




# Tunnekymppi -

lapsen ja aikuisen tunneportaat  
varhaiskasvattajille



# Tiia Trogen

Ikuinen etsijä, utelias tutkija, kyltymätön kirjatoukka

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, teologian maisteri, positive psychology practitioner, kasvatuskirjailija

Positiivinen kasvatus (2020)

Ilo olla yhdessä! - positiivisen vanhemmuuden voima (2021)

Pomenia - sisu sukkelan rohkeuskortit (2021) - toinen tekijä

Tunteita päästä varpaisiin (2022) - toinen tekijä

Lempeän kasvattajan opas - aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto (2022)

Leiki kanssani - leikillisuus vanhemmuuden tukena (2024)

Ilo olla yhdessä™-positiivisen kasvatustieteen ja tunnekymppi - lapsen ja aikuisen tunneportaattien menetelmän kehittäjä

Lasten tunne- ja tietoisuustaito ohjaaja, Toimiva Perhe ohjaaja, Muksuoppia vanhemmille ohjaaja, Tilli Toukka lasten eroryhmä ohjaaja, skeematerapian opinnot, hengitysohjaaja (psykofyysinen hengitysterapia) ja Virtaa Välillämme ohjaaja

Yli 20 vuotta töitä lasten parissa



## Koulutuksen jälkeen

- tunnet tunnekymppi – lapsen ja aikuisen tunneportaatt menetelmän
- osaat ohjata lasta tunnetilanteissa kehotietoisesti
- osaat käyttää tunneportaita omien tunnetaitojen kehittämiseen sekä lapsen kehotietoiseen tunneohjaukseen.
- tiedät konkreettisiä välineitä opetuksen ja ohjauksen tueksi.





# Harjoitus

Olemisen hetki



# Missä olemme nyt?

## Tieto

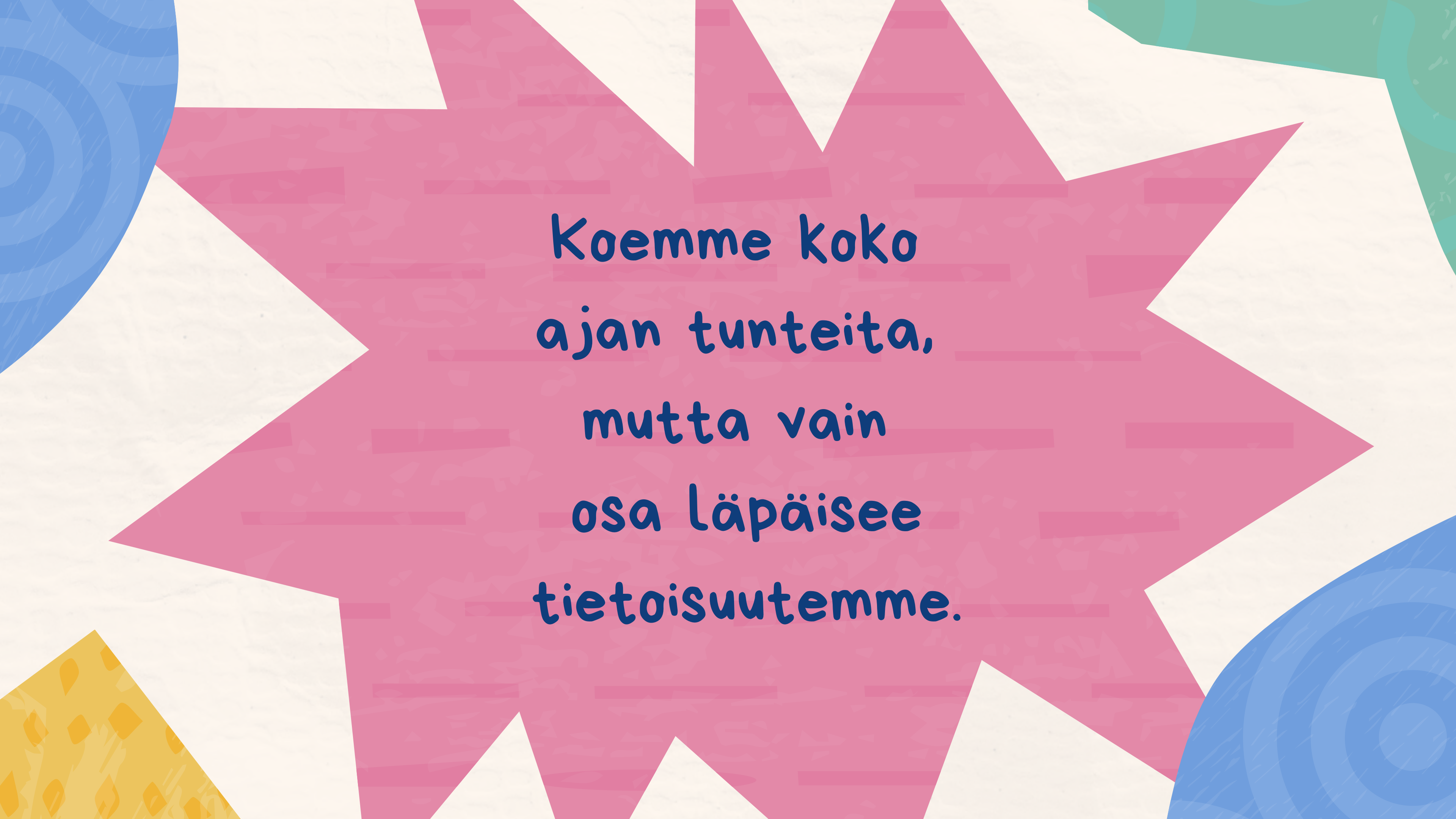
Paljon tietoa ja eri menetelmiä. Tietoähky on todennäköisempää kuin tietopuute. Valinnan vaikeus voi viedä jopa lamaantumiseen. "Koska en tiedä mikä on paras, en tee mitään."

## Taito

Aikuiset harjoittelevat tunnetaitoja yhdessä lasten kanssa. Pääpainon pitäisi olla omassa tunnetaitojen harjoittelussa, koska varsinkin pienet lapset oppivat mallintamalla.

## Tulevaisuus

Tulevat sukupolvet enemmän tunnetietoisia ja vähemmän tunnekuormaa. Ylisukupolvisia ketjuja on katkaistu ja taitojen harjoittelu on helpompaa, koska taitoja on jo "syntymästä asti".



Koemme koko  
ajan tunteita,  
mutta vain  
osa läpäisee  
tietoisuutemme.

Chat: Varhaiskasvatuksen tilanteita,  
jossa tunteet ovat erityisesti läsnä

Vastaus 1

Vastaus 2

Vastaus 3

# Tunnetilanteiden haasteet aikuiselle

## Saattaa olla, että lapsena...

- emme ole saanut ilmaista aitoja tunteita
- olemme tunteneet häpeää "vääränlaisista tunteista"
- meille on siirtynyt ylisukupolvisia traumoja
- meidät on lähetetty piiloon tuntemaan tunteita

## Ja aikuisena...

- meitä on ohjattu tunteiden hallinta
- keskustelemaan tunteista
- pääntasoiseen tunteiden käsittelyyn
- siirtymään tunteesta nopeasti ajatteluun





# Parikeskustelu

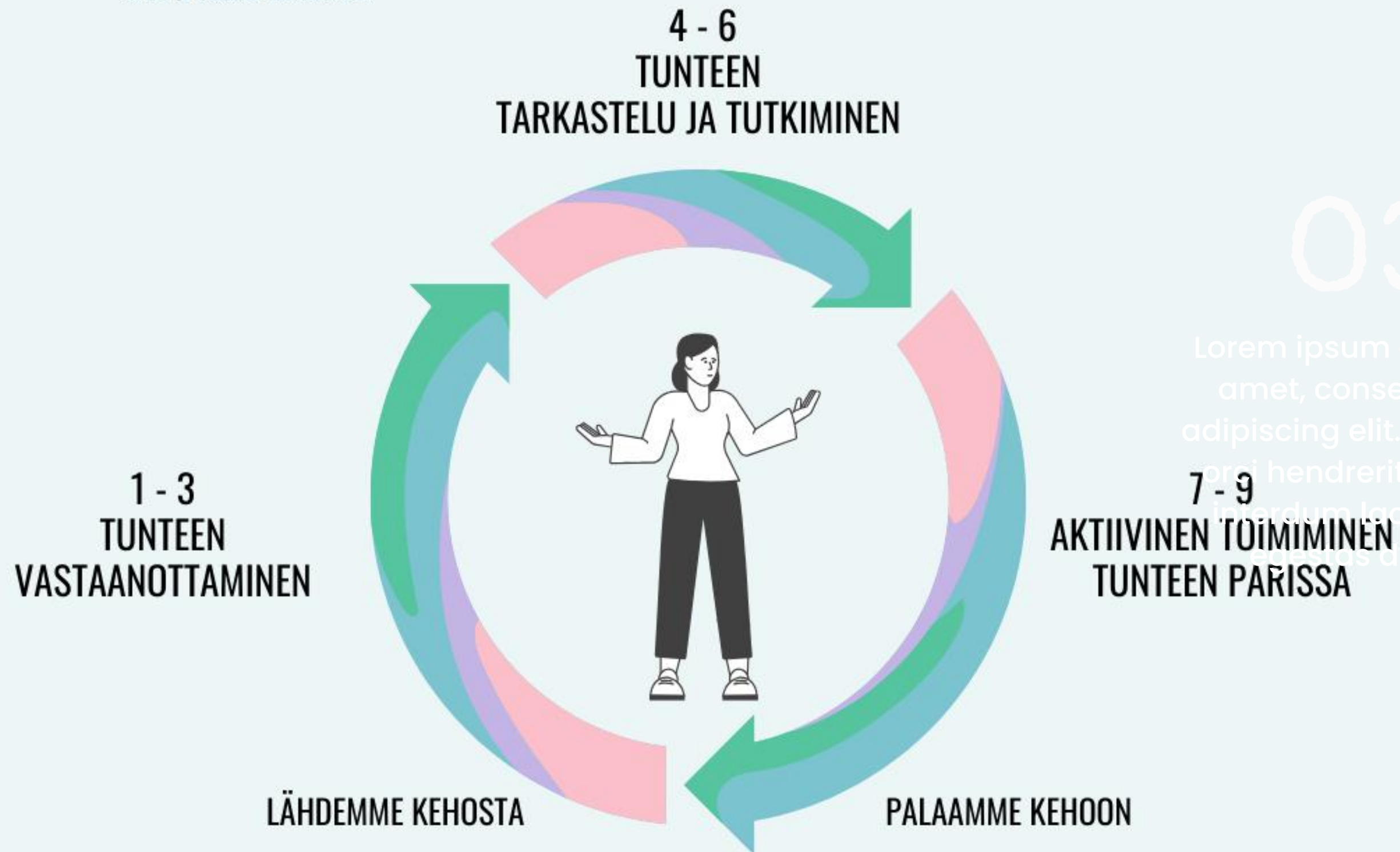
Omat tunnetaitoni



# Lähdemme kehosta ja palaamme kehoon

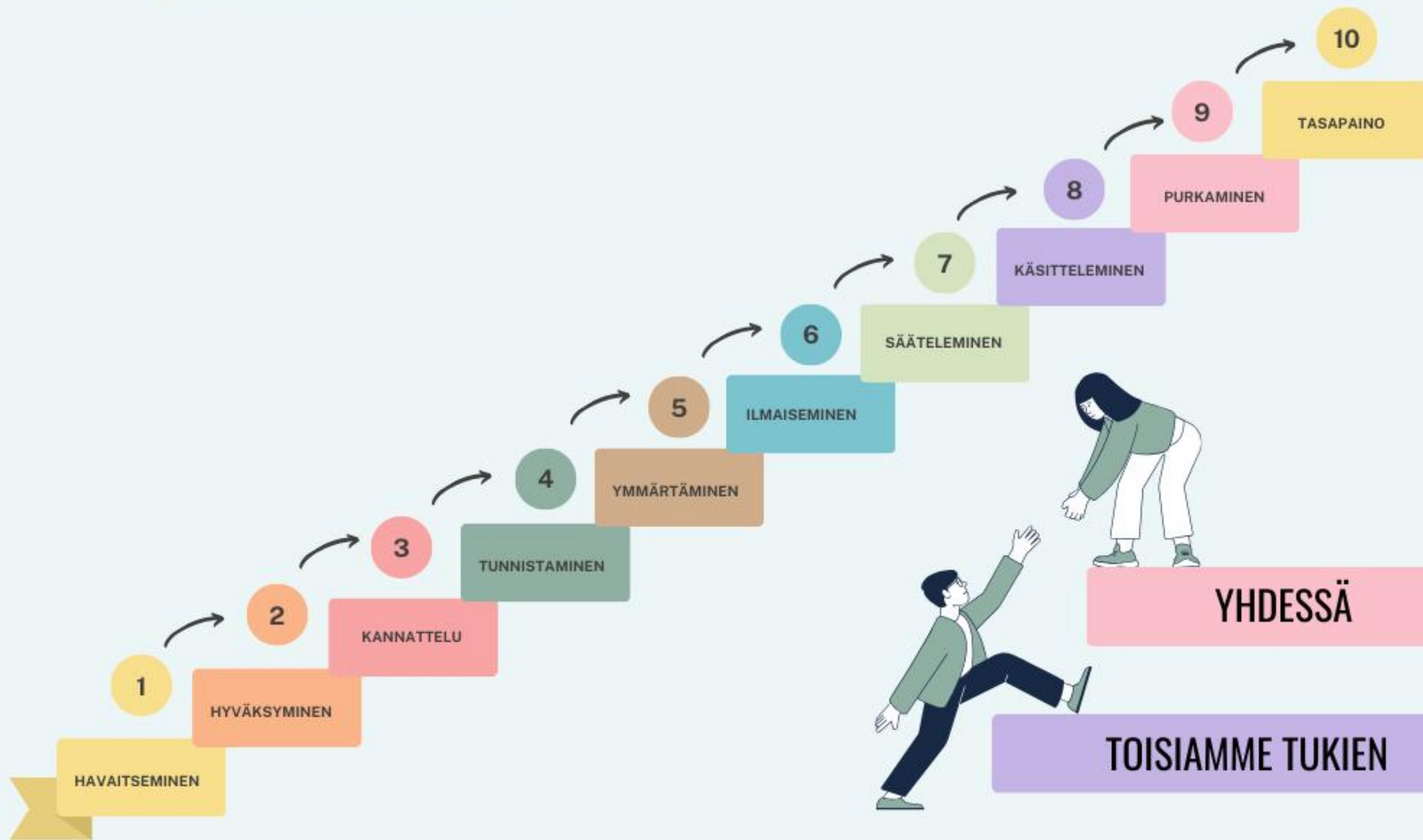
**TUNNEKYMPPI**

LAPSEN JA AIKUISEN TUNNEPORTAAT



# TUNNEKYMPPI

LAPSEN JA AIKUISEN TUNNEPORTAAT



Ärsyke, joka saa meidät pois tunteiden siatoikkunasta

## Aivokuori

Esimerkiksi..

Ajatus

Muisto

## Aistijärjestelmä

Esimerkiksi..

Kosketus

Ääni

Haju

Kuormitus





Chat:

Mikä saa minun kupin  
nurin?

# Tunteet ovat kehollisia

01

Jokin ärsyke, joka saa  
kehomme reagoimaan ja  
saa kehomme  
epätasapainoon



02

Sydämen syke  
Jännitys/rentous  
Lämpö/kylmyys  
Painon tunne/keveys  
Vireystila  
Toimintakyky/lamaantumisen  
Tarkkaavaisuus  
Hengitys



03

Kehon havainnoista  
voimme tehdä  
johtopäätöksiä



04

Käsitlemme tunteita  
mielen ja kehon tasolla  
tavoitteena palata  
tasapainoon

# Tunteiden keho- tietoisuus

## Prioseptinen informaatio

Asento- ja liikeaisti.  
Välittää tietoa  
kehomme suhteesta  
tilaan ja liikkeeseen,  
voimme aistia  
kehomme sisätilan,  
asennot, liikkeet ja  
lihasten  
jännittyneisyyden tai  
rentouden.

tacti... dolor.

## Interoseptinen informaatio

Tietoisuutta kehon  
sisäisestä tilasta. Mitä  
kehossamme  
tapahtuu ja miltä  
meistä tuntuu.  
Interoseptio antaa  
meille tietoa kehon  
yhteydestä  
tunnereaktioihin,  
muistoihin ja  
ajatuksiin.



# Yksilöharjoitus: Kehoni tunteemukset



# 1. PORRAS: HAVAINNOIMINEN

"Minulla on tunne"

## ENNAKOI

- Pidä huolta lapsen luontaisesti vahvasta kehon ja mielen yhteydestä
- Ohjaa lasta kuuntelemaan omaa kehoaan, kuten syödessä tunnustelemaan onko vatsa täynnä vai onko siellä vielä tilaa
- 

## OPETA

- Pysäytä lapsi havainnoimaan kehonsa viestejä
- Opetta tunteiden havainnointia
  - Mikä kehossa kertoo tunteiden voimakkuudesta?
  - Miten huomaamme myös pienimmät ja hennoimmat tunteet?
- Käytä kehon ja mielen yhteyttä vahvistavia harjoituksia, kuten hengitysharjoitukset tai tietoisuustaitoharjoitukset

# Kuuntelen kehoa

Sävel: Jaakko kulta

Kuuntelen, kuuntelen, kehoa, kehoa

Mitä se nyt kertoo?


Mitä mulle sanoo?

Kuuntelen, kuuntelen.



# Parikeskustelu

Miten voisin lisätä  
havainnointia ryhmässä?



## 2. PORRAS: HYVÄKSYMINEEN

"Sallin tunteen tuntua"

### ENNAKOI

- Luo tunteita hyväksyvä ja arvostava ilmapiiri
- Näytä esimerkkiä tunteiden hyväksymisestä
- Puhu lapsen tunteista validoiden ja ota ne tosissaan, myös aikuisen näkökulmasta "pienet tunteet"
- Älä harhauta lasta tunteesta

### OPETA

- Opetta, että tunteiden hyväksymisen kautta voimme kohdata ja käsitellä tunteet
- Neuvo tapoja, joilla vastaanottaa tunteita, kuten käsien avaus ja sulkeminen - harjoitus
- Auta lasta kohtaamaan tunteensa, jos hän yrittää paeta niitä
- Ohjaa lapsia hyväksymään myös toisten tunteet: "Sinä saat olla surullinen."

# Minulla on tunteita

Sävel: Maijal oli karitsa

Minulla on tunteita, tunteita, tunteita

Minulla on tunteita koko kehossa

Kaikki tunteet tulevat, olevat ja menevät

Kaikki tunteet hyväksyn, jopa vaikeat



# Keho auki tunteille

Ohjattu liikeharjoitus



### 3. PORRAS: KANNATTELU

"Annan tunteen tuntua"

#### ENNAKOI

- Lapsen tunteen kannattelukyky lähtee aikuisen kanssakannattelusta
- Ensin kannattemme tunteita yhdessä
  - Aikuinen kannattelee samalla omat ja lapsen tunteet
- Älä kiirehdi pois lapsen tunteen luota, vaan anna hänen edetä omaan tahtiinsa

#### OPETA

- Vahvista lapsen uskoa omiin kykyihinsä ja taitoihinsa
- Siirrä kannattelua pikku hiljaa lapselle hänen omien kykyjensä mukaan
- Opetta hakemaan apua, kun ei itse meinaa jaksaa
  - Tunteita ei tarvitse kannatella yksin aikuisenakaan

# Sylini on täynnä tunteita

Sävel: Jänis istui maassa

Sylini on täynnä tunteita, tunteita

Ei ole kiire mihinkään

Tutkitaan näitä yhdessä

Monia erilaisia tunteita





# Pariharjoitus

Kannattelen tunteesi



# 4. PORRAS: TUNNISTAMINEN

"Tiedän tämän tunteen"

## ENNAKOI

- Puhu tunteista ja käytä eri tunnesanoja monipuolisesti
- Käytä apuna tunnekortteja tai muita tukikeinoja tunnesanaston laajentamiseen
- Lukekaa satuja ja tarinoita, joissa puhutaan tunteista
- Keskustelkaa tunteista

## OPETA

- Opetta lasta yhdistämään kehollinen reaktio tunnesanoihin
- Ohjaa lasta, mutta anna hänen myös itse tutkia kokemuksia ja etsiä sopivaa tunnesanaa
  - Ota huomioon ikä- ja kehitystaso
- Tutki yhdessä myös tunteita, jotka ovat hyvin samanlaisia ja niiden hienovaraisia eroja, kuten ilo ja riemu

# Mistä tunnistan sinut?

Sävel: Ukko Nooa

Mikä olet, mistä tunnen, omat tunteeni?

Oletko ilo? Taikka surua kilo?

Sinä olet, sinä olet...(mitä tunnetta tuntee)

AVAA VIDEOYHTEYS!



# Pariharjoitus

Mitä tunnetta toinen tuntee?





# Yksilöharjoitus

Turvassa omassa kehossani





- Lapsi oppii havainnoimaan tunteitaan ja olemaan tietoinen ajatuksistaan
- Lapsi oppii kuuntelemaan kehon tarpeita
- Lapsi siirtyy tunteissa ohjaajan paikalle
- Tunnekehotaidot vahvistavat turvan tunnetta
- Lapsi oppii eri tapoja pitää huolta kehostaan
- Lapsi oppii säätlemään tunteita kehon avulla
- Lapsella on välineitä tunteiden kokonaisvaltaiseen käsittelyyn
- Lapsella on rakentavia välineitä tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn - > mikä ennaltaehkäisee huonojen tapojen kehittymistä

# 5. PORRAS: YMMÄRTÄMINEN

"Tiedän mistä tunne tullut"

## ENNAKOI

- Tarkastele tunteiden ja toiminnan yhteyttä
  - Puhu syy - seuraus suhteista kuvaamalla tunnekuohujen yhteydessä olevia tapahtumia
- "Sinusta taisi tuntua epäreilulta, kun kaveri otti sinun lelusi kesken leikin."
  - "Minustakin tuntuisi kurjalta, jos joku ottaisi jotain minulla olevaa ilman lupaa."

## OPETA

- Opeta lasta pysähtymään miettimään omaa käyttäytymistä ja siihen johtaneita tunteita sekä toisinpäin. Mikä tapahtuma herätti tunteita?
- Lapsen itsetuntemus ja hallinnan tunne kasvaa, kun hän ymmärtää omaan käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä
- Isompien lasten kanssa tunteista ja siihen johtaneista tapahtumista voi myös tehdä esimerkiksi sarjakuvan

# Tunne tulee

Sävel: Tuiki tuiki tähtönen

Tunne tulee teoista, teot seuraa tunteita

Jos jätski tipahtaa, se mua harmittaa

Kun ystävä lohduttaa, harmin tunne katoaa



CHAT



# Harjoitus

Jatka lausetta



## 6. PORRAS: ILMAISEMINEN

### "Kerron tunteestani"

#### ENNAKOI

- Luo ilmapiiri, jossa lapsi voi turvassa kertoa ja ilmaista omia aitoja tunteitaan
- Tarjoa lapselle eri tapoja ilmaista tunteitaan, jotta hänellä on mahdollisuus löytää itselle sopiva keino ja harjoitella muita

#### OPETA

- Opetä lapselle, että tunteita voi ilmaista monin eri tavoin
- Käytä monimenetelmällisiä keinoja, kuten tanssia, musiikkia, kuvataidetta tai teatteria
- Auta lasta tunteiden ilmaisussa
  - Lasta turhauttaa, jos hän ei tunne tulevansa kuulluksi ja nähdyksi

# Minun tunne

Sävel: Viisi pientä ankkaa

Kerron sulle, kerron sulle tunteista

Maalaan, näyttelen ja tanssin sen


Siitä tiedät mitä tunnen juuri nyt

Eikä tarvitse arvata ollenkaan



# Yksilöharjoitus

Minäkuva  
maalaten/piirtäen/kuvitellen



# 7. PORRAS: SÄÄTELEMINEEN

"Säätelen tunteen voimakkuutta"

## ENNAKOI

- Luo ympäristö, joka tarjoaa erilaisia keinoja tunteiden säätelyyn
- Ole esimerkki tunteiden rakentavasta säätelystä
  - Lapsi ottaa sinusta mallia
- Vähennä säätelyä vaikeuttavia tekijöitä, kuten kuormitusta

## OPETA

- Opeta eri keinoja tunteiden säätelyyn
- Mitä pienempi lapsi kyseessä, sitä kehollisempia keinojen tulisi olla
- Toimi lapsen kanssasäätelijänä
  - käytä yhdessä säätelyyn sopivia harjoituksia tai keinoja ja ohjaa sitten käyttämään niitä itsenäisesti
- Harjoittele lapsen kanssa aina rauhallisena hetkenä

# Tunnetta säädellään

Sävel: Autolla ajetaan

Tunnetta säädellään keho-keho-keholla

Jotta ei ylitetä hyviä rajoja

Hypitään, pompitaan, tunnetta - ulos kehosta



# Harjoitus

Tunteen säätelyjumppa



# 8. PORRAS: KÄSITTELY

## "Käsittelen tunnetta ajatuksin"

### ENNAKOI

- Tee tukesi näkyväksi. Kerro lapselle, että hän voi aina tulla keskustelemaan kanssasi.
- Kuuntele, kuuntele, kuuntele
  - Lapsi usein tarvitsee enemmän kuuntelijaa tunteilleen kuin neuvojaa
  - Tilanteen ratkaisuun voi lähteä myöhemmin

### OPETA

- Rohkaise lasta puhumaan tunteistaan tai isompaa lasta myös kirjoittamaan
- Kun puhumme tai kirjoitamme tunteistamme, ne järjestäytyvät aivoissamme ja asiat tuntuvat loogisemmilta ja ymmärrettäviltä
- Vertaiskäsittelyminen on myös hyvä apu
  - Keskustelu samoja asioita kokeineiden kanssa, esimerkiksi vanhempien ero



# Kertomalla tunne pienenee

Sävel: Hämä-hämä-häkki kiipes langalle

Kerro, kerro, kerro mulle tunteesta

Harmistasi otan puolet harteiltas

Iloa me voidaan kumpikin tuntea

Yhdessä on tunteita hyvä käsitellä



# Harjoitus

Kirjoitan tunteeni



# 9. PORRAS: PURKAMINEN

## "Puran tunteen kehollisesti"

### ENNAKOI

- Kehon yhteydestä huolehtiminen auttaa lasta purkamaan tunteitaan kehon kautta
- Lapselle tulisi tarjota erilaisia kehollisia purkukeinoja
- Tunteiden purkamiseen auttaa, että pidetään huolta lapsen riittävästä liikunnasta
  - Liikkumattomuus vaikeuttaa myös tunteiden säätelyä

### OPETA

- Ohjaa lasta kuuntelemaan kehoaan ja sen viestejä.
  - Mitä minun tekee mieli tehdä kun tunnen vihaa, surua, intoa tai rakkautta?
    - Huomioi, että tapa ei saa olla sellainen, jolla lapsi satuttaa itseään tai toisia
- Kokeilkaa eri purkukeinoja yhdessä lapsen kanssa ja siirtykää sopiviin tapoihin
  - Jos mieleni tekee lyödä jotain, voin työntää seinää

# Pura, pura tunnetta

Sävel: Popsi popsi porkkanaa

Pura, pura tunnetta

Pois saat sen kehosta

Kuormita ei minua

Hyvä mieli kaikilla



# Harjoitus

Tunteen valutus



# 10. PORRAS: TASAPAINO

## "Palaudun tasapainoon"

### ENNAKOI

- Älä kiirehdi tunnekuohun jälkeen, vaan jää lapsen kanssa nauttimaan tilanteen tasapainottumisesta
- Lapsi voi olla myös väsynyt ja tarvitsee hetken aikaa hengähtää
- Pysähtyminen auttaa myös siihen, että lapsi ei mene tunnekuohusta toiseen, vaan keholla on mahdollisuus palautua

### OPETA

- Opeta lasta pysähtymään myös voimauttaviin, rauhoittaviin ja energisoiviin tunteisiin
- Nämä auttavat meitä selviämään myös epämukavista tunnekokemuksista
- Voimme tuntea myös ylpeyttä siitä, että olemme kohdanneet ja käsitelleet tunteet. Onnistumisen kokemus vahvistaa lapsen minäpystyvyyttä ja uskoa itseensä.

# Minä olen turvassa

Sävel: Pienet sammakot

Olen turvassa, olen turvassa,  
olen tässä turvassa x 2

Ei hätää oo, ei huolia, ei yhtään murhetta x2



# Harjoitus

Tunnevahvistuksen lauseet





# Esimerkkitilanteita

Tunnekymppi  
ohjatussa  
tunnehetkessä

Tunnekymppi  
arjen hetkessä

Tunnekymppi  
tunnekuohussa

# Ohjattu tunnehetki

01

## VALMISTELUVAIHE

- Tunnehetken pituus: Lasten iän ja keskittymiskyvyn mukaan 5 – 15 minuuttia
- Aika ja paikka
- Yksi porrassuora vai useamman portaalan läpikäynti kerralla
- Havainnoillistava materiaali
  - Koko ajan kasvava torni, valokuva tai muu vastaava elementti
- Monimenetelmällisyys
  - Kirjat, kuvat, kortit
  - Maalaus, muovaus, askartelu
  - Musiikki, soittaminen, ääniaistimukset
  - Draama ja roolileikit
- Sama alku- ja loppuelementti, joka aina aloittaa hetken ja päättää hetken
  - Laulu tai loru, harjoitus tai tapa
- Pedagoginen dokumentointi
  - Kuvia hetkistä, askartelut hetkissä tai muu kirjaaminen
  - Lapsen oma tunnekansio
  - Mahdollinen yhteistyö kodin kanssa

# Ohjattu tunnehetki



## KERTOJEN SUUNNITTELU

- Mikä on hetken tavoite?
- Mitä lapsi voi oppia hetkessä
- Miten lapsen osallisuus toteutuu?
- Mikä on hetken rakenne? Esimerkiksi seuraavanlainen:
  - Alkulaulu
  - Kehon rauhoittelu tai maadoittuminen hetkeen
  - Portaaseen liittyvä tarina
  - Portaaseen liittyvä harjoitus
  - Loppulaulu
- Miten ympäristö ja läsnäolevat aikuiset tukevat tunnehetken toteutumista?

# Ohjattu tunnehetki



## REFLEKTOINTI JA SEURANTA

- Miten tunnehetki sujui?
- Mikä toimi? Mikä ei?
- Mitä tekisin ensi kerralla toisin?
- Itsereflektio: Oman toiminnan arviointi tilanteessa
  - Missä onnistuin?
  - Mitä vielä harjoittelen?
- Lasten kokemusten keräystapa
  - Esimerkiksi maalataan hetken loppuksi ja kerrotaan omasta olotilasta
- Lasten kehittymisen seuranta
  - Mitä havaintoja aikuiset tehneet tunnehetkien aloittamisen jälkeen
  - Seurantakaari: Kuukausi, lukukausi, vuosi



# Pariharjoitus

Miten voin toteuttaa omassa työssäni?



Sinä olet  
rauhallisuuden  
peili



Näen sinut

Pysähdytään  
tähän

Olen sinun  
kanssasi

Mitä kehossa  
tapahtuu?

Kaikki tunteet  
ovat sallittuja

Miten voin  
auttaa sinua?

Kokeillaan  
tätä

Nautitaan  
tästä hetkestä

Näen sinut

Otan tästä  
mielen  
muistikuvan

Jaan hetken  
kanssasi

Minä tunnen...

Näe lapsi  
kaikkien  
tunteiden  
kanssa



Vähemmän sanoja,  
enemmän läsnäoloa

Käsittele ja säätele  
omia tunteita  
tunnekympin mukaan

Kohtaa lempeästi ja  
empaattisest

Ohjaa keholliseen  
säätelyn



Ymmärrä ja hyväksy  
tunne, vaikka  
käyttäytymistä tulisi  
ohjata

Käy keskustelu vasta  
tunteiden säätelyn  
jälkeen





Havaitsen, että tilanne aiheuttaa minussa voimakkaita tunteita

Hyväksyn nämä nousevat tunteet

Kannattelen tunteita ja kehoani

Tunnen ärtymystä ja keinottomuutta

Ymmärrän tunteideni johtuvan lapsen huudosta

Ilmaisen tunteita säädellysti kertomalla kollegalle tilanteesta

Säätelen tunnetta kehollisesti

Kerron tunteesta kollegalle

Puran tunnetta ulkoilussa

Nautin tunteen jälkeisestä helpotuksesta.



**Kiitos!**

**[tiaa@positiivinenkasvatus.fi](mailto:tiaa@positiivinenkasvatus.fi)**

