksena on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen positiivisten keinojen avulla (Kumpulainen ym. 2014).

Kumpulaisen ym. (2014) mukaan positiivisen pedagogiikan taustaoletuksia ovat: 1. Yhteisöllisyys ja myönteinen toimintakulttuuri, jonka tehtävänä on vahvistaa lapsen sosiaalisia suhteita samalla tukien oppimista ja hyvinvointia (ks. myös Ladnai & Szerencses, 2019). 2. Osallisuus, jolloin lapsi ymmärretään oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi. 3. Myönteiset tunteet, jotka tukevat lapsen motivaatiota, hyvinvointia ja oppimista. 4. Vahvuudet, joiden huomioiminen ja tunnistaminen edistää oppimista sekä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. 5. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö, jonka tarkoituksena on edistää huoltajien ja kasvattajan ymmärrystä lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta (Kumpulainen ym., 2014; ks. Myös Ranta, 2021). Kumpulainen ym. (2014) ja Ranta (2021) korostavat myönteisyyden etsimistä, oppimisen edistämistä ja lasten osallisuuden, tunnetaitojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamista positiivisen pedagogiikan avulla.

Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavissa asiakirjoissa ei mainita käsitteenä positiivista pedagogiikkaa, mutta asiakirjoista löytyy positiivisen pedagogiikan kanssa yhteneviä sisältöjä, kuten esimerkiksi myönteinen oppimismotivaatio, myönteinen oppimisilmapiiri ja sosiaalinen

ympäristö sekä oppijan myönteinen minäkäsitys (Ranta, 2021; OPH, 2022; 2014). Oppimismotivaation tukeminen on yksi positiivisen pedagogiikan tavoitteista (Ranta, 2020; 2021; Ryan & Deci, 2017). Lapsen turvallisuus, hyvinvointi ja myönteinen vuorovaikutus nousevat oppimismotivaatiota kohottaviksi tekijöiksi (Ryan & Deci, 2017; Laitinen, 2021; Ranta, 2020; 2021). Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot sisältyvät laaja-alaiseen oppimiseen ja osaamiseen (Ranta, 2021). Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) laaja-alainen oppiminen ja osaaminen määritellään kaikiksi siksi, mitä arkipäiväinen toiminta sisältää. Laaja-alaisen osaamisen alueita ovat ajattelu ja oppimaan oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, osallisuus ja vaikuttaminen sekä monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (OPH, 2022; 2014). Oppimisen osa-alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn (OPH, 2022; 2014).

Laaja-alainen osaaminen perustuu paljon kokopäiväpedagogiikan käsitteeseen, joka määritellään toimintatavoiltaan yhdenmukaisena, ajanmukaisena ja toiminnaltaan tavoitteellisena jokapäiväisenä toimintana (Lämsä, 2021). Kokopäiväpedagogisessa toiminnassa tärkeintä on toimintamallien selkeys, pedagoginen johtaminen, tavoitteiden suunnittelu, arviointi ja toteutus lasten osallisuutta ja toimijuutta vahvistaen sekä pedagogisten periaatteiden avaaminen myös huoltajille (Lämsä, 2021). Kokopäiväpedagogisen toiminnan tavoitteena on kestävä ja kokonaisvaltainen hyvinvointi, yhteisöllisyyden vahvistuminen ja osallisuuden sekä toimijuuden lisääminen lapsiryhmässä (Lämsä, 2021). Nämä tavoitteet ovat yhteneväisiä positiivisen pedagogiikan periaatteiden kanssa (Leskisenoja, 2019; Vuorinen, 2022).

Leikki on lasten oppimisen perusta (OPH, 2022). Jokainen lapsi kehittyy leikissä ikätason ja yksilöllisen kehityskaarensa mukaisesti (Viljamaa & Yliherva, 2020). Leikkiminen voi tapahtua aikuisen kanssa, vertaisten kanssa, isompien lasten kanssa tai yksin. Leikki taidot kehittyvät sitä mukaan, kun lapsi kasvaa ja leikkii. Vuorovaikutus leikin yhteydessä, kasvattajien ja muiden lasten kanssa, tarjoaa oppimisen kannalta mahdollisuuksia harjoitella tunnetaitoja, empatiaa, sosiaalisia sääntöjä, muiden kuuntelemisen taitoa, omien mielipiteiden argumentointia sekä muita tärkeitä taitoja (Viljamaa & Yliherva, 2020; Ryan & Deci, 2017). Kehuminen, kannustaminen, joustaminen ja muiden kanssa yhteisistä pelisäännöistä sopiminen on erittäin käytännöllinen tapa opetella näitä taitoja. Leikki on oivallinen tapa oppia (Ryan & Deci, 2017).



## 2.1 PERMA-teoria

Seligmanin (2011) mukaan PERMA-teoria on hyvinvointiteoria. Hyvinvointi on moniulotteinen käsite muodostuen useasta eri osa-alueesta ihmisen elämässä (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). PERMA-sana muodostuu englanninkielisistä sanoista Positive emotions (myönteiset tunteet), Engagement (uppoutuminen ja läsnäolo, sitoutuminen), Relationships (ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot), Meaning (merkityksellisyys) ja Accomplishment (saavuttaminen) (Seligman, 2011). Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) mukaan PERMA-teorian viisi peruskäsitettä sisältävät kolme tunnusomaista piirrettä; ne tukevat hyvinvointia, jokainen alue on itsenäisesti mitattavissa ja niitä voidaan tarkastella erillään muista osa-alueista. Tärkeimmäksi ajatukseksi PERMA-teoriassa nousee se, että ihminen itse voi vaikuttaa hyvinvointiinsa. Hyvinvointia mitataan kukoistamisen avulla (Seligman & Chikszentmihalyi, 2000; Avola & Pentikäinen, 2019; Seligman, 2011). Hyvinvointi perustuu tutkimusten mukaan PERMA-teoriassa esitellyille osa-alueille (Leskisenoja & Uusiautti, 2017).

Ensimmäinen PERMA-teorian osa-alueista on myönteiset tunteet. Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan kaikkia positiivisia tuntemuksia, joita ihminen kokee elämässään (Leskisenoja, 2016; 2019; Seligman, 2011). Myönteiset tunteet voivat olla ohikiitäviä hetkiä, joissa tunne tulee ja menee, mutta tärkeintä on tunnistaa tunne (Leskisenoja, 2019). Hetkellisetkin positiiviset tunteet johtavat pitkäkestoisiin muistijälkiin tunteen vaikutuksesta. Myönteisten tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeä osa niiden kokemista (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Myönteisten tunteiden kokeminen ja kasaantuminen pienistä puroista valtavirraksi johtaa monesti yksilön henkilökohtaiseen kasvuun ja hyvinvointiin sekä niiden vahvistumiseen positiivisen kierteen jatkuessa (Kumpulainen ym., 2014).

Laajenna ja rakenna-teoria perustuu kykyyn kokea positiivisia tunteita (Leskisenoja, 2016; Seligman, 2011). Laajenna- käsitteellä viitataan ihmisessä tapahtuviin myönteisiin muutoksiin, kun hän kokee positiivisia tunteita. Rakenna- käsite tarkoittaa tunteiden rakentuvuutta, jolloin pienikin positiivinen tunne luo pohjaa myös tulevaisuudessa koettaville positiivisille tunteille (Leskisenoja, 2016). Laajenna ja rakenna-teoriasta löytyy positiivisen kehityksen kierre (Martikainen & Oikarinen, 2021). Sen mukaan myönteiset tunteet ja kokemukset auttavat uusien toiminta- ja ajattelumallien syntymisessä, jonka seurauksena ihmisen voimavarat vahvistuvat ja hyvinvointi kasvaa (Martikainen & Oikarinen, 2021).

Myönteiset tunteet menevät lähelle vahvuusajattelua. Vahvuuksien perusajatuksena on, että huomataan hyvä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Hyvän huomaaminen on vahvuuk-

sien huomaamista, sen tavoitteena on myönteisten tunteiden vahvistaminen ja näin emotionaalisen hyvinvoinnin tukeminen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Psykologisen hyvinvoinnin alue ja myönteiset tunteet itsetuntoa vahvistamassa antavat ihmiselle mahdollisuuden ylittää mukavuusalueensa rajoja (Leskisenoja & Uusiautti, 2017), jolloin esimerkiksi haasteiden voittaminen, ratkaisukeskeisyys, toipumiskyky pettymyksissä ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen on helpompaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Seligman, 2011).

Toinen PERMA-teoriassa esille nouseva osa-alue on uppoutuminen ja läsnäolo eli sitoutuminen. Toimintaan sitoutuminen on tärkeä taito läpi elämän, mutta sitä on syytä harjoitella jo varhaiskasvatuksessakin (Seligman, 2011). Sitoutumisella tarkoitetaan lapsen kiinnostuksen ja uteliaisuuden herättämistä, mutta myös keskittymisen, tarkkaavuuden, sinnikkyuden ja omistautuneisuuden huomioimista (Leskisenoja, 2019).

Kolmas PERMA-teorian osa on ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot. Ihmissuhteilla tarkoitetaan kaikkia sosiaalisia vuorovaikutuskontakteja (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 208–211; Leskisenoja, 2019). Vuorovaikutustaidot puolestaan ovat ihmisen taitoa kohdata toiset, luoda merkittäviä ihmissuhteita ja suhtautua toisiin (Ranta, 2020; Seligman, 2011; Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Vuorovaikutustaidot kehittyvät lapsilla leikkien lomassa, kasvattajan ohjauksessa. Niiden kehittymiseen vaikuttavat vahvasti varhaiskasvatuksen ilmapiiri ja toimintakulttuuri ja ne rakentavat pohjan lasten tunteiden käsittelytaidoille, toimintaan sitoutumiselle, merkityksellisyydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kasvulle ja oppimiselle (Ranta, 2020; Seligman, 2011). Myönteinen toimintakulttuuri, yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet tukevat lasten oppimista, hyvinvointia ja osallisuutta (Kumpulainen ym., 2014; Leskisenoja & Uusiautti, 2017).

Ihmissuhdetaitoihin vaikuttaa vahvasti luonteenvahvuudet ja niiden kehittyneisyys. Vahvuusajattelussa ihmissuhteita merkittävästi ohjaavia taitoja ovat ystävällisyys, itsesäätelytaidot, anteeksiantavuus, empatia, ryhmätyötaidot ja sosiaalinen älykkyys (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 212–214). Näistä vahvuuksista eniten sosiaaliin suhteisiin vaikuttaa empatia eli myötätunto, koska se ohjaa lapsen toimintaa ihmissuhteessa niin, että molemmilla osapuolilla on hyvä olla (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 77). Yhteenkuuluvuus ja motivaatio toimia toisten ihmisten hyväksi kannattelee myötätunnon kehittymistä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016).

Neljäs PERMA-teorian osa-alue on merkityksellisyys. Positiivisen pedagogiikan määritelmä merkityksellisyydelle on sitoutumista toimintoihin, joilla pyritään palvelemaan jotain itseä suurempaa (Leskisenoja & Uusiautti, 2017; Seligman, 2011). Leskisenoja (2016; 2019) korostaa,

että merkityksellisyys on ihmisen subjektiivinen kokemus, jolloin elämän päämäärä pitää määrittää aina itse. Oman elämän arvokkuutta, mielekkyyttä, itsenäisyyttä, valinnanvapautta ja päämääräisyyttä tulee vaalia, arvostaa ja rakentaa suhteessa muuhun maailmaan (Seligman, 2011). Merkityksellisyys on onnellisen elämän ja hyvinvoinnin perusta, joka auttaa rakentamaan tervettä itsetuntoa, luo itsessään sisäistä motivaatiota ja vahvistaa hyvinvointia (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 249; Leskisenoja & Uusiautti, 2017).

Tärkeä teema merkityksellisyyden etsimisessä on luontevahvuudet, vahvuusajattelu ja niiden hyödyntäminen (Leskisenoja, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Luontevahvuuksien tunnistaminen, sanoittaminen ja käyttäminen omien vahvuuksien tukemiseen ja toisten auttamiseen luovat elämälle merkityksellisyyttä (Leskisenoja, 2016). Läheiset ihmissuhteet, omien myönteisten tunteiden ja vahvuuksien tunteminen sekä sitoutunut, pitkäjänteinen toiminta lisäävät myös merkityksellisyyden tuntemusta (Leskisenoja, 2016; 2019). Näiden lisäksi merkityksellisyyttä lisäävät päämäärätietoinen suorittaminen ja tehtävien loppuun saattaminen (Leskisenoja, 2016; Seligman, 2011). Rannan (2020) mukaan merkityksellisyys korostuu myös ryhmähenkeä etsittäessä ja käytettäessä me-käsitettä, jolloin jokainen ryhmän jäsen tuntee olevansa osa jotain suurempaa.

Viides PERMA-teorian osa-alue on saavuttaminen. Saavuttamisella tarkoitetaan merkityksellisten tavoitteiden ja asioiden saavuttamista, oppimista, onnistumisen kokemuksia ja voittamista (Leskisenoja, 2019; Seligman, 2011). Leskisenojan (2019) mukaan saavuttamisen peruselementtinä ja tärkeänä tekijänä on voittaminen. Voittaminen itsessään luo motivaatiota, tahtotilaa onnistua ja yrittää uudelleen (Seligman & Chikszentmihályi, 2000).

Omatoimisuus ja itseohjautuvuus ovat samankaltaisia käsitteitä saavuttamisen kanssa (Ranta, 2021). Omatoimisuutta ja itseohjautuvuutta tuetaan huomioimalla lapsen taitotasoa eli asettamalla lapsentasoisia tavoitteita toiminnalle (Ranta, 2021). Omatoimisuus ohjaa lasta toimimaan, ajattelemaan ja löytämään tapoja ratkaista käsillä oleva ongelma itse (Ranta, 2021). Itseohjautuvuus taas tukee omatoimisuutta niin, että lapsi voi omista lähtökohdistaan lähtien lähteä löytämään ratkaisua. Itseohjautuvuus eli lapsen autonomia on myös merkityksellisyyteen vahvasti liittyvä käsite (Leskisenoja, 2017). Se auttaa lasta asettamaan arvoa ja merkityksellisyyttä tekemilleen asioille. Itseohjautuvuus on valintojen tekemistä ja perustelemista sekä niiden muuttamista ja loppuunsaattamista lapsen omista lähtökohdista käsin (Leskisenoja, 2017). Saavuttamisessa on tärkeää ymmärtää myös resilienssiä, joka tarkoittaa toipumiskykyä (Leskisenoja, 2017).

Ranta (2021) on väitöstutkimuksessaan kehittänyt positiivisen pedagogiikan ja varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmien yhteneväisistä sisällöistä varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen positiivisen pedagogiikan VEPP-mallin. VEPP-sisällöt koostuvat viidestä pääteemasta, joita ovat aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet, opettajan suhde lapseen (myös Ladnai & Szerencses, 2019), positiiviset oppimiskokemukset, lasten vuorovaikutussuhteet ja lapsen autonomian tukeminen (Ranta, 2021). VEPP-kehällä tarkoitetaan varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen positiivista pedagogiikkaa, jossa tavoitteina on hyvän huomaaminen ja tunnetaitojen vahvistaminen (Ranta, 2021).

## **2.2 Luontenvahvuudet ja tunnetaidot**

Luontenvahvuuksia on määritelty monella eri tavalla (Avola & Pentikäinen, 2019). Positiivisen pedagogiikan mukaan on olemassa kuusi hyvettä ja 24 luontenvahvuutta, joita on tärkeä tavoitella ja harjoittaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Luontenvahvuudet perustuvat hyveisiin. Hyveitä ovat viisaus, inhimillisyys, rohkeus, henkisyys, oikeudenmukaisuus ja kohtuus (Vuorinen, Pessi & Uusitalo, 2021). Luontenvahvuuksien tunnistamista voidaan tehdä esimerkiksi Values in Action hankkeessa kehitetyn VIA-mittarin avulla (Uusitalo-Malmivaara, 2014; Leskisenoja, 2019). VIA-luokituksen kehittivät Martin Seligman ja Christopher Peterson vuonna 2000. Luokituksesta löytyy kuusi hyvettä ja 24 vahvuutta, joista muodostuu myönteisten luonteenpiirteiden ryppäitä eli luontenvahvuuksia (Leskisenoja, 2019, s.157–158).

Luontenvahvuudet perustuvat minäkäsitykseen, joka muovautuu pienestä pitäen. Uusitalo-Malmivaaran (2014) mukaan jokaisella on luontenvahvuuksia eli persoonallisuuspiirteitä, joiden kautta hän elämää katsoo. Tällaisia luontenvahvuuksia ovat esimerkiksi kiitollisuus, toiveisuus tai vaatimattomuus. Lapsi alkaa tunnistaa itsessään erilaisia vahvuuksia, kun hän saa kokemusta minäkäsityksestä (Hotulainen, Lappalainen & Sointu, 2014; Seligman, 2011). Hotulaisen ym. (2014), mukaan lapsi tarvitsee aluksi ulkopuolisen tunnistamaan ja sanoittamaan vahvuuksia, jonka seurauksena hän pystyy itsekin oppimaan tunnistamaan ja nimeämään niitä. Myös ulkopuolisen antama myönteinen, lämmin ja kannustava palaute auttaa lapsen minäkäsityksen ja vahvuuksien ilmaisun ja käytön vahvistumisessa (Hotulainen ym., 2014). Lapsen opitua tunnistamaan vahvuuksiaan, hän pystyy hyväksymään kehitystarpeitaan ja ymmärtää millaisia tavoitteita itselleen voi asettaa, miten itseään voi haastaa ja millaisia saavutuksia ja onnistumisia hän voi saavuttaa (Hotulainen ym., 2014).

Luontevahvuuksilla tarkoitetaan ihmisen ominaisuuksia, jotka tuntuvat omilta ja jotka ovat sisäisesti motivoivia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 32). Luontevahvuudet tukevat moraalisesti oikeaa tapaa toimia. Niiden käyttö on myönteistä ja niitä voidaan opettaa niin, että jokaisella on mahdollisuus oppia käyttämään ja löytämään niitä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 34). Vahvuusperustainen opetus perustuu luontevahvuuksille. Sen tavoitteena on myönteisten toimintamallien tarjoaminen, erilaisuuden huomioiminen ja ratkaisumallien harjoittelu (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 35). Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) mukaan luontevahvuuksien havaitseminen ja opettaminen perustuu hyvän huomaamiseen muissa ja itsessä.

Luontevahvuudet voidaan jakaa ydin-, voima- ja kasvuvahvuuksiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Ydinvahvuuksia löytyy jokaiselta 3–7 ja ne ovat perustana ihmisen oppimiselle, uppoutumiselle, sisäiselle motivaatiolle ja halulle toimia erilaisissa tilanteissa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Ydinvahvuus on siis ihmisessä oleva vahvuus, jonka kautta hänelle on luontevaa lähteä suorittamaan tehtäviä, etsimään ratkaisuja ja kokea onnistumisia. Ydinvahvuudet ohjaavat ajattelua vahvasti ja niiden näkökulmasta ihminen tulkitsee maailmaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.78–79).

Voimavahvuudet ovat niitä vahvuuksia, esimerkiksi sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto, jotka mahdollistavat toiminnan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.77). Voimavahvuuksia voimme oppia, opettaa ja käyttää joka päivä, erilaisissa tilanteissa. Voimavahvuuksia oppiessaan ihminen löytää aina vain uusia keinoja positiivisen pedagogiikan ja hyvinvointiopetuksen kannalta, hän voi kukoistaa tai sankaroitua (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 77) eli olla oma itsensä parhaalla mahdollisella tavalla, kehittäen, oppien ja kasvaen kohti uusia päämääriä.

Kasvuvahvuudet ovat niitä, joita ihminen ei aktiivisesti joka päivä käytä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 79). Kasvuvahvuuksien tehtävänä on auttaa ihmistä oppimaan uusia asioita, löytää uusia keinoja toimia ja ne vaativat enemmän keskittymistä, jotta niitä voi käyttää. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) mukaan kasvuvahvuuksien tärkein piirre on niiden kehittymiskykyisyys; niiden avulla ihminen keskittyessään ja ponnistellessaan löytää uusia tapoja toimia, jolloin niistä voi muodostua ajan kanssa sujuvammin toimivia vahvuuksia.

Luontevahvuuksiin liittyy itsesäätelyn taidot, motivaatio, tunnetaidot sekä oppiminen muilta ei-kognitiivisilta osiltaan. Uusitalo-Malmivaara (2014) nostaa artikkelissaan esille Yeagerin, Fisherin ja Sheartonin kehittämän SMART-mallin. S (Spottig) tarkoittaa vahvuuksien tunnis-

tamista, M (managing) vahvuuksien hallitsemista, A (advocating) tarkoittaa vahvuuksien puolesta puhumista, R (relating) on vahvuuksiin ja yhteistyöhön liittymistä sekä sitoutumista ja T (training) tarkoittaa vahvuuksien käyttämistä, kehittämistä ja keskittämistä kohti omaa ja yhteistä hyvinvointia (Uusitalo-Malmivaara, 2014). SMART-mallissa oleellista on luontevahvuuksien tunteminen, tietäminen, nimeäminen ja niiden käytön harjoittaminen säännöllisesti (Uusitalo-Malmivaara, 2014).

Tunnetaidot, itsesäätelytaidot ja tunneälykkyys toimivat pohjana tunnetaitojen oppimiselle. Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa, käsitellä, säädellä ja vaikuttaa omiin tunteisiin (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki, 2021; Kiviluote, 2019; Koivula & Laakso, 2017). Tunnetaidot ovat ihmisen sosiaalisia ja emotionaalisia eli sosiaalisemotionaalisia taitoja, joiden mukaan hän pyrkii toimimaan toisten ihmisten kanssa (Neitola, 2022). Tunnetaitojen tarkoituksena on tulla toimeen ja ottaa huomioon muut ihmiset erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Koivula & Laakso, 2017). Jokaisella ihmisellä on luontaisia sosiaalisemotionaalisia taitoja, mutta niitä voidaan myös kehittää esimerkiksi huomaamalla hyvää. Lapsen myönteinen, lämmin ja empaattinen kohtaaminen auttavat sosiaalisemotionaalisia taitoja kehittämään (Neitola, 2022; Vuorinen, 2022). Keskeisimpiä tunnetaitoja on omien tunteiden säätely, vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäytymisen säätely sillä tavalla, että lapsi kykenee toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Neitola, 2022; Uusitalo-Malmivaara, 2014; Leskisenoja, 2019).

Varhaislapsuuden sosiaalisemotionaalisella kehityksellä on pitkälle juontavat juuret. Sosiaalinen ja emotionaalinen kasvu ja kehitys viittaa lapsen muiden kanssa vuorovaikutuksessa olevaan sekä tunteiden kehitykseen (Pihlaja, 2019). Varhainen sosiaalisemotionaalinen kehitys vaikuttaa monin tavoin oppimiseen, koska silloin lapselle kehittyy taidot tiedon vastaanottamiseen sekä kyky muodostaa sitä itse ja tehdä siitä tulkintoja (Pihlaja, 2019).

Emotionaalinen tarkoittaa tunteiden kehitystä ja taitoa oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä. Tunteiden tehtävänä on auttaa ihmistä tunnistamaan omaa itseään, persoonaansa ja määrittelemään itseään uudelleen (Pihlaja, 2019). Tunteet kertovat kokemuksista, joita saadaan vuorovaikutuksessa muun maailman kanssa (Koivuniemi ym., 2021). Tunteet luovat perustan myötätunnolle ja sensitiivisyydelle sekä vastaanottavaisuudelle (Pihlaja, 2019; Koivula, Huttunen, Mustola, Lipponen & Laakso, 2017). Tunteilla on myös suuri merkitys motivaatioon ja toisten kanssa toimimiseen (Pihlaja, 2019). Tunteet auttavat meitä muodostamaan mielipiteitä muista ihmisistä ja tilanteista, joissa toimimme. Ne myös suuntaavat oppimista, motivaatiota ja ajatuk-

sia tehokkaasti. Perustunteita ovat viha, pelko, inho, hämmästys, suru ja ilo (Pihlaja, 2019; Koivula & Laakso, 2017). Perustunteet ovat ensisijaisia tunteita, joista muut tunteet saavat johteen ja joiden perustalle ne rakentuvat.

Tunneällyn tutkimuksella on juuret lapsuuden tutkimuksessa, Könkään (2019) mukaan tunteet perustuvat omaan kokemukseen, ympäröiviin tapahtumiin ja niihin reagoimiseen. Köngäs (2019) pohjaa ajatusta tunneällystä sosiaalisena älykkyyden muotona, joka tarkoittaa toisen ihmisen kykyä tuntea, havaita, tunnistaa ja tarkkailla toisten tunteita (ks. Myös Koivula & Laakso, 2017). Tunneällyllä tarkoitetaan aivojen valmiuksia ottaa vastaan, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä näiden taitojen käyttämisen taitoa, jolloin niillä voidaan tukea yksilön hyvinvointia (Köngäs, 2019; Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011).

Mayer ja kumppanit (2011) esittelevät artikkelissaan tunneälyteorian nelihaaraista mallia. Sen mukaan tunteiden hallinta lähtee tunteen tunnistamisesta, jossa tunne havaitaan, sisäistetään ja ilmaistaan, etenee tunteen vaikuttavuuteen, jossa tunteet ovat päätöksenteon tukena. Sen jälkeen tunteita aletaan ymmärtää, mikä tarkoittaa tunteiden analysointia ja tunteiden tuottaman tiedon työstämistä. Jonka jälkeen voidaan edetä säätelemään tunteita, jolloin ihminen kykenee refleктоimaan tunnetta, hallitsemaan sitä emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen edistämiseksi eli oppimaan tunteesta ja ilmaisemaan sitä haluamallaan tavalla (Köngäs, 2019, s. 40–52; Mayer ym., 2011).

Mayerin (2011) nelihaaraisen tunneällymallin pohjalta on kehitetty RULERin viisi lasten tunneällyn osa-alueita (Köngäs, 2019, s. 53; Köngäs & Määttä, 2020). RULER tulee sanoista recognizing (tunteiden havaitseminen), understanding (tunteiden ymmärtäminen), labeling (tunteiden sanoittaminen), expressing (tunteiden ilmaiseminen) sekä regulating (tunteiden sääteleminen) (Köngäs, 2019, s. 54–55). RULERin osa-alueiden päätarkoituksena on tukea tunneällyn kehittymistä ja tunnekasvatusta myös päiväkodin ja peruskoulun toiminnassa (Köngäs, 2019; Köngäs & Määttä, 2020).

Tunnereaktioilla tarkoitetaan tiedostettua ja tiedostamatonta käyttäytymistä, joka ilmenee heti tunteen saapuessa ja muodostuessa ihmisen mieleen (Köngäs, 2019). Tunnereaktio voi olla vahva viha epäreilussa tilanteessa tai pelko, kun lapsi katoaa näköpiiristä kesken ulkoilun. Tunnereaktio on se, mitä tulee esille ja ulos näissä tilanteissa; huuto, paniikki tai hallitsematon nauru. Se on myös sitä, mitä seuraa, kun tunteen aiheuttaja paljastuukin harmittomaksi, esimerkiksi itku tai raivoisa tunteen purkaminen. Tunnesäätely on ihmisen kykyä hallita tätä reaktiota (Köngäs & Määttä, 2020).

Tunnetaitojen opettaminen on keskeisessä roolissa tunnesäätelyn harjoittelussa (Kiviluote, 2019). Harjoittelussa tunnetaitoja ja reaktioiden hallintaa varhaiskasvatuksesta alkaen lapsen toiminnanohjaus ja itsesäätelytaidot vahvistuvat samalla (Köngäs & Määttä, 2020). Lapselle voidaan tarjota erilaisia rauhoittumisen keinoja tai malleja (Kiviluote, 2019). Tässä yhteydessä myös esimerkiksi digitaalisten pelien tarjoaminen harjoittelemisen ja oppimisen välineeksi toimii hyvin tunnesäätelyn ohjaajana ja tukena (Koivula ym., 2017).

Toiminnanohjaus ja itsesäätelytaidot ovat tunnereaktioiden hallitsemisen taitoja (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020). Sainio ja kumppanit (2020) kertovat tunnekaappauksesta, jolloin tunteet ottavat vallan, vievät mukanaan ja peittävät kaiken muun alle. He myös nostavat esille toiminnanohjauksen itsesäätelyn välineenä, jolloin tunteiden tunnistamisen automaattinen järjestelmä ihmisen aivoissa vastaa tunteiden saamisesta, mutta pelkästään tunnereaktioiden hallintaa vaatii ihmisen huomion. Toiminnanohjaukseen vaikuttaa reaktioiden hillintä eli ihmisen impulsiivisen reaktion pysäyttäminen, tarkkaavuus eli huomion suuntaaminen käsillä olevaan asiaan sekä työmuisti eli aiemmin opitun yhdistäminen nyt tehtävään toimintoon (Sainio ym., 2020). Toiminnanohjauksen perusteella lapsi pystyy löytämään keinoja hallita reaktiotaan, suunnata huomiota muualle ja toimimaan yhteisön sääntöjen mukaisesti. Yhteisön sääntöjen tulee olla yhdessä laadittuja ja sovittuja, koska silloin kaikilla on suurempi halu sitoutua noudattamaan niitä (Sainio ym., 2020; Köngäs & Määttä, 2020).

Tunnesäätelyn taidot kehittyvät vakaassa, turvallisessa ja ennustettavassa ympäristössä (Kiviluote, 2019, s. 24; Ranta, 2021). Tunnesäätelyn oppimisessa aikuisen kanssasäätely on tärkeää (ks. Koivuniemi ym., 2021; Pihlaja, 2019). Kiviluote (2019) nostaa esille syy-seuraus-suhteiden selittämisen tärkeyden tunnesäätelyn harjoittelun ja oppimisen välineenä. "Kun toimit näin, siitä seuraa tämä." Tällainen malli tukee lapsen oppimista, samoin kuin yhdessä laaditut säännöt, jotka auttavat ymmärtämään syy-seuraus-mallia. Tunnesäätelyn harjoittelussa kasvattajan rooli on osoittaa myötätuntoa ja ymmärrystä lapsen hallitsemattomia ja kokonaisvaltaista pahaa oloa tuottavia tunteita kohtaan (Köngäs & Määttä, 2020).

Tunteiden säätelyä on tärkeää harjoitella positiivisen psykologian tutkimusten mukaan siksi, että se kehittää vaikeiden tunteiden ja tilanteiden kohtaamisessa tarvittavaa resilienssiä ja psyykkistä joustavuutta (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 158; Seligman, 2011). Tunnesäätelyn taustalla on tunnetaidot, joita vahvistamalla, vaalimalla ja rakentamalla kasvatetaan vahvempia ihmisiä. Tavoitteena ei ole piilotella vaikeita tunteita, eikä kasvattajan pitäisi myöskään niitä tunteita itsessään peittää, vaan opetella tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä, jolla tunne tuodaan



hyväksyttävällä tavalla osaksi arkipäivää (Avola & Pentikäinen, 2019; Leskisenoja, 2016; 2017; 2019; Ranta, 2020; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016).

Itsesäätely voidaan määritellä monesta näkökulmasta (Veijalainen, Reunamo, Sajaniemi & Suhonen, 2019). Sitä on tutkittu laajasti niin neuropsykologian, kehityspsykologian kuin myöskin kasvatuksen, kehityksen sekä opetuksen kannalta. Kokoavasti itsesäätely voidaan määritellä seuraavasti; itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen itsensä tekemää säätelyä, joka muokkaa ja muuttaa hänen ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään hänen haluamallaan tavalla (Veijalainen ym., 2019). Itsesäätely on osittain tahdonalaista ja osittain automaattista (Veijalainen ym., 2019).

Itsesäätely-käsitteen määrittely riippuu esimerkiksi teoreettisesta viitekehuksesta, jonka kautta sitä tarkastellaan. Aro (2011) on määritellyt itsesäätelyä esimerkiksi behavioraalista, psykanalyttisesta, tiedonkäsittelyllisestä ja oppimisteoreettisesta viitekehuksesta, jolloin käsitteen määritelmä aina hiukan muuttuu. Merkittävää tutkimusta itsesäätelyn kannalta ovat olleet myös motivaatio, vuorovaikutus, temperamentti ja tarkkaavuus sekä aivotutkimus (Aro, 2011). Aron (2011) mukaan laajasti määriteltynä itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteitaan, halujaan, motivaatiotaan, impulssejaan, suorituksiaan, tarkkaavaisuuttaan ja ajatuksiaan. Olennaisimpia kasvatukseen liittyviä itsesäätelyn ulottuvuuksia on kolme, eli emootiot (tunteet) ja niihin liittyvä käyttäytyminen sekä kognitiivinen toiminta, eli tunnesäätely (Aro, 2011).

Sainion ja kumppaneiden (2020) mukaan itsesäätely on lapsen kehittyvä taito maltaa mielensä ja jarruttaa toimintaa niissä tilanteissa, jotka käynnistävät välittömän toiminnan tarpeen. Tällaisia tilanteita ovat kielteiset tunteet, joiden kokemisesta lapsi ei nauti (esimerkiksi pelko ja mielihäpe). Itsesäätely rakentuu lapsen oman toiminnanohjauksen varaan ja se on kehitettävä ja kehittyvä taito, lapsen omien lähtökohtien ja ympäristön yhteistoiminnan tuloksena (Sainio ym., 2020). Tunteiden merkitystä itsesäätelyyn ja toiminnanohjaukseen pitäisi tutkimusten mukaan korostaa enemmän (Sainio ym., 2020; Köngäs & Määttä, 2020). Lapsen oppiessa nimeämään ja hillitsemään sekä ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti ja kehollisesti, ilmeillä ja eleillä, hän pystyy myös kertomaan paremmin itsesäätelystään, koska juuri sitä on itsesäätely ja toiminnanohjaus, tunteiden säätelyn taitoa (Köngäs & Määttä, 2020; Kiviluote, 2019). Tietoinen toiminnanohjaus taas tukee tunteiden säätelyä, jonka seurauksena itsesäätelytaidot kehittyvät (Sainio ym., 2020, s.27–32).

Klenberg ja kumppanit (2020) kertovat, että toiminnanohjauksen kehityksen suurin harppaus tulee yleensä noin 4–6 vuoden välillä. Tällöin lapsen työmuisti laajenee niin, että lapsi esimerkiksi pystyy muistamaan pidempiä ohjeita, reaktioiden pysäyttäminen tapahtuu nopeammin ja

pitkäjänteinen toiminnan ylläpitäminen onnistuu suuntaamalla tarkkaavuutta käsillä olevaan tehtävään (Klenberg, Närhi, Husberg, Slama & Määttä, 2020). Esikouluikäisellä itsesäätelytaidot ja toiminnanohjaus vaativat vielä ulkopuolista tukea (Koivula & Laakso, 2017). Lapsen taidot istua paikallaan luokkatilassa ja tehdä tehtäviä tai pyytää puheenvuoroa viittaamalla eivät ole vielä kehittyneet automaattisiksi, jolloin lapsi tarvitsee aikuisen muistuttamaan ja ohjaamaan miten tulisi toimia (Pihlaja, 2019). Huomattavaa on myös, että lasten itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen kehittyminen on yksilökohtaista, jolloin kaikilla samanikäisillä ei ole vielä samanlaisia valmiuksia itsesäätelyyn (Klenberg ym., 2020, s.18–24; Sainio ym., 2020, s.33–38; OPH, 2014).

Itsesäätelyn kehittyminen takaa lapselle kyvyn hallita ja hillitä omaa toimintaansa. Kasvattajan malli on tärkeä, koska sen pohjalta lapsi luo mielikuvan, miten itsesäätelytaitoja käytetään ja millaisia itsesäätelyn strategioita on. Lapsi peilaa itseään aikuisen itsesäätelyyn, emootioihin ja muuhun toimintaan (Pihlaja, 2019). Kasvattajan vakaa sekä vahva itsetunto ja itsensä hyväksyminen heijastuvat lapseen, luoden hänelle turvallisen aikuisen mallin, josta voi ottaa mallia omaan käyttöön (Pihlaja, 2019).

### 3. Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot osana 4–6-vuotiaiden opetusta

Varhaiskasvatuksen oppimisprosessissa lapsi on aktiivinen toimija. 4–6-vuotiaiden oppiminen tapahtuu kuin huomaamatta leikin avulla (Peltola & Suorsa, 2019). Motivaatio ja oma-aloitteisuus leikkiessä auttaa oppimisprosessissa (Halinen ym., 2016). Kasvattajan tehtävä on suunnitella pedagogisesti merkittäviä leikkikokonaisuuksia, joita lapset saavat itse lähteä tutkimaan, suunnittelemaan ja rakentamaan (Vartiainen, 2018). Kaiken leikin ei tarvitse olla pedagogisesti suunniteltua, mutta suunnitelma toiminnan taustalla auttaa kasvattajaa havainnoimaan, arvioimaan ja kehittämään ideoita tuleviin leikkeihin ja opetettaviin tai harjoiteltaviin kokonaisuuksiin (Peltola & Suorsa, 2019; Halinen ym., 2016). Lapselle on tärkeää päästä osalliseksi itseä koskeviin päätöksiin ja tehtäviin, jolloin lapsen osallisuutta voidaan vahvistaa ottamalla lapsi mukaan päätöksentekoon ja antamalla hänelle jossain määrin valtaa päättää (Ranta, 2020). Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta rajatonta valinnanvapautta, vaan nimenomaan lapsen ikätasoon ja taitoihin katsoen sopivia vaihtoehtoja, joilla lapsen omatoimista, osallistavaa ja eheyttävää oppimismotivaatiota voidaan vahvistaa (Ranta, 2020; Ryan & Deci, 2017). Pelkkä lämmin, huomiointonottava ja empaattinen kohtaaminen lapsen ja kasvattajan välillä luo lapselle mielekkyyttä osallistua toimintaan ja päätöksiin (Leskisenoja, 2019; Ranta, 2020).

Positiivinen pedagogiikka ja tunnetaitojen harjoittelu sisältyvät luonnollisesti osaksi varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteita (OPH, 2022). Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on tukea hyvän huomaamisen kautta lapsen käyttäytymistä (esim. Vuorinen, 2022; Uusitalo-Malmivaara, 2014). Lapsen oppiessa huomaamaan itsekin hyvän, hän voi sitten myös toimia vertaisensa tukijana, jolloin koko varhaiskasvatuksen kentälle syntyy myönteinen toimintakulttuuri, jossa on turvallista ja sallittua erehtyä ja yrittää uudelleen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016).

Kumpulainen ym. (2014) ja Ranta (2021) ovat tutkineet positiivista pedagogiikkaa suomalaisen varhaiskasvatuksen kontekstissa. He nostavat esille positiivisen pedagogiikan myönteiset vaikutukset yhteisöllisyyden ja myönteisen toimintakulttuurin, osallisuuden, myönteisten tunteiden, vahvuuksien ja huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön edistäjänä. Rannan (2021) tutkimus sisältää suomalaisesta päiväkotikulttuurista ja esiopetuksesta esiin nousevia positiivista pedagogiikkaa tukevia ja harjoitettavia käytänteitä ja toimintamalleja.

Jokainen lapsi ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi (mm. Turja & Vuorisalo, 2017). Tästä joutuksen osallisuuden edistäminen on yksi varhaiskasvatuksen keskeisistä tavoitteista. Osallisuus on tärkeä osa PERMA-teoriaa (Leskisenoja, 2019; Seligman, 2011). Osallisuus on moniulot-

teinen käsite, jolla tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa sitä, että lapsen kädenjälki näkyy toiminnassa ja sen toteutuksessa sekä oppimisympäristössä (Ranta, 2020; OPH, 2014; 2022). Rannan (2020) mukaan osallisuutta vahvistetaan havainnoimalla toimintaa, arvioimalla ja kehittämällä sitä sekä tuomalla se näkyväksi.

Positiivinen pedagogiikka muodostaa hyvän kierteen, jonka pohjalta jokainen hyvinvoinnin osa-alue tukee toisen kehittymistä (Leskisenoja, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Seligman, 2011). Oppimisen näkökulmasta positiivisesta pedagogiikasta nousee esille oppimista tukevia menetelmiä, joista tärkeimpiä ovat kannustus, kehuminen, myönteiset tunteet, myötätunto ja vuorovaikutuksen vahvistaminen (Leskisenoja, 2019; Avola & Pentikäinen, 2019; Seligman, 2011; Ryan & Deci, 2017). Oppiminen on vuorovaikutusta muiden kanssa (Siljander, 2014; Halinen ym., 2016), muiden ja itsen kannustamista ja kehumista (Leskisenoja, 2019; Vuorinen, 2022; Uusitalo-Malmivaara, 2014), tunteiden nimeämistä ja käsittelyä sekä muiden elämän myötäelämistä (Koivuniemi ym., 2021; Köngäs & Määttä, 2020; Kiviluote, 2019). Toipumiskyky vastoinkäymisissä, haasteiden asettelu, omakohtainen vastausten etsiminen käsillä oleviin ongelmiin ja löytäminen ovat oppimisen kannatinpilareita (Leskisenoja, 2019; Ranta, 2020; Ryan & Deci, 2017).

Positiivisen pedagogiikan tutkimuksissa tutkijat Ranta (2020; 2021), Leskisenoja (2016; 2017; 2019) ja Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016) perustavat tutkimuksensa oleellisilta osin myönteisten tunteiden, hyväksymisen ja vuorovaikutuksen pohjalle. Näitä painottaa myös positiivisen pedagogiikan oppi-isänä toimineet Seligman & Csikszentmihalyi (2000) ja Seligman (2011). Positiivisen pedagogiikan teoriat pohjautuvat hyvän huomaamiselle, tunteiden hyväksymiselle, myönteisen vuorovaikutuksen vahvistamiselle ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, elinikäisen oppimisen ja osaamisen vahvistamiselle (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Ranta, 2020; 2021; Leskisenoja, 2016; 2017; 2019). Yhtenäistä PERMA-teorialle, VEPP-mallille, SMART-mallille ja VIA-mallille on myönteiset tunteet, vuorovaikutussuhteet sekä osallisuuden ja myönteisen oppimisen ja opetuksen eri ulottuvuudet (Ranta, 2021; Leskisenoja, 2019; Uusitalo-Malmivaara, 2014; Seligman, 2011).

### **3.1 PERMA-teorian osa-alueet 4–6-vuotiaiden opetuksessa**

PERMA-teorian osa-alueita ovat myönteiset tunteet, uppoutuminen ja läsnäolo, sitoutuminen, ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot, merkityksellisyys ja saavuttaminen (Seligman, 2011). Myönteisten tunteiden ensisijainen tehtävä 4–6-vuotiaiden lasten oppimisessa, opetuksessa ja

kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on auttaa lasta pääsemään mukaan vuorovaikutukseen muiden kanssa, itsetunnon kehittäminen, oppimisen ilo ja ylitsepääseminen (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Vuorovaikutussuhteissa on tärkeää kokea iloa, onnistumista ja muita positiivisia tunteita, joiden kautta lapsi saa osaamisen kokemuksia muiden kanssa toimimiseen (Seligman, 2011). Itsetunnon kehittäminen ja kehittyminen on tärkeää myönteisiä tunteita kokemalla, koska silloin lapsi uskaltaa osallistua ja tulla omaksi yksilölliseksi osakseen ryhmässä. Itsetunnon tehtävä lapsen kannalta on se, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi, hän on tietoinen, että hän riittää sellaisenaan ja on arvokas itsenään (Leskisenoja, 2019). Lapsen itsetunnon kehittyminen vaatii paljon kannustusta ja kehuja. Lyhytkestoisetkin positiiviset tunteet jättävät muistijälkiä eli kun lapsi kokee positiivisia tuntemuksia, hänen mielialansa pysyy kokonaisuudessaan parempana ja kyky oppia vahvistuu sekä vuorovaikutus muihin vertaisiin ja kasvattajiin kehittyä (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Sitoutuminen varhaiskasvatuksessa 4–6-vuotiailla tarkoittaa tehtävän aloittamista ja loppuun saattamista (Leskisenoja, 2019). Se on toiminnan suuntaamista kohti päämäärää ja kokonaisvaltaista toimintaan uppoamista (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Leikki on monille lapsille mielekäs, kiinnostava ja sitoutumisessa vaadittavia taitoja harjoittava tekijä (Leskisenoja, 2019). Tärkeä osa toimintaan sitoutumista ovat läsnäolotaidot. Läsnäolotaidoilla viitataan yhteen asiaan keskittymiseen, sen suorittamiseen, loppuun saattamiseen ja reflektoinnin taitoihin (Avola & Pentikäinen, 2019; Leskisenoja, 2019; 2016; Ranta 2020; 2021). Lapsille pitää antaa mahdollisuuksia ideoida, suunnitella, ehdottaa, toteuttaa ja arvioida omaa toimintaa. Läsnäolotaitoja voidaan harjoittaa olemalla läsnä vain tässä hetkessä (Avola & Pentikäinen, 2019).

Sitoutuminen on mahdollista lapsen omista lähtökohdista käsin (Leskisenoja, 2019; Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Osallisuus määritellään kasvattajan ja lapsen väliseksi vuorovaikutukseksi ja yhteistyöksi, jonka jäljiltä lasten kädenjälki näkyy oppimisympäristössä (Ranta, 2021). Tämän seurauksena lapsi on kasvattajan tavoin rakentamassa omalla panoksellaan oppimisympäristöään, mikä vahvistaa sitoutuneisuutta. Osallisuus täyttää ja ohjaa toimintaa lasten tarpeista nähden (Ranta, 2020; 2021).

Lasten sitoutumiseen ja osallistamiseen liittyy vahvasti sisäisen motivaation käsite. Leskisenojan (2019) ja Rannan (2021) mukaan lapsen sisäinen motivaatio kehittyy vahvasti osallisuuden näkökulman kautta. Lapsen ollessa aktiivinen toimija, joka osallistuu suunnitteluun ja toiminnan toteutukseen, hän myös kiinnittyy siihen paremmin. Leskisenoja (2016; 2019) nostaa tutkimuksessaan esille myös Lev Vygotskin lähikehityksen vyöhykkeen ja Mihály Csikszentmihályin flow-käsitteen. Molempien käsitteiden pääajatuksena on, että lapsen sitoutuminen

käsillä olevaan tehtävään määrittäyty sopivan haasteen kautta (Seligman & Chikszentmihályi, 2000). Flow-tila viittaa vielä laajemmin lapsen kokemaan tehtävän imuun (Leskisenoja, 2019; Seligman & Chikszentmihályi, 2000). Lapselle flow-tila syntyy useimmiten leikkiessä mielenkiintoista leikkiä. Kasvattajan joustavat, kärsivälliset ja monipuoliset työtavat tarttuvat usein lapseen, jolloin sitoutuneisuus, pitkäjänteisyys ja suunnitelmallinen toiminnan toteutus on mahdollista (Ranta, 2021; Leskisenoja, 2019).

Jokaisen elämässä olisi tärkeää olla merkityksellisiä, lämpimiä ja pitkäkestoisia ihmissuhteita (Leskisenoja & Uusiautti, 2017; Uusitalo-Malmivaara, 2014; Ranta, 2021). 4–6-vuotiailla tällaisia ihmissuhteita on huoltajien, sisarusten, kasvattajien ja vertaisten kanssa. Jokainen lapsi ansaitsee mallin vuorovaikutuksesta, jolla ihmissuhdetaitoja voidaan ylläpitää. Lapsille on merkityksellistä tietää ja osata toimia yhdessä niin aikuisten kuin vertaistenkin kanssa. Tunteiden ja välittämisen esille tuominen vahvistaa lapsen käsitystä omasta arvokkuudesta ja tärkeydestä (Leskisenoja, 2019; Ranta, 2021).

Vuorovaikutustaidoissa tärkeää on huomioida sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi myös eleet, ilmeet ja kehonkieli (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 218). Tärkeintä vuorovaikutuksessa on, että molemmat osapuolet ymmärtävät toisiaan. Merkitykselliset, lämpimät, turvalliset ja myönteiset ihmissuhteet varhaiskasvatuksen kontekstissa luovat parhaimmillaan lapselle turvallisuuden tunnetta koko loppuelämän ajaksi (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Leskisenojan (2019) mukaan välittävä pedagogiikka korostuu varhaiskasvatuksen ihmissuhteissa, jolloin kasvattajan tehtävänä on tukea lasten vertaissuhteita menemällä itse mukaan lasten toimintaan näyttämään mallia ja ennaltaehkäisemään ristiriitatilanteita.

Osallisuus nousee merkityksellisyydessäkin tärkeäksi teemaksi (Seligman, 2011). Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksen suunnittelun, toteutuksen, tavoitteiden, havainnoinnin, dokumentoinnin ja arvioinnin polulla on luomassa sen merkityksellisyyttä (Leskisenoja, 2019; Ranta, 2021). Lapsen osallisuuden vahvistaminen ja toteuttaminen on kasvattajien vastuulla (Seligman, 2011), koska arkipäiväisessä pedagogiikassa jokainen kasvattaja tekee valinnan siitä, että näkeekö, kuuleeko ja ottaako hän lapsen mielipiteet huomioon, kuten vertaistensa. Merkityksellisyys lapsen omakohtaisena kokemuksena omasta arvosta ja muiden mielipiteistä sekä yhteyden luomisesta on myös tärkeää (Leskisenoja, 2019).

Leskisenojan (2019) mukaan saavuttamisen peruselementtinä ja tärkeänä tekijänä on voittaminen. Voittamisen ja onnistumisen kokemuksia voi luoda lapselle kasvattaja–lapsi suhteessa antamalla lapsen voittaa, mutta tässä on vaarana sitten pettymysten ylitsepääsemättömyys, jos

häviääkin vertaiselleen (Leskisenoja, 2019). Lisäksi saavuttamiseen liittyy omatoimisuus ja itseohjautuvuus (Sainio ym., 2020), joita tuetaan huomioimalla lapsen taitotasoa eli asettamalla lapsentasoisia tavoitteita toiminnalle (Ranta, 2021). Omatoimisuus ohjaa lasta toimimaan, ajattelemaan ja löytämään tapoja ratkaista käsillä oleva ongelma itse (Ranta, 2021). Itseohjautuvuus taas tukee omatoimisuutta niin, että lapsi voi omista lähtökohdistaan lähtien lähteä löytämään ratkaisua. Itseohjautuvuus eli lapsen autonomia on myös merkityksellisyyteen vahvasti liittyvä käsite (Leskisenoja, 2017). Se auttaa lasta asettamaan arvoa ja merkityksellisyyttä tekemilleen asioille. Itseohjautuvuus on valintojen tekemistä ja perustelemista sekä niiden muuttamista ja loppuunsaattamista lapsen omista lähtökohdista käsin (Leskisenoja, 2017).

Saavuttamisessa on tärkeää pyrkiä kohti resilienssiä, joka tarkoittaa toipumiskykyä (Leskisenoja, 2017). Resilienssi on lapsen kykyä käsitellä vastoinkäymisiä ja ongelmia myönteisellä, opettavaisella ja voimaannuttavalla tavalla (Leskisenoja, 2017; Sainio ym., 2020). Resilienssin perustana on lapsen sisäinen puhe. Sisäinen puhe muodostuu sellaisista ajatuksista, joita kasvattajat ja huoltajat lapselle kertovat (Laitinen, 2021). Myönteinen sisäinen puhe, joka on muodostunut kannustuksista ja kehuista, muodostaa hyvän pohjan epäonnistumistilanteissa ja vastoinkäymisissä (Leskisenoja, 2017). Se taas tukee vuorovaikutusta ja ihmissuhteita, myönteisiä tunteita ja elämän merkityksellisyyttä ja kannattavuutta (Leskisenoja, 2019; Laitinen, 2021).

Leskisenojan ja Uusiautinin (2017) mukaan saavuttamisen käsitteessä olennaisinta on onnistumisen kokemusten saaminen (Leskisenoja & Uusiautti, 2017). Leskisenojan (2019) mukaan kasvattajan tärkein tehtävä on osallistua lapsen iloon onnistumisista, tuoda onnistumiset esille ja vahvistaa näin lapsen kehittyvää itsetuntoa omista mahdollisuuksistaan. Tämän lisäksi kasvattajan tehtävänä on asettaa lapsentasoisia tavoitteita, joiden kautta lapsi saa onnistumisen kokemuksia (Leskisenoja, 2019). Tärkeää on myös opettaa lapsi asettamaan tavoitteita, jotka hän pystyy saavuttamaan. Pelkkä tavoitteiden miettiminen kehittää tätä taitoa lapsessa. Sekin on hyvä havaita, että aina ei voi onnistua, mutta aina voi yrittää uudelleen, kunnes onnistuu (Leskisenoja, 2019; Seligman, 2011).

### **3.2 Luontevahvuudet ja tunnetaidot osana positiivista pedagogiikkaa**

Positiivisen pedagogiikan tutkimuksissa tunnetaidot nousevat avainasemaan (Köngäs & Määttä, 2020). Tunnetaidot ovat osa sosioemotionaalisia taitoja. Varhaislapsuuden sosiaalisen emotionaalisen kehityksellä on pitkälle juontavat juuret (Pihlaja, 2019). Sosioemotionaalisten taitojen ja lasten osallisuutta on tutkittu esimerkiksi Pro-Vaka-toimintamallin kautta. Lasten sosioemotionaalista kasvua voidaan tukea vahvistamalla lasten osallisuutta, antamalla lapselle

huomiota, säilyttämällä kasvattajan ja lapsen välillä tasapainoinen vuorovaikutussuhde (Karhu ym., 2021; Koivula & Laakso, 2017). Pro-Vaka-toimintamallissa keskitytään kasvattajien toimintamallien muuttamiseen, tiedon lisäämiseen ja koulutuksen kautta toiminnan vakiinnuttamiseen juuri oman varhaiskasvatusryhmän tai -ympäristön toimintakulttuuriin (Karhu ym., 2021).

Pienellä lapsella tunnetaidot ovat vasta kehittymässä. Tunnetaitojen kehitys jatkuu läpi elämän. Neljävuotiaan aivot voivat oppia helposti vielä paljon erilaisia tunneilmaisun malleja keskustelemalla, keskittymällä ja kokeilemalla oppimaansa käytännössä (Köngäs, 2019, s.94). Nelivuotiaan tunnetaitojen ja negatiivisten tunnereaktioiden korjaaminen myönteisiin ajattelumalleihin sopiviksi onnistuu yleensä, jos lapselle tarjotaan säännöllistä tukea oppia myönteisiä ajattelun malleja (Köngäs, 2019). Köngäs (2019) toteaa lapsen olevan vastaanottavainen ja oppivan mielellään uutta erilaisten tarinoiden, leikkien ja pelien avulla. Positiivinen vahvistaminen on tunnekasvatuksen kulmakiviä. 4–6-vuotias osaa tunnistaa omia tunteitaan, nimeten perustunteet, hän myös pystyy käyttämään tunteita hyödykseen halutessaan jotain (Pihlaja, 2019; Koivula & Laakso, 2017). 4–6-vuotias pystyy tuntemaan myötätuntoa, koska hän tunnistaa oman tunteen, tuntee mikä tunne ei ole oma ja pystyy samaistumaan toisen tunteeseen (Pihlaja, 2019). Tunnetaitojen oppimiseen ja tunteiden säätelyyn varhaiskasvatus on erittäin hyvä ympäristö (Koivula & Laakso, 2017). Lapsi pääsee siellä kokemaan erilaisia tunnetilanteita ja rakentamaan ratkaisuja kasvattajan avustuksella, jolloin tunnetaidot kehittyvät erilaisissa arkisissa tilanteissa (Koivuniemi ym., 2021). Tunnesäätelyn kehittymiseen vaikuttaa vahvasti lapsen ikä, valmiustaso ja harjoittelun määrä (Koivula & Laakso, 2017). Varhaiskasvatuksessa käytetyn kokopäiväpedagogisen ajattelun mukaan jokainen päivän tilanne on oppimistilanne ja lapsen oppiminen tapahtuu parhaiten tavallisissa arjen toiminnoissa (mm. Lämsä, 2021).

Kuusivuotiaana lapsen tunnemallit ovat melko vakiintuneita, jolloin niiden muuttaminen vaatii paljon työtä (Köngäs, 2019, s. 95). Tunnekasvatuksen keskittyminen varhaiskasvatusikäiseen lapseen on erittäin suotavaa, koska silloin lapsi pystyy helpoiten omaksuma erilaisia malleja, joiden mukaan toimiminen voi helpottaa hänen tunnereaktioitaan (Köngäs & Määttä, 2020).

Toisen tunteet ja myötätunnon tunteminen toista kohtaan vaatii monella lapsella paljon harjoitusta, samoin kuin aikuisillakin, mutta harjoittelun tulos on myötätuntoinen, ymmärtävä ja toisia huomioon ottava sekä kannustava maailma (Koivula ym., 2017; Pihlaja, 2019.) Leikin avulla harjoitellaan toisen huomioimista. Neitolan (2022) mukaan leikki toimii lapsilla ryhmään liittymisen välineenä. Tällöin lapsi pyrkii pääsemään leikkiin mukaan ja tutustumaan vertai-



siinsa. Leikkiessä tulee usein ristiriitatilanteita, joiden ratkaiseminen on myös yksi erittäin tärkeä oppimistehtävä lapsilla. Ristiriitojen ratkaiseminen sujuvasti, sanoittamalla ja fyysistä voimaa käyttämättä vaatii lapsilta kehittyneitä itsesäätelyn taitoja (Neitola, 2022). Kasvattaja voi osallistua lapsen leikkeihin tai jäädä ulkopuoliseksi tarkkailijaksi (Fleer, 2015). Kasvattaja voi ohjailla leikkiä tai rohkaista lasta itse ohjaamaan sitä yhdessä apukysymysten, samastumisen ja erilaisten apuvälineiden avulla (Fleer, 2015; Viljamaa & Yliherva, 2020). Leikki antaa moninaisia mahdollisuuksia tunnetaitojen harjoitteluun (Koivula & Laakso, 2017; Koivula ym., 2017). Opettajan rooli on Lipposen (2011) mukaan tärkeä, koska jokainen opettaja voi omalla toiminnallaan tukea lapsen kehittyvää leikkijää.

Myötätunto on perustana tunteiden kanssasäätelylle. Kanssasäätely tarkoittaa kasvattajan tietoisesti antamaa tukea lapsen tunteiden säätelyssä (Koivuniemi ym., 2021). Kanssasäätelyllä pyritään yhdessä löytämään toimiva tunnesäätelymalli tai tunteensäätelystrategia, jolla lapsen tunnereaktio tulee esille suotavalla tavalla. Kanssasäätely on avainasemassa tunnetaitojen kehittämisessä varhaiskasvatuksen kontekstissa. Teoreettinen ja käytännöllinen ohjeistus lisää kasvattajan tietoisuutta lapsen tunteiden säätelytaidoista ja mahdollisuuksista, jolloin aikuisen omatkin tunnetaidot kehittyvät (Koivuniemi ym., 2021). Kanssasäätely voi tapahtua niin, että kasvattaja tukee lapsen tunnetta, toimintaa tai ymmärrystä (Koivuniemi ym., 2021). Varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa kanssasäätelyä on myös jonkin verran kritisoitu, koska ei ole aina helppoa tunnistaa jokapäiväisiä tilanteita, joissa voisi oppia tunnesäätelyä (Koivuniemi ym., 2021).

Lasten tunnetaitojen kehittymiseen voidaan vaikuttaa osana tunneopetusta niin varhaiskasvatuksessa kuin perusopetuksessakin (Köngäs, 2019), siksi tunnetaitojen teoreettisen ja käytännön tiedon lisääminen kasvatushenkilöstölle on tärkeää (Koivuniemi ym., 2021; TunTuVa-hanke). Lasten tunnereaktiot voivat olla moninaisia. Esimerkiksi vihan takana voi olla pelko tai turhautuminen (Pihlaja, 2019). Tunnetaidot kehittyvät yleensä jokaisella lapsella melko samankaltaisesti, vaikkakin yksilöllisesti (Koivula & Laakso, 2017). Tärkeää on huomioida lapsentasoinen lähestymistapa tunteisiin, kuten muuhunkin toimintaan ja oppimiseen. Lapsen kanssasäätelyssä tärkeintä on, että aikuinen on sensitiivinen, ymmärtävä ja myötätuntoinen (Koivuniemi ym., 2021). Kasvattajan tehtävänä on tunnistaa, nimetä, kysyä ja kertoa tunteista (Koivula & Laakso, 2017). Tunnetaitojen oppimisessa avainasemassa on myös niiden laajan vaikutuksen ymmärtäminen. Lapsen oppiessa toimimaan tunnestrategioiden mukaisesti, hän pystyy harjoittelemaan hillitsemään vahvoja ja epämiellyttäviä tunnereaktioita (Koivuniemi ym., 2021; Pihlaja, 2019).

Tietoinen tunnekasvatus on pohjana tunteiden oppimiselle (Köngäs, 2019; Koivuniemi ym., 2021). Tunnetaidot kehittyvät tunnistamalla, harjoittelemalla ja tiedostamalla, jolloin myös tunneäly kehittyi sekä kokonaisvaltainen oppiminen ja hyvinvointi vahvistuvat (Kiviluote, 2019; Määttä, 2020; Koivuniemi ym., 2021). Tunnetaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisten pelien avulla. Koivula ym. (2017) ovat todenneet nettipelien soveltuvan hyvin tunteiden harjoitteluun. Pelien parissa lapset viihtyvät kauan, jolloin ne tukevat tunneharjoittelun lisäksi myös keskittymiskykyä ja taitoja löytää olennainen kaiken sen informaation joukosta, jota pelistä tulee (Koivula ym., 2017).

Oppimiseen vaikuttaa motivaatio (Laitinen, 2021; Ranta, 2020), jonka taustalla on tunteiden säätelyn kyky ja tunneälykyys (Köngäs, 2019). Motivoituminen vaikuttaa leikkiin, joka on lasten oppimisen tärkeimpiä välineitä (Fleer, 2015). Leikin tärkeys oppimisen kannalta nousee esille niin varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista (OPH, 2014; 2022), kuin myöskin tutkimuksista, joita leikin pedagogisesta merkityksestä on tehty (Fleer, 2015; Ilvesoksa, 2013; Kyttälä, 2019; Helenius & Korhonen, 2011; Hakkarainen, 2002). Oppimisen päätavoitteet voidaan asettaa laaja-alaisen osaamisen ja oppimisen alueiden kautta (OPH 2014; 2022; Kyttälä, 2019; Ranta, 2021) kohti tasapainoista, kokonaisvaltaista, suunniteltua, dokumentoitua, arvioitavaa ja koko ajan kehittyvää kasvatusta.

Tutkimuksissa korostuu käytännöllisen, myönteisen, kannustavan ja rakastavan kasvatuksen sekä opetuksen tutkitut vaikutukset lapsen hyvinvointiin, kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen (ks. Ranta, 2021; 2020; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016; Leskisenoja, 2016; 2017; 2019; Avola & Pentikäinen, 2019).

## 4. Pohdinta

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin positiivisen pedagogiikan ja tunnetaitojen merkitystä 4–6-vuotiaiden opetuksessa, oppimisessa ja kasvussa. Vaikka positiivista pedagogiikkaa on tutkittu varsin paljon, samoin tunnetaitoja, juuri tähän ikäryhmään kohdistuvaa tutkimusta löytyy vähemmän. Luotettavan tutkielmasta tekee erilaisten lähteiden laaja-alainen tarkasteleminen, niiden läpikäyminen ja yhtenäisten ja erilaisten linjojen löytäminen. Tutkimuskysymysten pohjalta löytyi paljon olemassa olevia tutkimuksia ja kirjallisuutta, joiden käytössä tein rajausta omaa kohderyhmääni silmällä pitäen.

Rajasin tutkimukseni 4–6-vuotiaisiin, mikä ohjasi kirjallisuuden etsintää ja kirjoitusprosessia. Tutkimuksessa on mukana muutamia alakouluikäisiä koskevia tutkimuksia, joista saatua tietoa pystyi myös tarkastelemaan nuorempien osalta. Tutkimukseni on toteutettu noudattaen tutkimuksen tieteellistä eettisyyttä noudattavia periaatteita (Hirsjärvi ym., 2009, s. 23–27; Salminen, 2011). Tutkimuksen johtopäätökset on muodostettu olemassa olevan lähdekirjallisuuden pohjalta. Lähteet on merkitty tutkimukseeni asiallisesti, jotta lukijan on mahdollista löytää käyttämäni lähteet mahdollisimman helposti sekä tutkimus voidaan toistaa tarvittaessa. Tutkimukseni noudattaa tieteellisen tiedonhaun periaatteita ja eettisyyden osalta kunnioittaen toisten tutkijoiden näkemyksiä. Tutkimusmenetelmänä käytin narratiivista ja osittain integroivaa kvalitatiivista kirjallisuuskatsausta (Salminen, 2011), jonka pohjalta etsin, rajasin ja järjestelin tutkimukseni tuloksia.

Tutkimuksen toteuttaminen oli haastavaa, koska positiivinen pedagogiikka, tunnetaidot ja oppiminen on kaikki hyvin laajoja käsitteitä. Lisäksi käsitteissä on paljon päällekkäisyyttä. Tulosten mukaan positiivinen pedagogiikka ja tunnetaidot tukevat 4–6-vuotiaiden opetusta, oppimista, kasvua ja kehitystä lämpimän vuorovaikutuksen, myönteisen kohtaamisen, osallisuuden ja hyvinvointiin tähtäävän opetuksen kautta. Tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus oli selvittää positiivisen pedagogiikan ja tunnetaitojen osuutta oppimiseen. Tästä aiheesta ei ollut riittävästi aiempaa tutkimusta, joten tutkielmani aiheeksi muodostui lopulta positiivisen pedagogiikan ja tunnetaitojen merkityksen tarkastelu 4–6-vuotiaiden opetuksessa.

Vuorovaikutus on kaiken oppimisen perusta (Ranta, 2021; Seligman, 2011). Kaikki lapsille opetettavat asiat tulevat joko mallioppimisen tai ohjaavan oppimisen kautta (Siljander, 2014; Halinen ym., 2016). Lapsen sisäinen puhe kehittyy hänen sisäiseksi motivaatiokseen (Laitinen, 2021), jolloin lapsen tuhannet mahdollisuudet lisääntyvät entisestään lämpimän, ymmärtävän ja myötätuntoisen vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden myötä (Leskisenoja, 2019). Lapselle on tärkeää tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi omana itsenään (Ranta, 2021).

Tutkimukseni tulosten perusteella positiivinen pedagogiikka tarkoittaa kasvatustieteellistä teoriaa ja käytännön toimintatapaa. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, sanoittamista, ymmärtämistä ja esille tuomisen tapoja. Tunnetaitoja harjoitellaan, jotta jokainen voisi ilmaista tunteitaan hyväksyttävällä tavalla. Tunnetaitojen harjoittelu ja vahvistaminen tukee myönteisten tunteiden tunnistamista, jolloin ne vahvistuvat entisestään. Epämiellyttävien tunteiden kokeminen ja esille tuominen vahvistuvat myös, samoin tunteiden hyväksyttävä ilmaiseminen, jolloin tämä vastaus on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeä luodessaan hyväksyvän ja lämpimän tunneilmapiirin.

Kasvattajan tehtävänä on auttaa lasta kokemaan itsensä tärkeäksi antamalla mallia, ohjaamalla oikeaan suuntaan ja opettamalla sekä näyttämällä lapselle, miten ollaan onnellisia ja hyvinvointia. Kenenkään elämä ei ole aina hyvää, mutta elämästä voi aina löytää jotain hyvää. Hyvän opettaminen ja huomaaminen on siis katsontakannasta, tottumuksesta ja oppimisesta kiinni. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on lisätä myönteistä oppimista, tukea eheää kasvua ja kehitystä sekä laaja-alaista hyvinvointia.

Positiivisen pedagogiikan yhdistäminen tunnetaitoihin tässä tutkielmassa oli luonnollista, koska positiivinen pedagogiikka käytännössä ja suunnittelun tasolla perustuu paljon tunnetaitojen harjoitteluun. PERMA-teorian laaja-alainen esittely oli mielestäni tarpeellista, koska positiivinen pedagogiikka pohjaa vahvasti sen ajatuksille. Teoriasta löytyy kattavasti kaikki oleellinen kasvatukseen, oppimiseen ja kasvuun liittyvä teoreettinen ja käytännöllinen perusta.

Positiivista pedagogiikkaa kohtaan on esitetty kritiikkiä koskien lähinnä sen käsitteistöä (Avola & Pentikäinen, 2019). Positiivinen -käsitteenä antaa kuvan ainaisesta myönteisyydestä jättäen negatiivisten tunteiden olemassaolon vähemmälle huomiolle. Positiivinen pedagogiikka korostaa tunteiden hyväksymistä ei niiden peittelyä ja piilottelua (Leskisenoja, 2016; 2019; Ranta, 2021; Avola & Pentikäinen, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016). Kaikilla lapsilla on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi kaikkine tunteineen, tarpeineen ja ominaisuuksineen. Lapsi tarvitsee sensitiivistä, herkkää ja empaattista aikuista kohtaamaan kipukohdat ja tunteiden kirjon sekä sosiaaliset haasteet ja löytämään hyväksyttäviä keinoja toimia erilaisissa tilanteissa.

Positiivinen pedagogiikka ohjaa hyvän huomaamiseen. Osaaminen vahvistuu silloin, kun ihminen tuntee turvaa, hyvinvointia ja jaksavuutta. Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena on vahvistaa myönteistä ajattelumallia kasvatettavissa. Tavoitteena on myönteisyys ja elämän ilon kasvattaminen.

Tutkimusta positiivisen pedagogiikan vaikutuksista esimerkiksi oppimiseen tarvitaan enemmän. Lisäksi mielenkiintoista ja tärkeää on saada lisää vertailevaa tutkimustietoa tunnetaitojen kehittämisestä niissä ryhmissä, joissa positiivisen pedagogiikan menetelmiä käytetään säännöllisesti suhteessa niihin ryhmiin, joissa sen menetelmät eivät ole osa päivittäistä arkea.

## Lähteet

- Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Porvoo; Bookwell Oy.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.
- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M. & Raittila, R. (2017). Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Koivula, M., Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino.
- Fleer, M. (2015). Pedagogical positioning in play – teachers being inside and outside of children's imaginary play. *Early Child Development and Care*. Nro 185:11-12, s. 1801-1814. <https://doi.org/10.1080/03004430.2015.1028393>
- Hakkarainen, P. (2002). *Kehittävä esiopetus ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Nilivaara, P., Raami, A. & Vainikainen, M.-P. (2016). *Ajattelun taidot ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helenius, A. & Korhonen, R. (2011). Leikin ensi askeleita. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja (5.uudistettu painos, 2020)*, (s. 69–77). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15.uudistettu painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. (2014). Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 264-280). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilvesoksa, L. (2013). *Motivaatiota leikkien. Toiminnallisen oppimisen vaikutus oppilaan motivaatioon*. (Kasvatustieteen Pro-gradu tutkielma, Tampereen yliopisto). Haettu 17.5. 2022 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84966/gradu07025.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Karhu, A., Heiskanen, N. & Närhi, V. (2021). Kohti sosioemotionaalaisia taitoja ja lasten osallisuutta tukevaa toimintakulttuuria - ProVaka-toimintamallin pilottivaiheen analyysi. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1), s. 83-113.
- Kiviluote, J. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla*. Varhaiskasvattajan käsikirja. JK-Kustannus ja koulutus Oy.

- Klenberg, L., Närhi, V., Husberg, V., Slama, S. & Määttä, S., (2020) *Kummi 19. Itsesäätely ja toiminnanohjaus: suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa*. Niilo Mäki-instituutti.
- Koivula, M. & Laakso, M-L. (2017). Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa Koivula, M., Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino.
- Koivula, M., Huttunen, K., Mustola, M., Lipponen, S., Laakso, M., Ma, M., . . . Education, E. C. (2017). *The Emotion Detectives Game: Supporting the Social-emotional Competence of Young Children*. Springer International Publishing.
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H., & Näykki, P. (2021). Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä: käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(2).
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2014). Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s. 224–242). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kyttälä, M. (2019). Oppiminen ja tiedonkäsittely varhaislapsuudessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) *Varhaiskerityiskasvatus* (s. 223–238). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. & Määttä, K. (2020). Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunteiden säätelyä ohjaamalla. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 51(5), 539–550.
- Ladnai, A. & Szerencses, A. (2019). Let us dream of positive pedagogy. *Hungarian Educational Research Journal*, Vol.9 (3), s.527-538.
- Laitinen, S. (2021). *Pienten lasten motivaatio*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytännöt kouluiloin edistäjinä*. Kasvatustieteiden Akateeminen väitöskirja, Lapin yliopisto.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Uusiautti, S. (2017). How to Increase Joy at School? Findings from a Positive Psychological Intervention at a Northern-Finnish School. *Education in the North*, 24(2), s.36–55.

- Lämsä, T. (2021). Kokopäiväpedagogiikka ja sen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. *Kasvatus & Aika*, 15(2), 79–86. <https://doi.org/10.33350/ka.102527>
- Martikainen, S.-J. & Oikarinen, T. (2021). “Lapsista näkee, että me tehdään tämä hyvin”: Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin toimintakulttuuri päiväkodissa. *Journal of Early Childhood Education Research*. 10(3), s. 147–181. Haettu 30.5.2022 osoitteesta <https://journal.fi/jecer/article/view/114174/67373>.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional Intelligence*. Haettu 16.6.2022 osoitteesta <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>.
- Neitola, M. & Aerila, J.-M. (2020). Sosiaalisemotionaalisia taitoja taiteen keinoin. Teoksessa J.-M. Aerila & M. Neitola & M. Kauppinen (toim.). *Rinnalla. Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalisten taitojen oppiminen varhaiskasvatuksessa*. (s. 18–24). Haettu osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/rinnalla\\_e-kirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/rinnalla_e-kirja_0.pdf)
- Neitola, M. (2022). *Sosiaalisemotionaaliset taidot*. Rinnalla-hanke. Haettu 17.5.2022 osoitteesta <https://sites.utu.fi/rinnalla/sisaltoalueet-ja-asiantuntijat/sosiaaliemotionaaliset-taidot/>.
- Opetushallitus [OPH]. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*.
- Opetushallitus [OPH]. (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.
- Peltola, M. & Suorsa, T. (2019). Sosiaalinen ja materiaallinen tila kasvatusvuorovaikutuksessa. Teoksessa Peltola, M., Keskitalo, P. & Äärelä-Vihriälä, R. (toim.), *Saamelainen varhaiskasvatus nyt: arvot, käytänteet ja osallisuus arjessa* (s. 97–110).
- Pihlaja, P. (2019). Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.), *Varhaiserityiskasvatus* (s. 141–181). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. (2019). Muuttuva varhaiskasvatus. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.), *Varhaiserityiskasvatus* (s. 17–49). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ranta, S. (2020). *Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Kasvatustieteiden Akateeminen väitöskirja, Lapin yliopisto.
- Ranta, S. (2021). *Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ryan, R. & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Opetusjulkaisu: 62. Julkisjohtaminen: 4. Vaasa: Vaasan Yliopisto.



- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An Introduction. *American Psychologist*. Vol. 55, No 1, s. 5–14. Haettu 16.6.2022 osoitteesta <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Siljander, P. (2014). *Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin. Peruskäsitteet ja pääsuuntauks*. Tampere: Vastapaino.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. (2017). Lasten oikeudet, osallisuus ja toimijuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Koivula, M., Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.), (s. 63–84). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vartiainen, J. (2018). *Mistä syntyy tuulen voima? Tiedekasvatusta ihmetellen ja leikkien*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Veijalainen, J., Reunamo, J., Sajaniemi, N. & Suhonen, E. (2019). 'Children's selfregulation and coping strategies in a frustrated context in early education'. *South African Journal of Childhood Education* 9(1), a724. <https://doi.org/10.4102/sajce.v9i1.724>
- Viljamaa, E. & Yliherva, A. (2020). Leikki on kaikki. Teoksessa Niemitalo-Haapola, E., Haapala, S. & Ukkola, S. (toim.), (s. 205–223), *Lapsen kielenkehitys. Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuorinen, K. (2022). *Positiivinen pedagogiikka tuo esiin potentiaalin meissä kaikissa*. Haettu 12.5.2022 osoitteesta: <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>
- Vuorinen, K., Pessi, A.B. & Uusitalo, L. (2021). Nourishing Compassion in Finnish Kindergarten Head Teachers: How Character Strength Training Influences Teachers' Other-Oriented Behavior '. *Early Childhood Education Journal*, vol. 49, no. 2, s. 163–176. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01058-0>