

Kyllä kiltilläkin tytöllä saa olla tunteita

Tutkielma tunteista ja tunnetaidoista lapsen
kokemusmaailman kontekstissa

ERIKA AALTO



Kyllä kiltilläkin tytöllä saa olla tunteita

Tutkielma tunteista ja tunnetaidoista lapsen
kokemusmaailman kontekstissa

ERIKA AALTO

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 28.3.2016

TEKIJÄ Erika Aalto		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Teatteriohjettajan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kyllä kiltilläkin työllä saa olla tunteita. Tutkielma tunteista ja tunnetaidoista lapsen kokemusmaailman kontekstissa.		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 67 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Työnimi: Maja. Konsepti ja esiintyjä: Erika Aalto, ensi-ilta 23.3.2016 paikka Hämeenlinna Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) x <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Taiteellis-pedagoginen opinnäytteeni koostuu kirjallisesta osiosta sekä lapsille suunnatusta reflektioivasta soolo esityksestä, johon kuuluu osallistavana elementtinä höyhenmeditaatio sekä käsiohjelmaan kätkeyty tietopaketti.</p> <p>Kirjallisen osion teoriaosuudessa esittelen tutkimustietoa tunteista, tunnetaidoista, -kasvatuksesta, -älystä ja -säätelystä. Tämän jälkeen käyn läpi päiväkotihavaintojani ja käsittelen esityksen aineksia. Lopuksi käsittelen omaa kokemustani. Kirjallisen työn rakenne on kollaasimainen. Limitän keskenään teoriaa, omia muistojani, paljastuneita ajatusrakenteitani ja väitteitäni, kokemuksiani, havaintojani tai hyväksytympiä ajatuksiani liittyen tunteisiin sekä esityksen prosessiin liittyviä havaintoja. Työn nimi viittaa kokemukseeni siitä, että kiltit ja hiljaiset voivat helpommin jäädä vaille tunnekasvatusta, kun voimakkaammin reagoiviin ja häiritseviin lapsiin kiinnitetään enemmän huomiota.</p> <p>Osana työtäni tein havainnointiretken päiväkodin arkeen saadakseni kosketuspintaa 4-6-vuotiaiden lasten maailmaan. Näillä havainnoilla on keskeinen osa ymmärrykseni laajenemisessa niin teoreettisessa kuin esityksellisessäkin osiossa. Havainnointiretken tutkimuskysymykseni oli: ”Miten tunteet ja tunnetaidot ilmenevät lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa?” Kiinnostavimmat havaintoni liittyivät lasten väliseen kuunteluun, ”seisokeluun” ja merkittävän oloisiin taukoihin, sekä siihen, että tunteista ei puhuttu. Lisäksi kiinnitin huomiota leikkiin pääsyn strategioihin, sekä lallatteluun. Tarkastelen aineistoani omaa kokemustani reflektoiden sekä neljän käsitteen tai idean avulla. Valitsin käsitteet, jotka auttavat pohtimaan havaitsemiani ilmiöitä. Pohdin miksi lapset eivät puhu tunteistaan <i>lapsen kehityksen</i> näkökulmasta, erityisesti Piaget´n näkemyksiin nojaten. Reilu tapa leikkiä ja ryhmään liittymisen taito ovat Askeleittain-ohjelmassa harjoiteltuja tunnetaitoja; kuvailen Kyöstin <i>leikkiin pääsyn strategioita</i>. Tulkitseen lasten välistä kuuntelua, ”seisokelua” ja merkittävän oloisia taukoja <i>virtäytymisen-</i> käsitteen avulla. Sovellan Vygotskin käsitettä <i>affektiivinen ääntely</i> lallatteluun.</p> <p>Käytännön osio on soolo, jonka toteutin visuaalisena teatterina. Esityksessä reflektoin kirjallista osiota sekä havaintojani päiväkodista. Itse asiassa poimin esityksen syntyaineokset kirjallisista aineksista ja havainnoistani kysymällä ”Mitä haluan esityksessä olevan? Mitkä seikat puhuttelevat tai kiehtovat minua eniten? Mitä haluan jakaa lasten kanssa?”. Esityksen pelkistetyn reseptin ainekset ovat: aikuinen, sanaton ilmaisu, tunteiden visualisointi, suurennuslasi, visuaalinen teatteri, pedagogiikka, hiljentyminen ja meditaatio.</p> <p>Olen oppinut että esityksen pedagogiikka voi olla jotain, jossa kohtaamisen laadulla on merkitystä ja sitä voi pedata erilaisten valmistelujen avulla. Esityksen punainen lanka on tunteiden tutkailu taiteen tekemisen kautta. Havahduin siihen että punainen lanka on alkanut toteutua myös omassa elämässäni. Kun en saanut kiinni jostain tunteesta, aloin miettimään, minkälaisesta materiaalista tästä tunteesta tehty taideteos pitäisi tehdä tai miten tämä tunne laittaisi minut liikkumaan. Esityksen tekoprosessi on siis synnyttänyt sivutuotteenaan minulle sopivan tavan käsitellä tunteita. Olen kokenut myös esittämisen hoitavaksi, koska esityksen tunteet ja tapahtumat haastavat omaa tunne maailmaani. Roolini esiintyjänä on eräänlainen palvelija tai hoitaja ja tämä vahvistaa käsitystäni hoitavana taiteentekijänä. Pohdin kuinka hoitavan elementin saisi siirrettyä myös suunnitteilla olevaan työpajatoimintaan. Tämä työ on opettanut minulle paljon tunteista niin teorian kuin kokemuksenkin tasolla. Esitys on toiminut minulle tapana käsitellä intuitiivisesti tietoa ja tehdä tiedosta kokemuksellista. Koen ymmärtäneeni jotain oleellista taidepedagogiikasta ja siitä, mitä haluan tehdä, mikä voisi olla roolini taidepedagogina ja millainen työskentely on minulle tärkeää ja merkityksellistä. Haluan olla mukana tunnekasvatustyössä. Oma panokseni ja keinoni on tämä esitys.</p>			
ASIASANAT tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus, tunneäly, tunteiden sääteily, visuaalinen teatteri, nukketeatteri, hoitava teatterityö, pedagogiikka.			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	9
TUNNETEORIAA	13
<i>Tunnetaidot</i>	16
<i>Tunneäly</i>	20
<i>Tunteiden säätely</i>	21
<i>Tunnekasvatus</i>	23

HAVAINTOJA LASTEN TUNTEISTA	27
<i>Tunnepuhe</i>	30
<i>Leikkiin pääseminen</i>	33
<i>Seisokelu, empatia, virittäytyminen</i>	36
<i>Lallattelu</i>	39

ESITYKSEN RESEPTI	41
<i>Aikuinen</i>	43
<i>Sanaton ilmaisu</i>	45
<i>Suurennuslasi</i>	46
<i>Tunteiden visualisointi</i>	47
<i>Meditaatio, hiljentyminen</i>	47
<i>Visuaalinen teatteri ja lavastus</i>	48
<i>Pedagogiset välineet</i>	50
<i>Esityksen jälkeen</i>	53

LOPUKSI	59
LÄHTEET	63
<i>Liitteet</i>	65

JOHDANTO

Merkittävimmät oppimiskokemukseni ja muistoni liittyivät tunteisiin. Kurssien myötä opiskelijatoverieni tutkielmat ja kokeilut tarjosivat paljon tunteisiin liittyvää, sekä olinhan itsekin käsitellyt aihetta esimerkiksi esityksen ”Sietämättömät tunteet- esitys väkivallasta lapsille” parissa. Olin jo pitkään kaivannut jotain *näkemyistä ja tutkimustietoa aiheesta laajentaakseni ymmärrystäni*. Riemastuinkin psykologian tohtori Daniel Golemanin sanoista: ”Tunnekykyjen puutteita voi korjata; kaikki nämä taidot ovat suurelta osin pelkkiä tapoja ja reaktioita, joita voi työllä ja tahdolla parantaa” (Goleman 1998, 66). Lähdinkin varsin luottavaisesti perehtymään tunnetaitojen maailmaan.

Päiväkotikonteksti on kiinnostava, ei pelkästään johtuen uudesta roolistani tuoreena äitinä, vaan koska merkittävä kipinä työlleni lennähti erään päiväkotilapsen sanasista. Tämä lapsi oli äitinsä kertoman mukaan eräänä iltana ruvennut pohtimaan omaa tunnetilaansa ja sitä mistä se johtui. En muista (eikä kyseinen äitikään) enää tarkalleen kuinka pohdinta meni, mutta olin todella vaikuttunut 5-vuotiaan kyvystä itsereflektioon. Paljastuikin, että heidän päiväkodissaan on sitouduttu tunnetaitojen opiskeluun tosissaan. Halusin tietää kuinka lapset oppivat taidon, joka niin monelta aikuiselta uupuu.

Tällä vuosituhanella tietoista tunnekasvatusta on lisätty useissa päiväkodeissa ja aihetta on käsitelty useissa lastentarhan opettajien opinnäytteissä. Tunnekasvatukseen on havahduttu laajasti maailmalla. Ylen ulkomaan uutisissa 4.4.2015 kerrottiin Delhin yliopiston huippukokouksesta, jossa Dalai Laman aloitteesta pohdittiin uusia kasvatustallemia. Huomio on alkanut siirtyä lasten tunne- ja tietoisuustaitoihin sekä arvokasvatukseen. Nuorten empatiakyvyt ovat viime vuosina heikentyneet huolestuttavasti, erityisesti vuoden 2000 jälkeen. Sosiaalisten ja tunnetaitojen systemaattinen kehittäminen onkin nykypäivänä erityisen tärkeää. Dalai-laman mukaan maailmanrauha voidaan saavuttaa kiinnittämällä enemmän huomiota kokonaisvaltaiseen, eettiseen kasvatukseen. (http://yle.fi/uutiset/ovatko_tunne- ja_tietoisuustaidot_pisa-

[tuloksia tarkeampia/7909674 katsottu 21.3.2016.](#)) Tunnekasvatus nähdään merkittävänä osa-alueena myös mielenterveystyössä (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13).

Omalta osaltani voin sanoa, että jo suppea lähipiirin tarkastelu osoittaa erilaisia tunne-elämän haasteita. Usein taustalla vaikuttaisi olevan pelko jostain. Pelko siitä ettei tule hyväksytyksi, että pidetään tyhmänä, heikkona, että saa aikaan toisessa ei-toivotun tunnereaktion, vain muutamia mainitakseni. Yksi ei pysty hillitsemään kiukkuaan, toinen ei paljasta mitään ja kolmas velloo jatkuvasti tunteiden armoilla. Tunteiden toisarvoisuus suhteessa älyyn ja järkeen elää sitkeästi niin omassa päässäni kuin yhteiskunnan arvostuksissakin. Seidlerin (1994) mukaan kyseisen ajatusmallin juuret ovat kantilaisessa liberaalisessa moraalikulttuurissa. Siinä omat toiveet, halut ja tunteet alistetaan moraalille tavoitteille ja velvoitteille. Tällainen toiminta on omiaan tuottamaan ja ylläpitämään valheellisuutta ja jopa tiedostamatonta omahyväisyyttä, jonka jalkoihin on saattanut tallautua sekä rakkaus että sääli. Ristiriitaisesti lapsuuden tunteiden tukahduttaminen vaatii usein moraalisia ajatuksia, mutta toisaalta moraalinen toiminta edellyttää tunteita. (Seidler 1994, 23. Talib 2002, 57. mukaan) Kiltin tytön syndroomassa on kyse juuri tämän kaltaisesta ilmiöstä.

Sietämättömät tunteet- esitys väkivallasta lapsille syntyi devising ja nuoret katsojat- kurssilla. Vierailimme päiväkodeissa ja kouluissa ja osaa jäi puhuttelemaan väkivallan ja sietämättömien tunteiden teema. Kysyimme lapsilta minkälaisen esityksen he haluaisivat nähdä väkivallasta. Kaikissa vastauksissa toivottiin väkivaltaisten tekojen näkemistä ja vastauksissa myös kuvailtiin hyvin yksityiskohtaisia väkivaltafantasioita. Esityksen tekoprosessin minulle herättämät kysymykset liittyivät siihen, kuinka sietämättömiä tunteita voi hoitaa, miksi pelko ja väkivalta kiehtovat, saako kaikkia tunteita ilmaista juuri niin rajusti kuin haluaa, täytyykö minun sietää kaikkien muiden tunteet...mitä tunteet edes ovat?

Taiteellis-pedagoginen opinnäytteeni koostuu kirjallisesta osiosta sekä lapsille suunnatusta reflektioivasta esityksestä. Iso osa prosessiani on ollut teoreettiseen kirjallisuuteen perehtyminen. Se, että lähtee uimaan tiedon valtamereen asettaa opinnäytteen kirjoittajan varsin haavoittuvaiseen

asemaan. Kaikkea ei voi lukea, kaikkea ei saa käsiinsä ja yhden artikkelin lähdeluettelo raottaa tuskastuttavan houkuttelevaa ovea. Mitkä teokset ovat keskeisiä? Kenen kirjoitukset ovat päteviä tai relevantteja? Millä hakusanalla löytyy oikeat teokset ja mitkä teokset kirjastojen valikoimiin kuuluu? Tiedonkäsittelykoneistoni onkin melko raskas ja pyrkii perinpohjaisuuteen. Olen pyrkinyt tekemään valintoja ja poimimaan syötävät marjat tiedon metsästä, mutta se on tuntunut hyvin vaikealta. Ikään kuin tieto olisi pyhää ja tuntuu häväistykseltä jättää jotain pois. Tämä häpäisy oli kuitenkin väistämätön. Itseasiassa koin mielihyvää poistaessani kaiken kirjoittamani tutkimusmenetelmästä sekä aineistonkeruu-kuvailusta, jotka pyrkivät itsestään selvänä osiona mukaan seminaarityön muistoa kunnioittaen. Osana työtäni tein havainnointiretken päiväkodin arkeen saadakseni kosketuspintaa 4-6-vuotiaiden lasten maailmaan. Näillä havainnoilla on keskeinen osa ymmärrykseni laajenemisessa niin teoreettisessa kuin esityksellisessäkin osiossa. Käytännön osio on soolo, jonka toteutin visuaalisena teatterina. Esityksessä reflektoin kirjallista osiota sekä havaintojani päiväkodista. Itse asiassa poimin esityksen syntyaineokset kirjallisista aineksista ja päiväkotihavainnoistani kysymällä ”Mitä haluan esityksessä olevan? Mitkä seikat puhuttelevat tai kiehtovat minua eniten? Mitä haluan jakaa lasten kanssa?”.

Kirjallisen työn rakenne on kollaasimainen. Limitän keskenään teoriaa, omia muistojani, paljastuneita ajatusrakenteitani ja väitteitäni, kokemuksiani, havaintojani tai hyväksytympiä ajatuksiani liittyen tunteisiin sekä esityksen prosessiin liittyviä havaintoja. Sallin niiden ilmaisussa pienen epämääräisyyden. Toisaalta niiden tarkoituksena on toimia metatekstinä. Oikeastaan alun teoriaosio muistuttaa oppikirjaa, johon olen tehnyt huomautuksia ja muistiinpanoja sivun reunoihin. Mielestäni teoreettisen tekstin ja oman tekstini sijoittelu ja siitä syntyvä valta-asetelma visualisoi myös kipuilevaa suhdettani auktoriteettiin.

Muistot, paljastuneet ajatusrakenteet, väitteet reaktiot, kokemukset ja havainnot on sisennetty kohti oikeaa reunaa vaaleammalla sävyllä kirjoitettuna.

*Esitykseen liittyvät havainnot
ja aatokset ryhmittyvät vasemmalle,
vaaleammalla kirjoitettuna.*

Kun vielä olin enemmän kiinni seminaarityön perinteessä,
tutkimuskysymykseni oli:

*Miten tunteet ja tunnetaidot ilmenevät lasten keskinäisessä
vuorovaikutuksessa?*

Päiväkodissa yritin havainnoida tunteita ja tunnetaitoja, mutta en havainnut niitä odottamallani tavalla. Viettämäni viikko oli melko lyhyt ja käsitykseni tunnetaidoista oli edelleen muotoutumistilassa. Tutustuessani laajemmin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ajatukseni alkoi hieman vapautua. Myös aineisto ja päiväkotikokemukseni näyttäytyivät uudessa valossa. Osa kirjallisuudesta resonoi erityisesti joidenkin havaintojeni kanssa ja päädyin käsittelemään mieleeni jääneitä yleisiä havaintoja sen sijaan, että kaivelisin aineistosta tunteita ja tunnetaitoja.

*Yritän taas irtiotta kiltin tytön tottelevaisuudesta.
Miksi niin kovasti uskon, vaikka minulle toisin
todetaan, että seminaarityön rakenne on oikea tapa
tehdä opinnäytetyö. Korostan, vaikka minulle
sanotaan, että niin ei tarvitse tehdä. Seminaarityö
edustaa auktoriteettia, se on maskuliininen ja
säännöissään selkeä. Pelkään irrottautua sen
turvasta. Tehtävä: Häpäise sisäinen auktoriteettisi!*

Aloitan tuomalla esille tutkimustietoa tunteista ja tunnekasvatuksesta, jonka jälkeen käsittelen päiväkotihavaintojani neljän käsitteen tai idean valossa. Seuraavaksi käyn läpi esityksen reseptiä ja lopuksi pohdin koko prosessia.

TUNNETEORIAA

Tässä luvussa käyn läpi mitä käsiini sattuneet teokset kertovat tunteista, tutustun tunneälyn käsitteeseen, sekä kirjoitan tunteiden säätelystä, tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. Keskeisiksi teoksiksi valikoituivat Kanninen & Sigfrids, Siegel & Hartzell ja Goleman, jotka kaikki ovat psykologian kentältä.

Sellaiset tuntevat ovat heikkoja, likkoja, tyttöjä, naisia. Minä en halua olla tyttö. Minä olen rosvojoukon johtaja.

Emotionaalisen prosessin määritelmiä on useita ja tutkijoiden välillä on paljon väittelyä siitä, mitä tunteet ylipäättään ovat (Siegel 2012, 146). Esimerkiksi fysiologiset ja kognitiiviset psykologit käsittävät tunteet yksilön sisäisinä prosesseina kun taas sosiaalipsykologien ja kulttuuriantropologien mukaan tunteet kehittyvät ihmisten välisissä suhteissa. Myös neurotieteiden parissa väitellään siitä millainen emotion luonne aivoissa on. (Siegel 2012, 147.) Käytän sanoja emotio ja tunne kuvaamaan samaa asiaa.

Yleisesti kuitenkin voidaan todeta, että emotioihin liittyy monimutkaisia monikerroksisia prosesseja, jotka ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Emotioihin liittyy kognitiivisia prosesseja kuten merkitysten arviointi ja fyysisiä muutoksia kuten vaikutus verenkiertoon. Emotio on jotain, johon sisältyy neurobiologisia, kokemuksellisia ja ilmaisevia komponentteja. Lisäksi Siegel ehdottaa, että emotiot yhdistävät aivoissa erilaisia systeemeitä ja nämä muutokset jotka yhteyksissä tapahtuvat, ovat emotioita. (Siegel 2012, 148.)

Siis tunteet olisivat vaan aivotoiminnan ”sivutuote”?

Kansanomaisemmin ilmaistuna tunteet ovat tärkeitä sosiaalisessa kanssakäymisessä, ne yhdistävät ihmisiä. Tunteiden kokemisen ja jakamisen kautta ymmärrämme elämän merkityksellisyyttä sekä syvennämme yhteyttämme itseemme ja muihin. (Siegel & Hartzell 2003, 59.) Isokorpi lisää,

että tunteet ovat arvokasta tietoa ja auttaa ymmärtämään itseä, toista ja käsillä olevaa tilannetta. (Isokorpi 2004, 82.)

Älä paljasta tunteitasi, paljastat itsesi, heikkoutesi.

Kaikissa kulttuureissa esiintyvät perustunteet kuten suru, pelko, ilo, yllätys, inho ja häpeä (Siegel & Hartzell 2003, 59 ja Siegel 2012, 153). Perustunteet ovat usein lyhytkestoisia, tässä hetkessä koettavia ja niillä on usein jokin kohde. Mielialaksi kutsutaan pitempikestoista tunnetilaa, kuten surullisuus. Affektiiviset luonteenpiirteet ovat taipumuksia tuntea tietyllä tavalla kuten kateellisuus tai ujous.

[http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat\(15.12.2015\)](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat(15.12.2015))

Siegelin mukaan affekti kuvaa sitä kuinka sisäinen emotionaalinen tila paljastuu ulospäin. Sanaton ilmaisu kuten äänensävyt, kasvon ilmeet ja kehon viestit ovat affekteja. Ennen kaikkea kyseessä on sosiaalinen signaali. (Siegel 2012, 153-154.)

Silmäni elävät. Vetävät puoleensa. Kertovat että elän. Olen kiinnostava.

Greenberg jakaa tunteet primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet ovat nopeita ohimeneviä ydintunteita kuten kiukku, pelko, kateus ja suru. Sekundääritunteet ovat usein puolustusreaktioita ja ne saattavatkin kätkeä alkuperäisen tunteen. Esimerkiksi surun takana voi olla vaikkapa loukkaantuminen, mustasukkaisuus tai alakuloisuus. Jos ihminen ei tunnista omia tunteitaan ne voivat kääntyä toisiksi. Instrumentaaliset tunteet ovat hyväksi havaittuja tapoja, joilla saa toiset reagoimaan halutulla tavalla, esimerkiksi ”krokotiilinkyneleet”. (Greenberg 2002, Kanninen & Sigfrids 2012, 79 mukaan.)

Latinankielinen sana emotio tarkoittaa tunnetta. Se muotoutuu latinan verbistä motere eli liikuttaa, kun taas e-etuliitteen kanssa se tarkoittaa pois päin liikuttamista. Voisikin sanoa että ”tunne yllyttää toimintaan”. Goleman muistuttaa myös, että tunteiden alkukantaisena tehtävänä on ollut

aiheuttaa toimintaa, joka mahdollisti hengissä säilymisen. (Goleman 1998, 22-24.)

Tunteilla onkin pitkä evoluution värittävä historia jota kannamme kehossamme. Ymmärtääkseni Siegel&Hartzell, Bowlby ja Goleman kirjoittavat hieman eri sanoin ihmisen alitajuisesta tavasta reagoida ja tehdä tilanteesta ensimmäinen arvio vaistonvaraisesti tunteella. Myös Greenbergin mainitsemat primaaritunteet liittyvät tähän ilmiöön. Nämä nopeat ja perustavanlaatuiset tunnereagoitavat ovatkin keskeisessä asemassa tunteiden tunnistamisen ja hallinnan prosessissa. Nimittäin, jos kerkeää havaitsemaan syntyvän tunteen ennen kuin reagoi siihen, syntyy tunteen ja reagoinnin välille pieni suvanto; mahdollisuus valita.

Siegel&Hartzellin suuntaavan emotionin käsitteessä aivot valpastuvat huomio-tilaan, jonka jälkeen ne arvioivat onko signaali hyvä vai huono. Jos signaali on hyvä, aktivoituu meissä *tarve lähestyä* kun taas uhkaava tai epämiellyttävä signaali aktivoi *tarpeen välttää tai pyrkiä tilanteesta pois*. (Siegel&Hartzell 2003, 59-60.) Se, mikä määrittää sen onko signaali hyvä vai huono, liittyy mantelitulmakkeen epätarkkaan toimintaan sekä aivojen evoluutioon. Vastaavasti Bowlby'n kiintymyssuhdeteorian mukaan vaaran kokemus aktivoi aivojen syvät osat ja saa aikaan *pako- taistelu- tai jähmettymisreaktion*. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28-30.) Myös Golemanin näkemyksen mukaan on salamannopeita reaktiivisia tunteita. Sen lisäksi on hitaammin ajatteluketjusta kehkeytyviä tunteita ja ihminen voi myös herättää tunteita omasta tahdostaan ajattelun avulla. Kun olemme tulleet tilanteesta tietoiseksi, syntyy siihen liittyvä tunne. Monimutkaisemmat tunteet kuten nolostuminen tai jännittäminen syntyvät hitaamman kaavan kautta. (Goleman 1998, 345-346.)

Ahdistun. Hartiat jännittyvät. Ahdistus kasaantuu niskaan. Migreeni on tunteiden myrkytystila. Pelko epäonnistumisesta, pelko, että pitäisi puolustaa tai hyökätä tai jotain...?

Alkukantainen ihminen toimi tunteiden ohjaamana. Evoluutiobiologit olettavat, että automaattiset selviytymiseen liittyvät reaktiot ovat toistojen

myötä juurtuneet osaksi hermojärjestelmän toimintaa. Kuitenkin yhteiskunnan vaatimukset ovat muuttuneet nopeammin kuin hermojärjestelmän ohjelmointi on uudistunut ja ristiriitaisia tilanteita pääsee syntymään kun ”joudumme usein vastaamaan postmoderneihin pulmatilanteisiin tunneohjelmistolla, joka on tarkoitettu ratkomaan pleistoseenikauden polttavia ongelmia”. (Goleman 1998, 20-22.)

Tunnetaidot

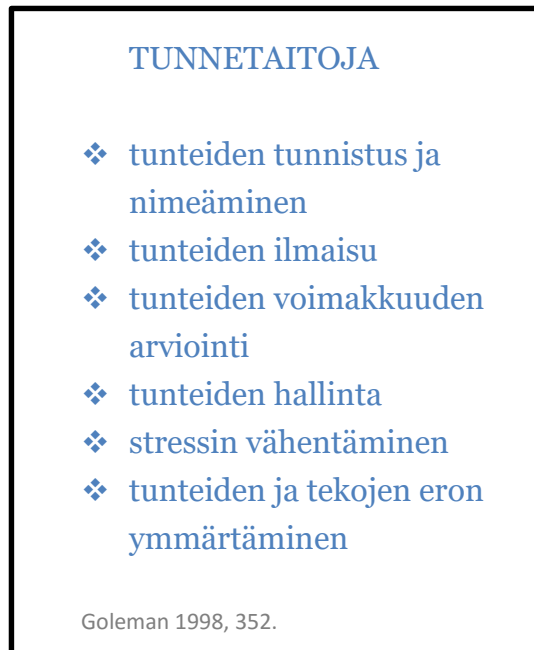
Periaatteessa tunnetaidot ovat luonnollisia ja arkipäiväisiä asioita, jotka ovat meissä olemassa vaistonvaraisesti. Niitä tulee vain kuunnella ja uskaltaa ottaa ne käyttöön! (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12, 17.)

Entäpä jos en halua! Jos minusta haluaa tietää, pitää minut vakuuttaa siitä, että on varmasti kiinnostunut, muuten en kerro. Pitää kuunnella oikeasti, ei sen takia että saisin puhua. En jaarittele itsestäni. En loukkaa kuulijaa puhumalla.

Tunnetaitoiset lapset ovat ihmeellisiä. Ensinnäkin lapset, joiden vanhemmat ovat taitavia tunnetaitojen ohjaamisessa, kykenevät paremmin säätämään tunteitaan, kuten rauhoittumaan nopeammin hermostuessaan. Tunnetaitoiset lapset osaavat tunnistaa ja nimetä omia ja toisten tunteita, he ovat empaattisia ja suosittuja ja he sairastavat vähemmän. Tunnetaidoilla on positiivista vaikutusta myös koulumenestykseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.) Tunneturvallisuus luo pohjan oppimiselle, sillä oppiminen on mahdollista vasta kun sekä henkinen että fyysinen turvallisuus on varmistettu. Jo kosketuksen ja katsekontaktien käyttäminen opetustilanteessa vähentävät luokassa ilmenevää aggressiivisuutta lähes puolella (Antola-Robinson 1994, 17. Talib, 2002, 58 mukaan.)

Olen hiljaa. Tunteet ovat häiriöksi.

Tunnetaidot liittyvät itsetuntemukseen ja sosiaalisiin taitoihin. Goleman esittelee keskeisiä osa-alueita, joita *tehokkaissa* tunnetaito-ohjelmissa on havaittu.



Tunnetaitoihin liitetään myös empatia, tunteiden säätely, ongelmanratkaisu (sosiaalisen informaation käsittelymalli), erilaisia kognitiivisia taitoja ja käyttäytymistaitoja. Käyttäytymistaidoilla tarkoitetaan sanatonta viestintää katsekontaktin, ilmeiden, äänensävyn, eleiden jne. avulla sekä sanallista viestintää kuten pyyntöjen esittämistä selvästi ja hedelmällistä asennetta. (Goleman 1998, 352-353.)

KOGNITIIVISIA TAITOJA

- ❖ sisäinen puhe- vaikeiden tilanteiden hallitseminen tai oman käytöksen vahvistaminen sisäisen vuoropuhelun avulla
- ❖ sosiaalisten merkkien havaitseminen ja tulkinta- esim. sosiaalisten piirteiden huomaaminen omassa käytöksessä ja oman roolin tajuaminen yhteisössä

Minä: Mutta Kalle kun et sinä olet täällä mikään kuningas! Kalle 3v: Olen-pas! (Aidosti suivaantuneena tietämättömydestäni.)

- ❖ ongelmien ratkaisu ja päätösten teko asteittain- esim. impulssien hallinta, tavoitteiden asettaminen, vaihtoehtojen miettiminen, seurausten ennakointi
- ❖ muiden näkökulmien ymmärtäminen
- ❖ käyttäytymissääntöjen ymmärtäminen
- ❖ positiivinen elämänasenne

Minä hymyilen aina. Kerran kun kävelin yksin, joku näki minut ikkunasta. Tuolloin en hymyillyt. Hän huolestui.

Kaikki kasvoni lihakset ovat väsyneet ja kireät.

- ❖ itsetuntemus

Itsetuntemus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että olemme selvillä siitä mitä tunnemme ja mitä kyseisestä tunteesta ajattelemme. Itsetuntemus voi toimia toisena tasona, joka tarjoaa tarkkailevan näkökulman tilanteeseen, se on jatkuvaa tietoisuutta omista tunteista. On eri asia joutua tunnekuohun valtaan kuin huomata, että niin on käymässä. (Goleman 1998, 69-70.)

Hiljaisuus on valtaa. Minä en tarvitse kuulijaa. Hampaiden ääni.

Tunteiden hallinnan merkityksestä hyvä esimerkki on viha, koska vihan vallassa ihminen voi saada aikaan suurta tuhoa. Vihan ilmaisemiseen liittyy ajatus, että paras tapa päästä vihasta eroon on raivota kunnolla. Joskus näin voi ollakin, tai raivoamisesta voi olla muuta hyötyä, mutta tutkimusten mukaan kiukku ei laannu nopeammin raivoamalla. Sen sijaan viha lisää vihaa ja kun järki ei enää hallitse tunnetta voi tunne muuttua väkivallaksi. Paras keino, tutkimusten mukaan, onkin myönteinen ajattelu ja rauhoittuminen.

(Goleman 1998, 86-89.) Impulssien hallinta onkin merkittävä taito. Kyky lykätä tyydytystä vaikuttaa merkittävästi älyllisiin kykyihin sekä sosiaaliseen taitavuuteen. (Goleman 1998, 110-111.)



Olen kohdannut kolme kertaa ihmislohikäärmeen. Nämä lohikäärmeet ovat hirmu karismaattisia ja pelottavia. Sellaisia, jotka ensin herättää minussa empatian ja säälin, se nyt on helppoa, ja sitten kun puolustukseni on heikentynyt, syöksee tulta päälleni kita ammollaan.

Mutta tässä sitä vielä porskutellaan ihan hengissä ja hyvinvoivana.

Jos sisäinen ydin, sanotaan vaikka itsetunto, olisi sitkeämpi, rikkaruohomaisempi, niin selviytyisi varmaan vielä paremmin. Olen nähnyt sellaisia yksilöitä, joilla on niin sanottu terve itsetunto. Eräät sellaiset eivät edes havaitse tai tule ajatelleeksi samoja asioita kuin minä. He eivät yksinkertaisesti ymmärrä missä kohtaa pitäisi tuntea itsensä huonoksi ja syylliseksi.

Voinko vaatia että minuun ei saa purkaa tunteita? Ihmisen on mahdollista vaikuttaa omiin tunnereaktioihinsa. Toisen tunteiden ei tarvitse haavoittaa minua.

Toisaalta myös lapsen temperamentti vaikuttaa sekä tunteiden kokemiseen että ilmaisemiseen. Temperamentti on biologispohjainen synnynnäinen taipumus reagoida niin sisäisiin aistimuksiin kuin ulkoisiin ärsykkeisiin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35.) Usein ajatellaan, että lapsi ilmaisee koko kehollaan täydellä volyymillä perustunteita kuten suru, ilo ja kiukku. Kuitenkin joistain, esimerkiksi ujoista lapsista, on välillä vaikea saada selkoa mitä he mahtavat kokea. Temperamenttierojen vaikutus myös tunneilmaisun voimakkuuteen on merkittävä.

Tunneäly

”Muuttamalla ajatuksiaan ja toimintamalliaan ihminen voi vähitellen muuntaa myös tunnekokemustaan toisenlaiseksi” (Isokorpi 2004, 20).

Tunneälyn käsite on syntynyt siitä havainnosta, että tunteet ovat tarpeellisia. Rationaalisuuden hengen mukaan tunteita on pidetty turhina ja häiritsevinä. Kuitenkin ajattelu tarvitsee tunteita. Siegel&Hartzellin mukaan tunteet ovat integroiva prosessi, joka itse asiassa järjestää mielen kaaoksen. Tunteet, merkitykset ja sosiaaliset yhteydet syntyvät samojen neurologisten prosessien myötä. (Siegel &Hartzell 2003, 59-60.) Aivojen tarkempi tarkastelu on mahdollistanut jonkinlaisen käsityksen tunteen ja järjen suhteesta, mutta jo Piaget ymmärsi 40-luvulla, että järki ja tunteet tarvitsevat toisiaan ja muodostavat kokonaisuuden (Piaget 1988, 56-57). Myös Vygotski korostaa ajattelun olevan dynaaminen järjestelmä, jossa affektiivinen ja intellektuaalinen puoli yhdistyy. Ihmisen jokainen ajatus sisältää affektiivisen suhteen todellisuuteen. (Vygotski 1982, 22.)

Maskuliinisuuden sovinto. Minkä kanssa? Onko maskuliinisuus sama kuin tunteettomuus? Feminiini ei hallitse tunteita? Heikko ei hallitse. Ainoat mahdollisuudet kokea ja käsitellä tunteita ovat hallinta tai vellonta. Ne ovat myös ainoat olemassa olevat ajattelun mallit. Ei, kolmantena on, ettei ajattele. Se on paras.

Mitä se on, kun ajattelee kaiken häpeän suodattimen läpi? Tai pelon, marttyyriyden, vihan...tai rakkauden? Ihan kuin joku tunne olisi kytkössä ja maalaisi kaikki ajatukset omalla sävyllään. Niitäkin on, positiivisia ja negatiivisia ihmisiä. Ihminen ei koe vapaasti, kun kyttääjätunne on valppaana. Minun kyttääjätunteeni on aika usein ”Madame Marttyyr”.

Tunneälyn käsitteessä korostetaan sitä, että älykkyysosamäärä on suppea käsitys ihmisen älykkyudesta. Älykkyysosamäärässä mitataan lähinnä kielellistä ja matemaattista lahjakkuutta kun taas sosiaalinen älykkyys liittyy ihmissuhdetaitoihin. Lienee hyvä pitää mielessä, että kuten ÄÖ, myös tunneälykkyuden määritelmän taustalla on pyrkimys vastata siihen mitä ihminen tarvitsee menestyäkseen. (Goleman 1998, 49-50, 64-66.)

Goleman esittelee ajatuksen kahdesta mielestä, tuntevasta ja järkevästä. Nämä tavat ajatella ovat erilaiset, mutta ajattelu syntyy niiden yhteistyöstä. Järkevä mieli pohtii, puntaroi ja miettii. Tuntevan mielen ajattelu perustuu mielleyhtymiin jolloin symbolit ja muistot voivat muuntua todellisuudeksi. Järkevä ajattelu perustuu objektiivisiin todisteisiin kun taas tunteva ajattelu suosii uskomuksiaan vahvistavia näkökohtia. (Goleman 1998, 26, 346, 347.)

Tunteiden säätely

Tunteiden säätely ei ole tärkeää vain sosiaalisen kanssakäymisen luonnistumisen vuoksi vaan se on merkittävää myös hyvinvoinnin kannalta. Tunne-elämä vaikuttaa koko kehoon. Kanninen & Sigfridsin mukaan tunteiden säätelykyvyn on useissa tutkimuksissa osoitettu liittyvän hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään. Kun kyse on voimakkaista tunteista voivat ne olla pidemmän päälle hyvin kuluttavia. Kanninen ja Sigfridsin (2012, 82, 85) mukaan tunnetilan jatkuessa pitkään se alkaa kuormittamaan elimistöämme niin psyykkisesti kuin ajan mittaan fysiologisesti. Siksi tunteiden hillitseminen ja negatiivisten tunteiden korvaaminen toisilla tunteilla on tärkeää. Neokorteksi ja kielialueet ovat aktiivisia nimeämään tunteet niiden herätessä (Goleman 1998, 69-70). Tunteiden nimeämisellä onkin tutkimusten mukaan rauhoittava vaikutus lasten aivotoimintoihin, koska sanojen avulla aivojen vasen puoli, joka on kielen ja loogisen ajattelun keskus, aktivoituu. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82, 85.)

*Itse osaan hallita tunteet hyvinkin. Kuristaa ne.
Osaan olla rauhallinen. Sitten olenkin ymmälläni
kun joku huutaa ja raivoaa päin näköä. Lapsena*

minäkin kuulemma osasin raivota. Missä vaiheessa ja miten minusta tuli kiltti tyttö?

Tunteiden säätely tarkoittaa voimakkaiden tunteiden käsittelyä rauhoittavilla keinoilla kuten syvän hengittämisen avulla, laskemalla, ajattelemalla rauhoittavia ajatuksia, tai ryhtymällä johonkin rauhoittavaan toimintaan. Tunteiden säätelyn avulla voimme vaikuttaa tunteen kestoon ja voimakkuuteen, joskaan emme siihen, *mitä* tunnemme. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81,85.)

Vaikeista tunteista puhuminen auttaa konkreettisesti. Vapautumisen ja puhdistumisen tuntemus on huumaannuttava kun vihdoinkin saa kakistettua suustaan ulos jonkin ylitsepääsemättömän vaikealta tuntuvan asian. Se menettää voimansa ja vapauttaa aivot ajattelemaan jotain muuta. Eikä se vaikea asia edes kuulostanut kovin kummoiselta, sitten kun sen kuuli itsekin. Eikä sitä tarvinnut huutaa kenenkään päälle, vain ääntää jossain määrin ymmärrettävästi. Itse asiassa ei ollut väliä ymmärsikö kuulija. Tosin sillä, kuka kuulija oli, oli toisinaan merkitystä.

Miksi tunteiden säätelyn yhtenä keinona ei mainita tunteista puhumista, niiden jakamista toisten kanssa? Miksi yksilön täytyy selviytyä yksin?

Kuinka meditaatio ja hiljentyminen sekä rauhoittuminen hengittämällä näkyy esityksessä?

Kun oikein monta kertaa tumpaa tunteen alkuunsa, niin siitä tulee automaattinen reaktio.

Tunteiden tukahduttaminen on myös tunnesäätelyä, mutta sen seurauksena voi olla että poistyyönnetyt tunteet patoutuvat ja purkautuvatkin yllättäen ja

hallitsemattomasti.

(http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteita_voi_saadella 16.12.2015)

Negatiiviset tunteet saattavat alkaa tuntua pelottavilta ja ei-toivotuilta ja lapsi alkaa kokea syyllisyyttä ja torjumaan vaikeita tunteita. Torjutut tunteet vaikuttavat kuitenkin tiedostamattomasti. (Isokorpi 2004, 131-132.)

Olenko minä sellainen, joka tuntee vähemmän vai tukahdutanko minä vaan paljon tunteita? Minä arkistoin tunteita, lähinnä niskaani ja leukaperiini.

Kun ajattelee miten paljon hallaa keholle ja mielelle saa aikaan kuvitelma siitä, että tunteet ovat vaarallisia tai pahoja, niin harmittaaahan se. Että on elänyt niin. Minkä turhan syyllisyyden taakan kehon toiminnot synnyttävätkään!

Tunnekasvatus

”Tunnekykyjen puutteita voi korjata; kaikki nämä taidot ovat suurelta osin pelkkiä tapoja ja reaktioita, joita voi työllä ja tahdolla parantaa” (Goleman 1998, 66).

Tämän prosessin aikana olen useasti saanut itseni kiinni tumppaamasta syntyvää tunnekokemusta. Sen jälkeen olen kuitenkin vielä päässyt käsiksi näihin tunteisiin ja antanut itseni kokea mitä tunsinkaan tästä asiasta. Se voima on kuin rannan peittävä nousuvesi, joka ei halua minun viipyä ikävämpien tunteiden parissa.

Tunnekasvatusaatteen taustalla on ollut tarve kehittää erityisesti väkivaltaisten lasten ja nuorten konfliktinratkaisutaitoja ja näin katkaista väkivallan kierre. Linda Lantierin mukaan väkivallan välttäminen vaatii kaikkia tunnekykyjä ja suuri osa konfliktin hallinnan opetuksesta onkin tunnekasvatusta. (Goleman 1998, 328. ja Lantieri 2008, 19-18.) Ilman

emotionaalista ymmärtämistä lapsi voi lukea väärin toisten käyttäytymistä (Isokorpi 2004, 138). Usein aggressiivisesti käyttäytyvät lapset lukevatkin sosiaalista informaatiota eri tavoin kuin muut lapset (Kanninen & Sigfrids 2012, 181). Näistä syistä johtuen he myös ajautuvat herkemmin konflikteihin ja tarvitsevatkin apua sekä konfliktin ratkaisussa että tunnetaidoissa.

Tunnekasvatuksessa ja etenkin vertaissovittelussa kritisoisinkin sitä, että päähuomio vaikuttaa olevan työrauhan ja sosiaalisen rauhan saavuttamisessa, eli aggressiivisten ja voimakkaiden tunteiden hillitsemisessä. Näin ollen ne, jotka ilmaisevat sosiaalisesti häiritseviä tunteita voimakkaasti, saavat enemmän huomiota ja ohjausta kasvaa ihmisenä. Tunnen katkeruutta siitä, että niiden tunnehätä, jotka itse osaavat tumpata itsensä, ei tule näkyviin eikä saa hoivaa. He tulevat jäämään jalkoihin aina elleivät ota ohjia omiin käsiinsä.

Tunnekasvatusta varten on luotu useita tunnekasvatusohjelmia joiden sisällöt ovat kuitenkin melko samankaltaisia. Ilmeisesti useimpien tunnekasvatusohjelmien taustalla vaikuttaa kognitiivinen psykologia. Kasvatuksen keskiössä on kuinka tunteita voi ilmaista hyväksytyllä tavalla ja kuinka tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa. Esimerkiksi suosittu Askeleittain- ohjelman avulla opetetaan rakentavia tapoja olla vuorovaikutuksessa eri ihmisten kanssa sekä empatiaa, ongelmanratkaisua ja tunteiden säätelyä eri keinoja (Kanninen & Sigfrids 2012, 181).

Tilanne on toki toinen jos lapsi ei vielä ole oppinut sammuttamaan tunteitaan ja hänen itsetuntemustaan ja kasvuaan tunneasioissa kannustetaan tasavertaisesti. Tiedostavat tunnekasvattajat osaavat varmasti asiansa, mutta paljonko sellaisia on? Toisinaan voi olla, että ryhmäkokojen suurentamisen ja muiden säästötoimenpiteiden vuoksi pelkkä arjen

selviytyminen katsotaan riittävän ansiokkaaksi toiminnaksi.

Käytännössä tunnekasvatus voi olla esimerkiksi tunnetuokioita jolloin harjoitellaan erityisesti tunteiden tunnistamista ja nimeämistä kuvakorttien avulla, ohjatun leikin, draamaharjoitusten ja muiden luovien menetelmien kautta. Kuitenkin merkittävin tunnekasvatus tapahtuu aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa arjen tositoimissa.

Goleman kysyy minkä ikäisenä tunnekasvatus on aloitettava. Lapsen aivot kehittyvät valtavasti ensimmäisten ikävuosien aikana. Tällöin oppiminen on huomattavasti joustavampaa. Lapsena opitut mallit muuttuvat osaksi aivojen synapsirakennetta. Myös lapsen usein koetut kokemukset saattavat vuosien myötä aiheuttaa pysyviä yhteyksiä tunne-alueita säätelevään hermoneuraliseen hermoneuraliseen. Ikävät tunnekokemukset jättävät aivoihin tunnearpia, jotka voivat heijastua vaikeuksina läheisissä ihmissuhteissa. Terapian avulla voidaan oppia tunteita uudelleen, mutta mieleen jää heikkoja jäänteitä herkistymisestä tai pelosta, jotka ovat olleet alkuperäisen ongelman syynä. Reaktiotapa ei poistu, mutta ihminen voi oppia vastaamaan tunnereaktioon ja siihen kuinka kauan se kestää. Aivot toki muuttuvat koko ihmisen elinajan ja myös tunnetavat on mahdollista muuttaa jopa neuronitasolla, mutta työtä se vaatii. (Goleman 1998, 238, 258, 273, 274, 325.)



Tunnetaitojen oppiminen alkaakin jo vauvana. Tunnekasvu alkaa turvallisesta vauvana muodostuvasta kiintymyssuhteesta. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa kehittyi itsetunto, joka on perusta tunteiden ilmaisulle. Kun lapsi oppii pitämään itseään rakastamisen arvoisena, on hänen helpompaa sitoutua tasaveroisiin ihmissuhteisiin ja nauttia elämästä. (Isokorpi 2004, 132-133.) Golemanin mukaan lohduttautuminen on yksi tärkeimmistä tunnetaidoista ja sen voi oppia hyvin varhain. Lapselle, joka oppii jatkuvan huolenpidon ja lohduttelun myötä

rauhottumisen taidon, kehittyvä vahva neuronireitistö aivojen ahdistavia tunteita hallitsevalle alueelle. (Goleman 1998, 273.)

Millainen on hyvä tapa lohduttaa 1-vuotiasta, joka ei suostu syliin vaan karjuen marssii ympyrää?

Tunnekasvatus vaikuttaa lieventävästi nopeisiin perustavanlaatuisiin tunnereaktioihin vaikuttamalla kiertäjähermon toimintaherkkyteen. Kiertäjähermo saa manteliumakkeen lähettämään kehoon taistelu tai pako-hormoneja ja tunnetaitoisilla lapsilla tämä yhteys pysyi hallitumpana. Tunnetaitoiset vanhemmat saivat tämän aikaan opastamalla lapsia tunnemaailman asioissa. Vanhemmat olivat muun muassa puhuneet tunteista ja antaneet käytännön neuvoja vaikeiden tunnetilanteiden ratkaisemisessa. (Goleman 1998, 273-274.)

Kuka kasvattaisi minusta tunnetaitoisen vanhemman?

HAVAINTOJA LASTEN TUNTEISTA

Tässä luvussa käyn läpi päiväkodissa tekemiäni havaintoja keskittyen neljään kiehtovimpaan. Vietin viikon eräässä päiväkodissa, jossa vertaissovittelumenetelmä Miniverso on ollut aktiivisessa käytössä.

Tunnetaitojen havainnointi päiväkodissa oli vaikeaa. Lasten puheesta oli usein vaikea saada selvää ja he puhuivat pääsääntöisesti hyvin hiljaa. He saattoivat myös madalta ääntään neuvottelutilanteen tiivistyessä. Hetken olinkin neuvottomana kuinka analysoida tunteita ja tunnetaitoja lasten välisessä vuorovaikutuksessa, kun en niitä havaitse. En oikein tiennyt mitä odottaa, ehkä kuvittelin että lapset puhuvat tunteista, reflektoivat niitä anteliaasti tai että niitä näkyisi enemmän. Lapset olivat yllättävän tasaisia ja jopa vaikeasti luettavia. Lapset keskittyivät leikkiin, tarkastelinkin lähinnä leikki-tilanteita. Toisaalta juuri leikin kautta lapset ilmentävät ja käsittelevät myös tunteita. Mielestäni tunnetaitojen tarkasteluun tarvitaan paljon pidempi tarkkailuajanjakso ja vielä rajatumpi kohderyhmä, jotta lapset tulevat tutuiksi. Tarkkailijan tulee pystyä ymmärtämään lapsen käyttäytymistä, sosiaalista ympäristöä ja niihin liittyviä ilmiöitä paljon laajemmin, jotta tunnetaitojen havainnointi ei jäisi pinnalliseksi. Toisaalta päiväkodin henkilökunnalla on varmasti hyvä käsitys lastensa tunnetaidoista.

Päällimmäinen kokemukseni yhteistyöpäiväkodista oli siis erittäin



miellyttävä.

Konflikteja ei juuri esiintynyt ja ilmapiiri oli kannustava ja lempeä. Lapset kannustivat toisiaan peleissä ja yhteiset leikit näyttivät sujuvan tosi hyvin. Opettaja kertoikin, että he ovat

harjoittaneet Miniversoa jo useamman vuoden ja konflikteja ei juurikaan synny. Päiväkodissa oli saavutettu työrauha.

Miniverso on menetelmä, jonka avulla lapset voivat sopia aikuisen johdolla itse riitansa. Sovittelun myötä harjoitellaan pois syyttelystä ja syyllisten etsimisestä. Sovittelussa rangaistuksettomuus, vapaaehtoisuus, puolueettomuus ja vaitiolo ovat huomioitavia seikkoja. Prosessiin kuuluu myös ratkaisuvaihtoehtojen pohtiminen, oman näkemyksensä esittäminen ja tuntemusten kuvailua. Lapsille annetaan tilaa omaan ajatteluun ja puheen tuottamiseen. www.sff-ffm.com/vertaissovittelu/index.php?id=97 22.9.2015 Versoa pidetään erittäin toimivana ja tehokkaana. Lasten mielestä tärkeintä on, että opettaja on molempien puolella. Erityisesti muutamat lapset ovat hyötäneet alttiudestaan konflikteihin, sillä he ovat saaneet harjoitella paljon sovittelua. Tätä kautta lapsi on oppinut ajattelemaan laajemmin ja keksimään itse ratkaisuehdotuksia. (muistiinpanot.)

Muitakin hyvän hengen aineksia näytti olevan. Päiväkoti oli melko pieni ja vapaan leikin aikana lapset itse hakeutuivat pienempiin leikkiryhmiin. Esimerkiksi kotileikkejä varten oli kaksi erillistä nurkkausta, joissa sai leikkiä muutama kaveri kerrallaan. Päivän rytmi tuki hyvin lasten jaksamista. Juuri kun alkoi vaikuttaa levottomalta, tuli toiminnassa jokin muutos, esimerkiksi välipala-aika. Aikuiset vaikuttivat hyvin sitoutuneilta tunnekasvatukseen, he esimerkiksi kehuivat lapsia koko ajan. Myönteisiä havaintoja ja palautetta jaeltiin todella avokätisesti. Nämä seikat ovatkin keskeisiä päiväkodin rakenteellisessa tunnekasvatuksessa (Kanninen & Sigfrids 2012, 185).

Havaintomuistiinpanojeni tarkastelu paljastaa kuitenkin oman tulkintani mukaan paljon vallankäyttöä, kiusaamista, kiukuttelua, väittelyä ja neuvottelua, joka lienee tavallista lasten (ja aikuisten) keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tilanteet eivät kärjistyneet konflikteiksi, joten niissä ei ollut selviteltävää ja tunnelma säilyi rauhallisena.

Jos ajatellaan, että päiväkotikontekstissa tunnetaidot ovat seuraavan luettelon mukaisia, niin nopeasti arvioiden voisi ajatella yhteistyöpäiväkodin lasten yleisesti ottaen olevan hyvin tunnetaitoisia. Askeleittain ohjelmassa määritellyt tunnetaidot ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tahallaan ja vahingossa tekemisen eron ymmärtäminen, toisesta välittämisen osoittaminen, auttaminen, eri tavat säädellä tunteita ja rauhoittua,

ongelmanratkaisu, nimittelyyn suhtautuminen, reilu tapa leikkiä, ryhmään liittymisen taito, ymmärrys siitä miten tunteet voivat muuttua ja olla eri ihmisillä erilaisia sekä keinojen opettelu tilanteessa jossa sinulta otetaan jotain pois. (Kanninen & Sigfrids 2012, 181.) Eivätkö juuri nämä taidot ole taustalla, kun konflikteja ei pääse syntymään? Erityisesti olisin halunnut havaita kuinka lapset tunnistavat ja nimeävät tunteita, mutta juuri tätä en varsinaisesti havainnut. Paha- sanan kuulin pariin kertaan kun lapsi arvioi miltä toisesta lapsesta voisi tuntua jos hänet hylätään leikistä. Lapsille tyypillistä onkin määritellä tunteita olotilojen kuvauksina kuten hyvä, paha tai tavallinen (Siegel 2012,154).

Kiinnostavimmat havaintoni liittyvät lasten väliseen kuunteluun, ”seisoskeluun” ja merkittävän oloisiin taukoihin, sekä siihen, että tunteista ei puhuttu. Lisäksi kiinnitin huomiota leikkiin pääsyn strategioihin, sekä lallatteluun. Tarkastelen aineistoani omaa kokemustani reflektoiden sekä neljän käsitteen tai idean avulla. Valitsin käsitteet, jotka auttavat pohtimaan havaitsemiani ilmiöitä.

- ❖ Pohdin miksi lapset eivät puhu tunteistaan *lapsen kehityksen* näkökulmasta, erityisesti Piaget´n näkemyksiin nojaten.
- ❖ Reilu tapa leikkiä ja ryhmään liittymisen taito ovat askeleittain ohjelmassa harjoiteltuja tunnetaitoja, kuvailen Kyöstin *leikkiin pääsyn strategioita*.
- ❖ Tulkitsen lasten välistä kuuntelua, ”seisoskelua” ja merkittävän oloisia taukoja *virittäytymisen*- käsitteen avulla.
- ❖ Sovellan Vygotskin käsitettä *affektiivinen ääntely* lallatteluun.

Muistiinpanoni ovat lähinnä tapahtumien kuvailua ja puheen kirjoittamista muistiin. Kirjoitan havainnoistani pitäen koko aineiston mielessäni, omakohtaisesta kokemuksestani käsin. Pyrin tarkentamaan ajatusta aineistokatkelman avulla sikäli kuin havainto on aineistossa nähtävissä. Valitsin vain kaksi episodua, joissa samat kolme lasta leikkivät, ensin autotornilla sitten kotileikissä. Muistiinpanojeni olemuksesta johtuen en usko runsaiden aineistokatkelmien tuovan syvyyttä pohdintaani.

Tunnepuhe

Havainto 1

Tunteista ei puhuta

Lapsi on mysteeri ja mahdotonta sanoa millainen pienen lapsen kokemusmaailma oikein on ja haluan myös kunnioittaa lapsen oikeutta olla mysteeri. Tämän kirjoitettuani avaan muutamia kasvatustieteiden teoksia, haluan kuitenkin tietää jotain.

Oletin että lapset puhuisivat tunteista, koska johdannossa mainitsemani työtani inspiroinut viisivuotias oli puhunut tunteistaan refleктоivaan tapaan. Havaitsin kuitenkin, että lapset eivät puhuneet tunteista. Ainakaan en kuullut tunnepuhetta tarkkailuviikon aikana. Tässä yhteydessä tarkastelen ilmiötä ”totena” ja pidän sitä tyypillisenä lapsille, vaikka en voikaan tällä kokemuksella väittää, että lapset eivät puhuisi tunteista. Ilmiö kuitenkin herätti kiinnostukseni lapsen kehitykseen ja etsin vastausta mahdolliseen puhumattomuuteen kirjallisuuden avulla. Olkoon tämä siis ajatusleikki. Ajattelin, että lapset varmasti hyötyisivät siitä jos osaisivat puhua tunteistaan esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Ajattelin viattomasti ja naiivisti että lasten tulee vain hoksata, että tunteista voi puhua.

Viisi-kuusi-vuotiaiden lasten hallitsevat käsitteet ovat useimmiten konkreettisia ja liittyvät todellisiin esineisiin ja niiden ulkonaisiin ominaisuuksiin (Mussen 1981, 42). Golemanin mukaan tunteilla on kehityksellinen, ennalta ohjelmoitu ilmaantumisaikataulu (Goleman 1998, 325). Suureksi pettymykseksi en saanut juuri ”ohjelmoidusta ilmaantumisaikataulusta” täsmällisempää tietoa. Opetusministeriön tunnetaito-opetusmateriaalin mukaan lapsen tunnemaailman kehityksestä on havaittu että viisivuotiaana lapsi pystyy nimeämään ja tunnistamaan omia perustunteitaan kuten vihan, surun ja ilon. Kaksivuotiaana lapsi osaa vaikuttaa toisen tunteisiin esimerkiksi lohduttamalla ja kiusaamalla. Kolmevuotiaan kyky empatiaan on kehittymässä tasolle, jossa hän osaa kuvitella miltä toisesta tuntuu ja osaa lohduttaa toisia. Nelivuotiaana osataan piilottaa omia tunteita.

http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat.

[15.12.2015.](#)) Nelivuotiaat voivat jo ymmärtää että samassa tilanteessa eri ihmisillä voi olla erilaisia tunteita. (Kanninen & Sigfrids 2012, 182.) Lapsen affektiivinen kehitys seuraa käyttäytymisen jäsentymisen kehityslinjoja (Piaget 1977, 32). Kuitenkin olin kuullut kerrottavan kuinka viisivuotias harjoitti menestyksekkäästi itsereflektiota ja puhui tunteistaan.

Kun lapsi kykenee käyttämään symboleita ja kieltä, alkaa hän myös olla jatkuvasti tietoinen itsestään sekä alkaa tuntea mieltymystä tai vastenmielisyyttä muita kohtaan. Lapsen itsetietoisuuden lisääntyessä lisääntyy myös kilpailu, tarve olla riippumaton sekä niihin liittyvät tunteet kuten mustasukkaisuus. Kuitenkin tämä toiminta liittyy itsen arvostukseen ja sen tavoitteena on saada toisten ihmisten rakkautta ja arvostusta. (Piaget, 1977, 112.) Niin sanottujen sosiaalisten tunteiden kuten epävarmuus, nöyryys, kateus, mustasukkaisuus, ylpeys ja itsevarmuus, herääminen on sidoksissa kognitiiviseen kykyyn vertailla omia ominaisuuksia muiden vastaaviin ominaisuuksiin (Goleman 1998, 326).

Päiväkoti-ikäisen lapsen kehitys ei siis ole siinä vaiheessa että hän osaisi käsitteellistää tunteitaan. Tunnekasvatusohjelmissa tunteiden sanoittamista pidetään kuitenkin tärkeänä. Sanavammaisena ihmisenä halusin innokkaasti kyseenalaistaa sanojen korostamista. Vettä myllyyni sain lastenpsykiatri Daniel Sternin kirjasta *Maailma lapsen silmin*.

Stern kuvaa runollisesti lapsen tunnemaailmaa hyvin kokonaisvaltaiseksi aistivirtojen kudelmaksi. Kun tämä tunnemaailma kohtaa sanojen maailman, syntyy näiden maailmojen välille kuilu, niin erilaiset ne ovat. Sanat erottavat ja hajottavat kokonaisvaltaisen kokemuksen palikoiksi, yksittäisiksi havainnoiksi. Lapsi joutuu oppimaan uuden mullistavan tavan kuvata kokemuksiaan. Lapsen kokemusmaailma on siis järjestyttävässä muutoksen tilassa. (Stern 1992, 127.)

Aloin puhumaan vasta kolmevuotiaana. Edelleen uskon, että joku muu osaa sanoa asiat paremmin.

Sanoissa on aina jotain väärin. Ne ovat epätarkkoja, niihin latautuu ymmärryskerroksia.

Ne voi halutessaan ymmärtää väärin ja kääntää pääläelleen. Sanat ovat valtaa.

Eräs viisivuotias lapsituttuni oli vahvasti sitä mieltä, että myös aistit kuten haistaminen tai näkeminen ovat tunteita. Mielestäni tämä on kiinnostavaa Sternin sanojen valossa. Jos lapsi todella kokee kaiken vaihtelevan voimakkaana aistimerenä, on hän koko ajan tunteen tai tuntemusten virrassa. Lapsen aiemmassa kokemusmaailmassa ilo on saattanut olla (Sternin sanailun inspiroimana) välkkyvä, hyvin intensiivinen tarkkarajainen valo joka pulppuilee hänessä ja hänen ympärillään vellovana lauluna.

*Esitys voisi olla moniaistinen, monivärinen.
Antaa tunteelle tilaa olla jotain muutakin kuin sana.
Tunteiden visualisointi voisi innostaa tunteiden
käsittelyn eri aistien ja ilmaisumuotojen avulla.
Sanojen ei tarvitse olla ainoa tapa. Liike, kuva, haju,
tunto, miten ne saisi mukaan esitykseen?*



Piaget esittää lapsen ajattelevan usein ei-kielellisesti. Lapsi liittää älylliset symbolit esineiden tai asioiden mielikuviin, ei niiden nimiin. Kieli tarjoaa mahdollisuuden tai pakottaa tarkastelemaan maailmaa uudesta näkökulmasta. Lapsi ei suoraan omaksu ympäristön antamia merkityksiä. Lapsi voi myös väaristää kieltä, jotta se soveltuisi paremmin hänen kokemusmaailmaansa tai ”omaan henkiseen rakenteeseensa”. Piaget 1962,63. Mussen 1981, 48 mukaan.) Ajattelu on siis mahdollista myös ilman kieltä. Esimerkiksi kuurot lapset selviytyvät lähes yhtä hyvin erilaisissa kognitiivisia

taitoja vaativissa tehtävissä kuin kuulevatkin lapset, vaikka heidän verbaalinen kehityksensä olisi huomattavasti hitaampaa. (Mussen 1981, 42.)

Kielellä leikkiminen.

Tunteiden visualisointi voisi myös avartaa sanojen suru tai ilo merkitysten syvyyttä. Puolustaa lapsen kokemusmaailmaa sellaisena kuin se oli ennen sanoja, ehdottaa että siitä ei kannata luopua. Mitä ilo sinulle tarkoittaa?



Leikkiin pääseminen

Havainto 2

Leikkiin pääsyn strategiat

Kursiivilla kirjoitettu musta teksti on tässä yhteydessä muistiinpanolainauksia. Lasten nimet ovat keksittyjä.

Kyösti näyttää lähes koko ajan epävarmalta kysymysmerkiltä. Jarno ja Lasse leikkivät autotorni-leikkiä kahdestaan.



Jarno: Tähän saa tulla vaan kaksi.

Kyösti ei edes kysynyt pääseekö hän leikkiin mukaan, hän vain oli lähellä, poikien selkien takana. Jarno ilmoitti pelin säännöt, muistaakseni hän ei edes kääntynyt katsomaan Kyöstiä. Jarnon äänestä ei ollut kuultavissa pahoittelua tai sääliä, kyseessä oli kylmä tosiasia. Leikki oli täynnä. Kyösti ei mahdu leikkiin.

Kyösti haahuilee ympäriinsä jalat ristissä, käsi löysästi vatsan päällä, nojailee viereisen puusohvan selustaan. Poika lähenee autoleikkiä, katselee ja etääntyy. Pojan ilme on vähän ujo, arka tai vaikea (kulmakarvat koko ajan kohollaan, jähmettynyt hymy, katse häilyvä). Toiset pojat eivät huomaa, tai näytä huomaavansa, leikkivät vaan.

Lapset rakentavat omaa asemaansa ja statustaan ryhmässään. Status vaikuttaa siihen kuka saa määrätä leikkiin osallistujat. Lapsi voi olla neuvotteluaktiivisuudeltaan hyvin aktiivinen, vähemmän aktiivinen ja passiivinen. Lapset neuvottelevat leikkiin osallistumisesta verbaalisesti ja nonverbaalisesti. (Salmen 2010, 10 mukaan Lehtinen 2000, 82-145.) Onko Kyöstin kohtalona olla sellainen, joka on aina sivussa vai toimiiko hän toisin toisenlaisessa kaveriporukassa? Minulle tuli hänen olemuksestaan sellainen olo, että hän ei ollut täysin tyytyväinen asemaansa. Ainakin hän yritti monella eri tavalla päästä mukaan leikkiin.

Kyösti autolaatikon luota: On paljon näitä (autoja).

Pojat kokoontuvat autolaatikolle. Kyösti saa toisten huomion herätettyä.

Lasse ja Kyösti ovat autolaatikolla ja keskustelevat hetken autoista nojaillen laatikkoon. Lasse menee leikkimään Jarnon kanssa autotornille. Kyösti ei mene. (Laatikko on aivan autotornin takana, pojat leikkivät selkä autolaatikkoon päin.) Kyösti tekee uuden yrityksen. Hän ottaa neljä autoa käteensä, kysyy jotain mutta ei saa vastausta. Hän luikertelee lähemmäs leikkiä ja katsoo poikien selän takaa. Hän tekee samankaltaisia ääniä kuin muut pojat. Pojat eivät tee edelleenkaan tilaa autotornileikkiin.

Kyösti yrittää päästä autoleikkiin hivuttautumalla, tekemällä keskustelun aloitteita, äänтелеillä leikin ääniä, hivelemällä leikkiin kuuluvia esineitä sekä kiinnittämällä poikien huomiota eri asioihin. Hän onnistuu saamaan poikien huomion hetkeksi, mutta ei pääse mukaan leikkiin. Pojat toisinaan reagoivat Kyöstiin, mutta eivät luovu leikistään.

Kyösti on mielestäni taitava. Miksi hän ei onnistu?

Mielestäni kiehtovaa oli hienovaraisuus, jolla Kyösti teki aloitteitaan. Kyösti oli hyvin hiljaisen ja vaatimattoman oloinen, en havainnut änkeämistä tai uhkaavaa käyttäytymistä. Hän roikkui uskollisesti leikin äärellä, vaikka hänet torjuttiin toistuvasti. Hän haaveilee leikkimisestä, etä-leikkii ja osallistuu niissä puitteissa kuin se on mahdollista. Ilmeisesti Jarno oli hyvin tietoinen Kyöstin läsnäolosta vaikka ei osoittanut sitä muutoin kun toistamalla säännön ja toisinaan reagoimalla Kyöstin vihjeisiin. Mielestäni Jarno ja Lasse roikottivat Kyöstiä leikin liepeillä antamalla pieniä huomion osoituksia. Oliko kyseessä kuitenkin heidän yhteinen leikkinsä? Jarno ja Lasse eivät mielestäni tarkoituksenmukaisesti kiusanneet Kyöstiä. Toki voi olla niin, että kyseessä oli aikuisten asettama sääntö, jota he kaikki noudattivat. Fyysisesti kolmaskin olisi minun mielestäni mahtunut leikkiin ja uskon, että opettaja olisi antanut Kyöstile luvan osallistua leikkiin. Epäilen kyseessä olevan Jarnon sääntö. Jarno ja Lasse eivät näe siinä mitään väärää, että Kyöstiä ei oteta mukaan leikkiin eivätkä he ajattele, että Kyösti pahastuisi siitä. Jarnolle on vain mukavampaa leikkiä Lassen kanssa juuri nyt. Minun nähdäkseni Lassen rooli on myös hieman sivullinen, koska Jarno näyttää määrittävän kuinka leikkiä leikitään.



Kronqvistin väitöstutkimuksen mukaan leikin aloittamiseen liittyvälle neuvottelulle oli tyypillistä toisten leikin seurailu ja vaeltelu. Tyypilliset aloitteet olivat verbalisia (lähinnä kysymyksiä), leikki- ja elealoitteita. Aloitteisiin reagoitiin kuitenkin eniten jättämällä ne huomiotta sekä

seuraamalla aloitteen tekijän toimintaa. Myöntymisen ilmaisu eleillä oli myös tyypillistä. (Kronqvist 2004, 61.)

Jarno: Tähän saa tulla vaan kaksi.

Jarno ja Lasse olivat jo leikkineet tovin autotornilla ja Kyösti oli jäänyt autolaatikon luokse. Autolaatikolla ollessaan pojat katsoivat autoja hartaasti. Mielestäni siinä oli läsnä tuo outo hiljaisuus, jota seuraavaksi käsittelen. Ikään kuin jotain sanatonta neuvottelua olisi tapahtunut kun seuraava ääneen sanottu asia olikin Jarnon korostama sääntö, joka ei ollut muuttunut. Korostan että minun mielestäni sanatonta viestintää ei tapahtunut sellaisena kuin minä sen ymmärrän. Pojat vain katsoivat autoja.

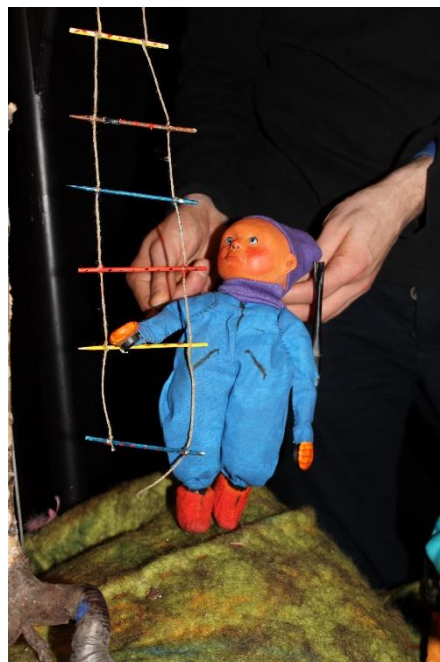
Tämä leikkihetki on koskettanut minua syvästi, se hiipii varmoin askelin esityksen keskeiseksi ainekseksi.

*Seisoskelu, empatia,
virittäytyminen*

Havainto 3.

Lasten välinen kuuntelu, ”seisoskelu” ja merkittävän oloiset tauot.

Minulla oli koko ajan sellainen olo, että lapset kuuntelevat toisiaan erityisellä intensiteetillä. Kuuntelivatko he itseään vai toisiaan, vai mistä tämä vaikutelma syntyi? Lapset eivät puhuneet päällekkäin vaan kukin otti vuoronsa. Vastaus ei välttämättä aina ollut aikuisen korviin looginen, mutta tilanne eteni aina kun joku sanoi jotain. Luulen intensiteetin syntyneen kuuntelun kehollisuudesta.



Panin merkille myös tietynlaisen seisomisen ja hiljaisuuden (tai tauot) lasten vuorovaikutuksessa. Tämä liittyy kokemukseen siitä, että lapset kuuntelevat toisiaan. Seisomisen hetki vaikutti aktiiviselta, mutta lapsen kasvot eivät ilmaisseet kiihkeää pohdintaa. Kasvot olivat yleensä rennot ja ilmeettömät kuten koko kehokin. Taukojen tai hiljaisuuden kesto vuorosanojen välissä tuntui pitkältä tai epäluonnolliselta. Sellaiselta, joka herätti huomion. Ikään kuin he ”maistelisivat” jotain. Nämä ilmiöt olivat läsnä myös edellisissä havainnoissa, niin Kyöstin leikkiin pääsyn strategioissa, kuin tilanteissa, joissa mielestäni olisi voinut puhua tunteista.

Eesityskamaa.

*Miltä intensiivinen seisoskelu näyttää lavalla,
nukeilla toteutettuna. Ilme ei värähdä.*

Mitä katsojassa viriää?



Innostuinkin pohtimaan tätä erään hevosen, jonka nimi oli Hans, kautta. Kokemus hevosen vierellä seisomisesta on vahva, koska hevonen tuntuu voimakkaan läsnä olevalta ja aistivalta. Lapset eivät herättäneet samanlaista vahvaa kokemusta, mutta jotain samankaltaista siinä oli. Mietinkin, voisivatko lapset keskittyä intuitiivisesti aistimaan ja vaikuttamaan ja vaikuttumaan toisiinsa kehollisesti, mikroliikkeiden avulla? Tai ehkä he keskittyivät oman sisäisen kokemusmaailmansa ilmiöihin. Ehkä todellinen vuorovaikutus tapahtuikin aikuisen katseilta piilossa?

Hans oli nelivuotias hevonen, joka osasi vastata erittäin vaikeisiin kysymyksiin oikealla jalallaan maahan koputtaen. Hevosen ilmiömäisen kyvykkyyden taustalla oli taito lukea ihmisen kehon kieltä. Ihminen siis antoi tietämättään oikeat vastaukset hevoselle. Hans ei osannut vastata kysymykseen oikein, jos hän ei nähnyt kysyjän kehoa tai jos kysyjä ei tiennyt

vastausta. Psykologi Oskar Pfunst havaitsi pitkäjänteisen havainnointiprosessin myötä, että kysyjän keho jännittyi hieman kun hän esitti kysymyksen ja kun oikea määrä koputuksia oli saavutettu, kysyjän keho rentoutui ja pää ja vartalo nytkähti hitusen ylöspäin. Tämä oli merkki Hansille lopettaa. Kaikilla kysyjillä esiintyi tämä pieni kehollinen tapahtuma heidän siitä tietämättä. (Despret, 2004, 112-113.)

Yhteyden kokeminen toisiin syntyy siitä kuinka hyvin virittäydymme toisen ydintunteisiin. Ydintunteet on helppo lukea kehonkielestä. Kasvon ilmeet, katsekontakti, äänensävy, eleet, asento, vastauksen ajoitus ja intensiteetti paljastavat kehossa tapahtuvat tunteet. Ydintunteet ovat ”mielen musiikkia”. Kuuntelemalla tätä musiikkia voimme löytää yhteyden itseemme ja toisiimme. Virittäytyneet yhteydet luovat emotionaalisen resonoinnin tilan, jossa kokemus siitä, että joku kokee sinun tunteitasi voi syntyä. Tässä tunnekohtaamisen tilassa tapahtuu vastavuoroista toisen sisäiseen tilaan vaikuttamista. (Siegel & Hartzell 2003, 60-61.) Mielestäni lasten välinen virittäytyminen, joksi sitä nyt kutsun, oli taianomaista, koska siihen ei minun nähdäkseni liittynyt ulkoista ilmaisua, mutta selkeästi jotain edellä mainittua *vastavuoroista toisen sisäiseen tilaan vaikuttamista*.

Ehkä tuo tuijottelu on reilumpaa peliä. Se, kumpi osaa selittää ja sanoittaa asiat paremmin, saa useammin tahtonsa läpi. Mutta tuijottamisessa on muut voimat läsnä.

Myös peilisoluilla voi olla tekemistä yhteyden kokemisen kanssa. Peilisolusysteemissä tietyt solut linkittyvät suoraan toiminnan havainnointiin. Peilisolut aktivoituvat kun näet jonkun toisen tekevän jotain tarkoituksellisesti. Peilisolut paljastavat että aivot voivat huomata toisen henkilön aikeet. Kun havaitsemme toistemme tunteita automaattisesti ja alitajuntaisesti, ovat peilisolut aktivoituneet. Peilisolut liittyvät siihen kuinka voimme kokea jonkun toisen mielentilaa. Tarkastelemalla oman kehomme tuntemuksia, voimme ymmärtää miltä toisesta tuntuu. Tässä ovat myös empatian juuret. (Siegel & Hartzell 2003, 63-64.)

Empatia on omien ja toisten tunteiden tunnistamista, kykyä tarkastella tilanteita toisten näkökulmasta sekä huolenpidon ja välittämisen osoittamista (Kanninen & Sigfrids 2012, 181). Buberin mukaan empatiatapahtumassa ihminen muuntaa oman itsensä osaksi kohdetta, toista (Buber 1965, 97 Talib 2002, 61 mukaan). Empatian kehittyminen alkaa varhain. Kannustavan palautteen on osoitettu lisäävän empatiataitoja. (Isokorpi 2004, 134.) Lapselle on tärkeää, että hänen mieleensä on virittäydytty kun hänen tunteisiinsa vastataan. Lapsen tunteiden empaattinen kohtaaminen aikaan saa lapselle kokemuksen, että hän on olemassa ”aikuisen mielessä”. Tämä vahvistaa lapsen hyvää kokemusta itsestään ja tunteistaan. (Siegel & Hartzell 2003, 66.)

Esityksen nukettaja on tuo aikuinen.

Lallattelu

Havainto 4

Lallattelu

Kiinnitin huomiota päiväkodissa toistuvaan mukavaan lallatteluun. Mielestäni se kuroo umpeen tuota kokemusmaailmaan repeytynyttä kuilua, jonka kielen oppiminen aiheuttaa. Lapset lallattelivat muistipelin lomassa ja myös ohjaajat lallattelivat. Se saattoi olla lallattelua kuten lallallaa tai vaikkapa dippidippidii, tai lallateltua puhetta. Tämän tiedon valossa lallattelu tuntui eräänlaiselta toisinnolta tai muistelolta vauvan kielestä. Lallattelu oli hyvin informatiivista; siitä tuli hyvä mieli, se tuntui keltaiselta, kaikki osasivat puhua sitä ja näyttivät

ymmärtävän sitä
mainiosti. Tarkoitan
vauvan kielellä
Vygotskin
esittelemää ideaa
affektiivisesta
ääntelystä, jota lapset
käyttävät ennen
kielen älyllistymistä.



Voisiko nuket puhua vain lallattelun kieltä?

Vygotski esittelee tutkimuksia, joissa tutkittiin simpanssien puhekieltä. Simpanssien sanat ovat emotionaalisia äänireaktioita. Kieli ja ajattelu eivät ole välittömästi toisiinsa kytkeytyneitä, mutta puhe (tai affektiivinen ääntely) luo psykologisen kontaktin lajitovereiden välille. Lapsella on samankaltainen kehitysvaihe, joka päättyy kun ajattelusta tulee kielellinen ja kielestä tulee älyllinen. Tämä muutos tapahtuu noin kahden vuoden iässä. (Vygotski 1982, 89-92.)

Myös Jarno lallatteli kotileikissä.

Jarno: Jonkun täytyy olla mun kanssa ihminen, muuten mä en hoida teitä enkä anna ruokaa. KUMPI teistä on ihminen?

Lasse: En minä.

Kyösti: En minä.

Jarno: Sitten minä en anna teille ruokaa, laa laa laa. (muistiinpanot)

Ajattelen, että lallattelu auttoi myös pääsemään pettymysten yli ja loi yhteyttä positiiviseen mielialaan ja omaan sisäiseen todellisuuteen. Positiivisten



tunteiden onkin osoitettu lisäävän ihmisen kykyä joustavaan ja luovaan ajatteluun, ongelmanratkaisuun ja oppimiseen (Kanninen & Sigfrids 2012, 88 ja Goleman 1998, 219). Ajattelu ja keskittyminen sen sijaan vaikeutuvat ahdistavien tunteiden tukkiessa etuotsalohkoa,

jossa tunteet ja järki kohtaavat. (Goleman 1998, 108.)

ESITYKSEN RESEPTI

”Lapsen on tärkeää nähdä kaikenlaisia esityksiä. Se, mitä niistä puhutaan, luo merkitykset” (muistiinpanot, yhteistyöpäiväkodin opettaja).

Tässä luvussa käyn läpi esityksen aineksia, syntyprosessia ja pedagogisia periaatteita.

Esityksen syntyaineokset poimin yksinkertaisesti kirjallisista aineksista ja päiväkotihavainnoista kysymällä ”Mitä haluan esityksessä olevan? Mitkä seikat puhuttelevat tai kiehtovat minua eniten? Mitä haluan jakaa lasten kanssa?”.

Esityksen mahdollinen resepti:

- aikuinen, joka näkee lapsen, on virittäytynyt hänen tunteeseensa
- muutamia lasten välisiä tilanteita, joissa esiintyy joitakin tunteita
- lallattelu tunnetaitona- sen positiivinen voima
- aivot visuaalisena
- tunteet visuaalisena, kokemuksellisena, ei puhuttuna.
- empatia, kohtaaminen
- hiljaisuus, meditaatio
- sanaton ilmaisu
- sisäisen maailman tunteminen ja havainnointi
- itsen sisään katsominen
- temperamentin vaikutus tunteiden kokemiseen
- kolme-neljä vuotiaalle esteettinen kokemus
- viisi-kuusi-vuotiaalle ensin esteettinen, josta opettajien tai vanhempien kanssa kognitiivinen. Opettajien ja aikuisen tehtävänä on sanallistaa. Ehkä työhön liittyy vihkonen, jossa esitys on kuvina ja niiden avulla voi palata käsittelemään mitä tapahtui.
- minkälainen maailma, ympäristö?
- leikkikeittiö vai metsä?
- devising/tarina/runo?

Minkälaisen esityksen työtapani synnyttää? Suurin osa reseptin aineksista todellakin päätyi näyttämölle asti. Aluksi arvelin rakenteesta tulevan

runomainen ja epäselvä, mutta näin ei käynyt. Rakenteesta tuli hyvin perinteinen ja selkeä. Mielikuvitusmaailmaan astutaan monille saduille tyypilliseen tapaan kolme kertaa. Esityksessä on myös huippukohta, joka noudattaa aristoteelista ihannetta. Lisäksi tarinasta on havaittavissa päähenkilö, jolla on ongelma ratkaistavana. Saduille tyypilliseen tapaan tavallisen ja kuvittelumaailman välille tarvitaan siirtymäkeino, joka tässä sadussa on suurennuslasi. Kuitenkin koen, että yksinkertaisuudessaan esityksessä on jotain runomaista, enemmän kuin draamaa.

Reseptistä kokkaaminen antaa alitajunnalle mahdollisuuden määrittää mausteiden määrän. Aivan varkain esityksen huippukohdaksi hiippaili pelko-kiukku-kohtaus. En suinkaan halunnut antaa sille eniten palstatilaa, en halunnut tehdä esitystä kiukusta. Lähtökohtani oli suru, se ettei pääse leikkiin mukaan ja kun tämä tunne ei tule nähdyksi. Raivon korostuminen loi kuitenkin tilaa nähdä mitä oikeastaan haluan korostaa. Hivutin huippukohdan raivon talttumisen tilaan, meditatiiviseen hengittämiseen keskittymiseen. Lopulta luulen, että tein esityksen, joka kannustaa pohtimaan millaisia tunteet voivat olla ja sitä kautta houkuttelee kohti itsereflektion harrastamista.

Esityksessä yksi lapsi, Runo, pyrkii mukaan majaleikkiin, mutta ei pääse. Tutkimme hänen tunnettaan, se on läpeensä sininen ja haikea. Mutta toisessa majassa on neljäs lapsi, joka on kiinnostunut leikkikaverista. Runo pääsee korkealla sijaitsevaan majaan kylään, hänen tunteeseensa sekoittuu keltaista. Majan tunnelmat ovat kuin höyhensade ja onnellisesti lentelevä värikäs lintu, jonka kyytiin lapset pääsevät. Myös toiset lapset, Myrsky ja Saarni huomaavat majan. Myrsky kuitenkin suuttuu nähdessään Runon majassa, varsinkin kun Saarni päättää mennä majaan. (Myrsky pelkää jäädä yksin, varsinkin kun hän oli juuri torjunut Runon omasta leikistään.) Raivopäissään Myrsky rikkoo oman majansa. Hänen tunteensa on kuin häkkiin sullottu ulvova peto. Myrsky ei halua kohdata tunnettaan, mutta lopulta saa sen rauhoittumaan majasta lentäneen höyhenen avulla ja löytää tasaisen syvän hengityksen. Nyt Myrsky on valmis leikkimään muiden kanssa ja pääsee mukaan makeaan majaleikkiin. Tarinaa jäsentää taikasuurennuslasi, jonka avulla voi kuvitella miltä tunteet voivat näyttää.

Aikuinen

Esityksen kertojahahmo, mustanenäinen nukettaja-klovni, on aikuinen. Tajusin tämän vasta kun rupesin miettimään miksi klovni on mukana tässä esityksessä ja mistä siinä on kyse. Käsittelen klovnia hitusen seuraavassa alaluvussa. Tämä merkitys ja esityksellinen sisältö lipui esitykseen alitajuntaisesti ja paljastui vasta otettuaan suvereenisti paikkansa esityksessä. Se alkoi resonoida sen kanssa mitä aikuisen merkityksestä olin lukenut.

Vastuu lapsen tunnetaitojen oppimisesta onkin paitsi vanhemmilla, myös kaikilla lasten kanssa tekemisissä olevilla aikuisilla. Lapsi tarvitsee aikuisen tunteita olemistaan, käyttäytymistään ja oppimistaan säätelevänä ja jäsentävänä välineenä, sillä lapsi oppii tunnetaitoja aikuisten kanssa tapahtuvan tunteiden jakamisen avulla. (Isokorpi 2004, 127,129.)

Lapsi hakee vahvistusta omille kokemuksilleen aikuisen reaktioista. Ilmeetön ja epäsensitiivinen aikuinen ei tarjoa mahdollisuutta sosiaaliseen peilaamiseen. Vielä pitkään kielen käytön oppimisen jälkeen lapsi lukee aikuisia ilme- ja elekielestä. Lapselle tuo turvaa kokemus siitä, että aikuinen hallitsee omat voimakkaat tunteensa. Lapselle voi kertoa miltä itsestä tuntuu, mutta vaikkapa kiukun purkaminen lapseen voi olla iso kolaus luottamukselle ja haitata lapsen omaa tunnesäätelyä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 92-93.)

Pienelle lapselle on usein helpompaa käsitellä tunnekokemustaan kehollisen kuvailun avulla. Lapsen kehon viestit voivat paljastaa aikuiselle lapsen tunnekokemusta ja aikuinen voi auttaa nimeämällä sen sekä avaamalla mistä mahdollinen ”tunnemössö” koostuu ja kuinka se eriytyy moniksi erilaisiksi tunteiksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77, 80.)

Työpajatoiminta voisi vihjata että aikuinen voisi ottaa mielikuvitussuurennuslasin käyttöön ja tarkastella lapsen tunteita ensin abstraktimmin ja hiljalleen kulttuurisemmin, lempeästi määritellen ja kysellen.

Kanninen ja Sigfrids esittelevät Gottmanin kehittämän viiden askeleen mallin, joka auttaa kohtaamaan voimakkaita tunteita erityisesti hankaliksi ennakoituissa tilanteissa. Nämä viisi askelta ovat tunteiden havainnointi ja tunnistaminen, tunteiden sallimisen ilmapiiri, eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen, ydintunteen ja perustarpeiden löytäminen ja nimeäminen sekä neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83-87.) Näissä askeleissa korostuu hoitajan tai aikuisen merkitys. Aikuista kannustetaan olemaan rakkaudellisesti läsnä, havainnoimaan sekä itseään että lasta myötätuntoisesti. Sensitiivinen, empaattinen ja ymmärtäväinen *aikuinen opettelee havainnoimalla kuinka lapsi ilmaisee tunteitaan*. Lapsi tarvitsee arvostavaa ja kuuntelevaa aikuista, joka on läsnä vaikeiden tunteiden hetkellä ja auttaa rauhoittumaan. Aikuinen on lapsen peili, joka ei määritä lapsen maailmaa vaan antaa lapselle keinoja ja tukea rakentaa sitä itse. Ihmettelenkin, miksi nämä askeleet on suunniteltu erityisesti voimakkaita tunteita ja ongelmallista käyttäytymistä silmällä pitäen, mielestäni tällainen asenne on keskeistä kaikessa vuorovaikutuksessa.

Kuten edellä on tullut ilmi, ei ole yhdentekevää mitä kasvattaja ajattelee tunteista tai millainen suhde hänellä on omaan tunnemaailmaansa. Menneisyyden kokemukset ohjaavat toimintaamme, mutta emme ole näiden toimintatapojen vankeja. Huomiointiprosessit, tunteiden säätely, itsetutkiskelu ja reflektointi ovat kykyjä, joita myös aikuinen voi harjoittaa ja joiden avulla voi valmentaa itseään myötätuntoisemmaksi kasvattajaksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 206-210.)

Esityksen aikuinen ei harjoita itsereflektiota esityksessä, mutta hän kannattelee, tutkii ja pohtii lasten tunteita, mutta ei selitä ja sanoita niitä. Se voi tosin tapahtua esityksen jälkeen mahdollisessa työpajassa omien aikuisten toimesta. Ehkä tunteiden ”sanoittaminen” voi olla muutakin kuin määrittää kokemus iloksi, suruksi tai kiukuksi. Miltä ilo maistuu, haisee, tuntuu tai tanssittaa? Voiko se joskus olla eri makuinen?

Sanaton ilmaisu

Lapsen kokemusmaailmaa ei saa liikaa tulkita aikuisten käsitteiden kautta! Lapsella on oikeus myös sanattomaan kokemusmaailmaan. Sanat ovat valtaa. Uskon, että sanaton ilmaisu jättää enemmän tulkinnan varaa.



Nukkien ilmaisu on lähtökohtaisesti fyysistä, se perustuu katseisiin, rytmiin, reaktioihin ja tilallisiin suhteisiin. Omasta mielestäni lähinnä ”stand up- nukeille” ja nukeille, joilla on liikkuva suu, sopii puhe, muunlaiset nuket voisivat minun puolestani olla mahdollisimman vähäpuheisia ja keskittyä fyysiseen ilmaisuun.

Havainto yksi, tunteista ei puhuta, tukee valintaani sanattoman ilmaisun tutkailuun. Myös havainto kolme, seisoskelu, tukee tätä valintaa. Lasten välinen sanaton vuorovaikutus eli vastavuoroinen toisen sisäiseen tilaan vaikuttaminen oli kiehtovin ajatus mitä havainnointiretkeltä tarttui mukaani. Se on yksinkertainen toteuttaa lavalla ja luo kiinnostavaa jännitettä esitykseen. Se myös säästää paljon sanoja. Toistan tuijottelun kolme kertaa; Myrsky tuijottaa Runon kanssa kaksi kertaa ja kerran sisäisen mörkönsä kanssa. Toinen kysymys on se, kuinka tuijottelun katsominen avautuu yleisölle.

Samaan aikaan osallistun opiskelijatoverini pitämään klovneria henkisenä harjoituksena-ryhmän toimintaan ja se onkin tukenut erinomaisesti opinnäyteprosessiani. Näyttämöllä oleva klovni on hyvin viitteellinen, kyse on ennemminkin sisäisestä asenteesta, joka tukee minua. Minun sanaton klovnini on herkkä ja haavoittuva, mutta se ei pelkää olla sitä. Se rakastaa olla sitä. Se uskoo olevansa täydellinen juuri hauraana ja haavoittuvana, ihanana. Klovni on lapsi, joka ei vielä kyseenalaista ja epäile muiden rakkautta. Se uskaltaa kokea ja näyttää tunteita, siksi se on hyvä kertoja. Jostain syystä

klovnin tunteet ovat myös helpompia vastaanottaa. Ehkä se johtuu juuri viattomuudesta joka kirkastaa klovnin tunteet.

Minun klovnini on vähäpuheinen ja keskittyy ilmaisemaan enemmän fyysisesti. Tutkimuksessa, jossa käsiteltiin lasten sanattomia taitoja, ilmeni, että lapset jotka eivät osaa tulkita oikein toisten sanatonta ilmaisua ovat usein turhautuneita koska he eivät ymmärrä mitä ympärillä tapahtuu. Jos lapsi lähettää vääriä tunneviestejä ja tulee sen myötä oudosti kohdelluksi, voi hän kokea, ettei hänen teoillaan ole mitään merkitystä ja mihinkään ei voi vaikuttaa. (Goleman 1998, 157.) Tunteiden tutkimus ehdottaa että suurin osa tunteista välittyy ei-kielellisen ilmaisun kautta. (Siegel 2012, 146.)

Lopulta taisi käydä niin, että esityksessä katsojan katse ei välttämättä osu minuun alkua lukuun ottamatta lainkaan.

Suurennuslasi

Mistä ihmeestä suurennuslasi tuli mukaan kuvioihin? Suurennuslasin tehtävä on suurentaa, tehdä asiat paremmin näkyväksi, tarkastella asioita tarkemmin. Ajattelen sen olevan sadun elementti, taianomainen kapistus, jonka avulla voi nähdä jotain mitä ei paljain silmin voi nähdä. Toivon, että se ei korosta silmillä näkemistä, katsomista tekona vaan veisi ajatukset Pikku prinssin maailmaan, niin, että ”vain sydämellään näkee hyvin”. Ehkä sen avulla voisi puhua empatiasta ja myötätunnosta.



Suurennuslasista tuli myös dramaturginen työkalu, se jäsentää esityksen ja toimii esityksen lukukoodina. Kerron sanallisesti esityksen alussa että minulla on taianomainen suurennuslasi, jonka avulla voi nähdä ihmisen sisälle... tai ainakin sen avulla voi kuvitella miltä tunteet

voisivat näyttää. Se avaa ikkunan kuvittelun maailmaan, jossa tunteet voivat näyttäytyä vaikkapa sellaisena, että kaikki tuntuu siniseltä vedeltä, tai olo on kevyt kuin höyhensateella.

Tunteiden visualisointi

Tunteiden visualisoinnin tarve syntyi Sternin kuvailusta millainen lapsen kokemusmaailma ennen sanoja voisi olla. Haluan kannustaa lapsia omistamaan omat tunteensa ja sen kokemuksen juuri sellaisena kuin se oli ennen sanoja. Tunnemaailmaa voi tutkia taiteen keinoin ja tunteista tai sisäisestä reflektiosta voi ammentaa taiteen tekemiseen.

Ei ole yhtä oikeaa vastausta miltä tunteet näyttävät ja kuinka niitä pitäisi visualisoida. Pidättäydyn melko perinteisissä ratkaisuissa, koska on kyse lasten esityksestä. On perusteltua, että ensin tunnistaa mitä usein kulttuurisesti ajatellaan ja omaa kokemusta voi heijastaa suhteessa siihen. Esityksessäni suru on sininen ja sen elementti on vesi. Suuttumus on punaista, se on mörkö, joka pitää kohdata. Ilo on värikästä, ilmavaa ja kepeää.

Visualisointi antaa myös lisää sanoja tunteista puhumiseen.

Meditaatio, hiljentyminen

Meditaatio ja rauhoittuminen on tarkoitettu esityksen huippukohdaksi. Keskeinen ohje tunteisiin tutustumisen ja hallinnan prosessissa on itsereflektio ja meditaatio. Tunteisiin pääsee käsiksi hiljentymisen ja sisäisen tutkailun kautta. Mitä aiemmin havahtuu syntyvään tunteeseen, sitä varmemmin voi olla antautumatta sen syövereihin ja toimia potentiaalisesti vahingoittavien reaktiivisten tapojen mukaan. Linda Lantieri on kehittänyt harjoitusohjelman sisäisen kestävyuden vahvistamiseksi sekä tunneälyn voimistamiseksi. Ohjelman ydin on asteittainen lihasrentoutus ja kehoskannauksen sekä mindfulness- tietoisuuden läsnäolon harjoitus. Ohjelma on suunniteltu stressireaktioiden vähentämiseen kehossa. Lantieri kertoo tohtori Richard Davidsonin tutkimuksista joka on osoittanut meditaation lisäävän harmaata ainetta aivoissa, vahvistavan immuunijärjestelmää,

vähentävän stressiä ja lisäävän hyvinvoinnin tunnetta. Meditaatio vaikuttaa myös keskittymiskyvyn kehittymiseen. (Lantieri 2008, 25-31.)

*Esityksen lopussa Myrsky ehdottaa,
että tekisimme yhdessä
höyhenhengittelyn.
Opettajat ovat saaneet tehtäväkseen
pitää esityksen ajan huolta
höyhenpurkista,
josta nyt pyydän heitä jakamaan
jokaiselle
yhden höyhenen. Höyhentä voi pidellä
kämmenellään
tai sivellä kättään, silmät saa sulkea ja
kuunnella myös hengitystä.*



Visuaalinen teatteri ja lavastus

Visuaalinen teatteri on oikeastaan itsestään selvä valinta, koska se on se mitä teen. Visuaalinen teatteri tai nukketeatteri voi ottaa hyvinkin monenlaisen muodon. Halusin kuitenkin lavalle nimenomaan perinteisiä nukkeja mutta myös jotain abstraktimpaa, kuten edellä mainittu tunteiden visualisointi. Lopulta tosin ainoastaan suurennuslasi, vesi, väri ja höyhenet ovat muuta kuin nukkeja.

Leikittelin ajatuksella että toteuttaisin esityksen esineteatterina lasten leluilla kotileikki lavasteenani. Leikittelin myös ajatuksella metsästä lavasteena ja itseasiassa myös esityksen toteuttamisesta ulkona. Muutamia vuosia sitten toteutin metsäteatteria päiväkotilapsille 20 asteen pakkasessa. Trumpetistin sormet ja huulet olivat hyvin jäässä ja nukettajan sormet melko kankeat. Esityksellisen osion ajoittuminen maaliskuulle kannusti miettimään tarkasti mitä lisäarvoa ulkona esittäminen teokseen toisi. Esitys toteutetaankin sisätiloissa.

Sekä kotileikki että metsässä leikkiminen ovat päiväkotilapsille tavallisia ympäristöjä, ja nämä ideat nousivatkin päiväkotivierailun aikana. Metsä on minulle tunteiden pohtimisen maasto ja inspiroiva luovuutta edistävä miljöö, joten valitsin metsäisen maiseman koekeittiökseeni.

Soolon tekeminen on toisaalta helppoa, koska joutuu sovittamaan vain omat aikataulunsa, mutta kaikilta muilta osilta haastavaa. Työn kokonaisvaltaisuus on sekä fantastista että uuvuttavaa. Alussa työskentelin vanhempieni kellarissa, mutta päivähoidon järjestyttyä siirsin teatterin kotiolohuoneeseeni. Esitys on lähtökohtaisesti suunniteltu kiertue-esitykseksi. Lavasteiden rakentamisessa sain suuren avun isältäni, joka sekä keksi, rakensi että dyykkasi minulle materiaalia. Hyödynsin vanhojen esitysteni tarpeista ja rakensin nuket ja muut puuttuvat palaset. Myös äitini auttoi antamalla materiaalia, hoitamalla lastani, ruokkimalla meitä ja ompelemalla taustaverhoja. Odd Funk Recordsin pojat sävelsivät ja soittivat esityksen musiikin ja antoivat arvokkaita huomioita esityksen ymmärtämisen näkökulmasta. Opinnäytteen ohjaaja Riku Saastamoinen toimi hetken ”ulkopuolisena silmänä” kuten myös muutama apuun kutsuttu ystävä. Teakin apuraha mahdollisti työn materialisoitumisen.



Nuket oli tarkoitettu prototyypeiksi, mutta niin kuin usein käy, niihin kiintyy, tulee sokeaksi niiden puutteille ja ne hipsuttelevat omin luvun näyttämölle

sinne jäädäkseen. Pikku hiljaa minulle myös valkeni, minkälaisia toiminnallisia ominaisuuksia kultakin nukelta vaaditaan. Toisen piti pystyä seisomaan, toisen taas istumaan ja heiluttamaan rivakasti raajojaan. Tapani muokata nukkeja on hyvin ronski ja testaileva. Nuket näyttävätkin aika elämää kokeneilta, vaikka edustavat viisivuotiaita lapsia. Toisaalta, harjoittelun ja muokkauksen myötä niillä on historia ja elämä, ja ne heräävät henkiin myös sitä kautta.

Lähes kaikki käyttämäni materiaalit ovat luonnonmateriaaleja, villaa, puuta, oksia, vettä, höyheniä. Se tuntuu hyvältä.

Pedagogiset välineet

Aluksi suunnittelin, että esitykseen mahtuu 60 lasta, jotta sitä olisi helppo myydä päiväkodeille. Saastamoisen Riku kuitenkin kehotti pohtimaan erityisesti esitystä ympäröiviä asioita, kuten mitä se merkitsee onko esityksessä 20 vai 60 lasta yleisössä, mitä salissa jo tapahtuu tai ei tapahdu kun yleisö tulee sisälle, kuinka ohjeistaa opettajat ja hoitajat, olisiko lapsilla tai aikuisilla joku tehtävä? Millaiset raamilliset valinnat tukevat esityksen sisältöä? Opintojeni myötä olen ymmärtänyt, että juuri raamilliset valinnat ovat esityksen pedagogiikkaa, kohtaamisen taidetta. Hyvä kysymys on myös millaista lastenkulttuuria haluan olla luomassa?

Kuinka kohtaamisen mahdollistava tila sitten luodaan? Mitä riskejä päiväkotiympäristössä on hyvä huomioida? Pelkkä yleisömäärän rajaaminen vaikuttaa kaikkiin tekijöihin välittömästi. Siirtymät ovat konfliktialttiita tilanteita ja niiden tunnelma riippuu pitkälti päiväkodin aikuisten asenteesta. Tiesin etukäteen yhteistyöpäiväkodista, että tunnelma on todennäköisesti hyvä ja luottavainen, joten en ollut huolissani saliin tulemisesta, joka sujuikin mallikkaasti. Taustalla soi hyvin hiljaa esityksen musiikki, näyttämö oli avoinna ja nuket lavalla alkuasemissaan. Yleisöllä oli siis mahdollisuus virittäytyä esityksen tunnelmaan ja siirtää huomio katsemiseen. Ryhmiä tuli sisälle vain kaksi, yhteensä vajaa 40 katsojaa. Näin ollen odottelu ei muodostunut pitkäksi, eikä sisääntulo luonut painetta kiirehtiä.

Eräs konkreettinen teko oli että muutin näyttämöä sahaamalla pöydän jalat. Yhtäkkiä maailma tuli lähemmäs, katsojan syliin ja mahdollisti ensimmäisen rivin istumisen lattialla. Vielä on ratkaistavana kuinka aikuiset, jos heitä on paljon, sijoitetaan yleisöön, niin etteivät he tuki lapsen näkökenttää.

Mitä esitykselle (eli vastavuoroiselle hetkelle, jossa näyttämöllä tapahtuu jotain, jonka aikana yleisö istuu kiltisti paikallaan) tapahtuu jos meditoin tilassa ennen esitystä? Tai jos levittelen ruusun terälehtiä lattialle? Tai kuvittelen ne, ja tuoksun myös. Näitä kysymyksiä voi olla jopa mahdotonta tutkia, enkä kokeillut sitä ensimmäisessä esityksessä. Sen sijaan tein pari hengitysharjoitusta ja istuin yleisössä katsellen näyttämöä. Olin kuitenkin melko levoton, minua jännitti.

Vaikka esitystä onkin tarkoitus esittää päiväkodeissa, on esityksen yhtenä tavoitteena houkutella aikuiset tutkimaan tunteita yhdessä lasten kanssa, olemaan läsnä lapsen tunteille. Kuinka tämä tapahtuu? Etenkin jos lapsi näkee esityksen ilman aikuista. Uskon tekeväni käsiohjelmaan kuvia kronologisesti jokaisesta kohtauksesta, joiden avulla esityksen äärelle voi palata. Lisäksi pohdin tehtäviä, joita voisi tehdä työpajassa esityksen jälkeen sekä myöhemmin myös kotona. Esityksen lopussa ehdotan, että höyhenhengittelyn voi opettaa kotona vaikka omalle aikuiselle. Lisäksi käsiohjelmassa on osio aikuiselle (liitteenä), jossa on tuhti opinnäytteeseeni perustuva tietopaketti tunnekasvatuksesta. Siinä on asioita, joita pidän tärkeänä ja joita haluaisin kaikkien aikuisten pohtivan. Esitys ehdottaa tunteiden tutkailuun taiteellisen toiminnan avulla, mutta taustalla on niin paljon asioita, ettei niistä voi vaieta.

Esitys on riittävä vaikka se kestää vain 25 minuuttia, pituus tarjoaakin mahdollisuuden jäädä loikoilemaan esityksen tunnelmiin, sillä lapset voisivat jaksaa vielä keskittyä. Saastamoisen Rikun palautteen mukaan, kosketusaisti aktivoitui esitystä katsellessa. Olenkin toivonut esityksestä tulevan moniaistillinen. Esityksen jälkeisessä työpajassa haluan jatkaa samalla kokemuksellisuuden linjalla, enkä hajottaa kokemusta sanan vallalla. Pohdin kuitenkin pitäisikö esityksen tunteille kuitenkin antaa myös nimiä? Mutta millaisia nimet olisivat? Nuket voisivat kysyä onko katsojilla ollut samankaltaisia tunteita kuin heillä? Koen keskustelun vähän vaikeaksi ja

vaivaannuttavaksi. En itse pidä siitä, että joutuisin heti esityksen jälkeen avaamaan kokemustani, ainakaan sanallisesti. Haluaisinkin kehittää tehtäviä joiden avulla omaa kokemusta voisi tarkastella ja mahdollisesti myös jakaa muille. Esimerkki mahdollisesta tehtävästä voisi olla sellainen, jossa parin kanssa katsotaan vuorotellen toista (suurennuslasin avulla), ja sitten pohditaan miltä itselle heräävä tunne maistuu, tuoksuu, onko se vaikkapa nopea tai hidas ja tehdään tunteesta tai tunnelmasta jokin taideteos (tai sen suunnitelma). Taideteos voisi olla vaikkapa tanssi, laulu, leivonnainen, materiaaliasetelma, äänneruno, maalaus, värien sekoittaminen tai askartelu. Katson sinua ja minua alkaa naurattamaan, se tuntuu mahassa, siinä täytyy olla saippuakuplia! Teen saippuakuplapullan! Työni seuraava vaihe voisi olla erilaisten tehtävien kokeileminen ja kehittäminen.

Pedagoginen otteeni on hoivaaminen. Kaikessa taiteessa jota teen, on hoivaamisen elementti. Se tulee luontaisesti, koska olen hoitaja, huomaaja, kannattelijä. Empatia, toisten aistiminen ja paikan antaminen ovat keskeisiä arvojeni, jotka haluavat rantautua esityksen pedagogiikkaan, esityksen ympärillä ja ytimessä olevaan henkeen. On totta, että 60 lasta yleisössä ei ainakaan tue tätä näkemystä. Kuinka toisin hoivaamisen elementin työpajaan?

En pidä tunnekasvatuksen päämääränä konfliktittomia ihmisiä vaan lapsia jotka omistavat oman sisäisen kokemusmaailmansa.

Mitä esitykseen on ladattu? Vaikka esityksen punainen lanka onkin ”*jos tekisin tästä tunteesta tanssin, laulun, esityksen, maalauksen, runon, patsaan tai jonkin muun taideteoksen, niin se olisi...*”, niin esityksen taustalla on muitakin vaikuttavia tekijöitä kuten aiemmin tuon esille. Luulen, että on mahdollista, että esitys voi herättää ainakin seuraavia ajatuksia: Tunteen kohtaaminen ja hyväksyminen ovat edellytys tunteen käsittelylle ja tunnetilasta vapautumiselle. Tunne voi muuttua. Meditaatio ja rauhoittuminen auttavat tunteen käsittelyssä. Kiukun voi laannuttaa lempeydellä ja ilolla. Tunteet syntyvät sosiaalisissa tilanteissa. Tunteen takana voi olla toinen tunne. Aina ei ole selvää mistä tunteet syntyvät. Tunteet tarttuvat. Tunteita tarkastelemalla niistä tulee tavallisia, mutta tunteiden

tarkastelu voi olla kiehtovaa. Tunteille voi nauraa. Tunteita ilmaistaan ja tulkitaan sanattomasti. Hempeä on ihanaa.

Esityksen jälkeen

Mitä esitykselle tapahtuu kun se asettuu vuorovaikutukseen yleisön kanssa? Se herää henkiin tai rupeaa hengittämään, sillä on tarkoitus olla olemassa. Se tulee nähdyksi ja kuulluksi, vastaanotetuksi. Se herättää jotain yleisössä, siitä ollaan jotain mieltä, se flirttailee yleisön kanssa ja yllättää esiintyjänsä.

Opinnäytteen toisen tarkastajan juna peruutti takaisin Helsinkiin (ihailen VR:n draaman tajua). Siispä aloitimme puoli tuntia myöhässä. Esitykselle oli varattu keskustelu-aika, jonka peruin, jotta päiväkotit pysyisi aikataulussaan. Tästä johtuen en saanut tilaisuutta kehittää esityksen jälkeistä keskustelua ja tilannetta. Se oli hyvä, koska minulle jäi nälkä kohdata lapset. Teimme toki höyhenhengittelyä, mutta minua jännitti ja meditoimme vain noin puoli minuuttia vaikka tilanne olisi varmasti kantanut pidempään. Kiirehdin, koska olin tietoinen päiväkodin aikataulusta, mutta en halunnut luopua esityksen ehkä tärkeimmästä elementistä. En myöskään tiennyt tarkalleen mitä olisin lähtenyt kokeilemaan keskustelutilanteessa. Minulla oli koko ajan sellainen olo, että esityksen pitää syntyä ensin, sitten vasta voi miettiä mitä sen kanssa voisi leikkiä. Ikään kuin esityksen ja sen vaikutukset voi oivaltaa vasta kun se on syntynyt. Ja esitys voi syntyä vasta kun se on ensikerran esitetty.

Kokemus esitystilanteesta on vähän vaikeasti tavoitettava. Aloitin esityksen rivakasti kun yleisö oli paikoillaan enkä muistanut sanoa mitään tervetuliaissanoja. Enpä toisaalta usko että kukaan niitä odottikaan. Esitys alkaa suurennuslasin esittelyllä ja siinä yhteydessä saan katsella yleisöä. Muistan katsekontaktin aineistoni ”Lassen” kanssa. Oli kiintoisa ja ihana hetki tunnistaa itselle merkittävä henkilö yleisöstä. Kyöstiä ja Jarhoa en havainnut, mutta toki monet kasvot olivat tuttuja ja tunnistin heidän vaikutuksensa esityksen olemukseen. Siinä on jotain kiehtovaa ja salaperäistä.

Yleisö oli aivan hiljaa, mutta keskittyneen oloinen koko esityksen ajan. Ainoastaan Myrskyn pauhatessa purskahti kollektiivinen naurun remakka, joka tosin laantui aika pian. Koyleisö-kokemuksen perusteella osasinkin odottaa että kiukku saattaa olla hassu. Tuntuu helpottavalta, että suuttumus näyttää naurettavalta. Siitä olisi hyvä puhua esityksen jälkeen. Katsoin esitystallenteen ja havaitsin, että esityksen aikana naapurihuoneesta tuli hälyä ja ovea avattiin muutaman kerran. Muistan huomanneeni oven käynnin esityksen aikana, mutta äänistä en ollut lainkaan tietoinen. Oma roolini on itseasiassa aika meditatiivinen, olen esityksen palvelija. Tämä tapahtuu, koska minulla ei ole suoraa kontaktia yleisöön. Esitys rullaa eteenpäin ja hetket, jolloin katsoin yleisöön, eivät paljastaneet minulle paljoakaan, en esimerkiksi nähnyt ilmeitä tarkasti. Tunsin kuitenkin että yleisö on mukana, olemme yhdessä, vähän ujosti ja arasti (tai kohteliaasti), mutta määrätietoisesti. Koyleisö, jossa oli vain kaksi lasta, reagoivat ja kommentoivat näkemäänsä esityksen aikana, joten olin ehkä



odottanut kuulevani jotain. Lopussa on melko pitkä hetki, jolloin ei tapahdu juuri mitään, vain rauhoittelua höyhenellä. Mietin esittäessäni, onko se liian pitkä. Luulen, että se on venytetty niin pitkäksi kuin mahdollista ja tälle yleisölle hetki vielä kantoi, mutta kantaako se levottomammalle yleisölle? Haluan pitää sen pitkänä, koska se tuo rauhoittumiseen hitusen jopa autuuden ja unohtumisen sävyjä. Ehkä se luo myös tunnelmaa siitä että lohduttautuminen ja lohduttaminen eivät lopu koskaan, mutta sehän on tavallaan hyvä asia.

Höyhenhengittelyn alkaessa joku ehdotti että höyhenellä voi sivellä myös kasvoja ("mä teen näin"). Hengittelyn jälkeen, kun olin itse ehdottanut että sen voi opettaa kotona vaikka omalle aikuiselle niin lapset ehdottivat spontaanisti keille kaikille höyhenhengittelyn voisi opettaa. Lapsilla saattoi siis olla tarve jutella. Esityksen jälkeen kiitin yleisöä ja he kiittivät minua. Lapset poistuivat järjestäytyneesti lounaalle ja minä jäin juttelemaan opinnäytteen toisen tarkastajan, Pisko Aunolan kanssa. Piskon kertoman mukaan eräs tyttö oli höyhenhengittelyn jälkeen todennut: "Tää on niin kaunista". Myös yksi ohjaajista kävi ihmettelemässä nukkeja ja kehui esitystä. Tuntui tärkeältä saada viettää hetki esityksen äärellä jutellen ja hengitellen. Yksi lapsista kävi kertomassa minulle että esitys oli hyvä ja yhden pojan olisin saanut mukaani teatterikiertueelle. Positiivisen palautteen saaminen vaikuttaa kohottavasti ensiesityksen äärellä, vaikka tietoisuuteeni hiipikin myös asioita joita täytyisi tarkastella ja harjoitella.

Piskon mentyä aloitin pakkaamaan. Opettajat kävivät ilmaisemassa tyytyväisyyttään sekä he antoivat minulle esityksestä ottamansa kuvat muistitikulla. Erään opettajan mukaan hän näki lasten kasvoista että esitys herätti ajatuksia. Kävin kysäisemässä lapsilta onko kellään ehdotusta esityksen nimeksi. Nimiverkkoon tarttui: Rikos mielessä, Metsän salaisuus, Prinsessa Ruusunen ja jo aiemmin koeyleisöltä saadut: Tunteet, Tontut, Tonttuilevat tunteet ja Maja. Pääsiäisen ajoittumisen vuoksi en usko saavani lisää palautetta ennen kuin jätän valmiin opinnäytteen tarkastettavaksi. Myös esitys tulee toistaiseksi jäämään vaille nimeä.

Pakattuani auton koin helpotusta ja menin juhlimaan mieheni kanssa intialaiseen lounasravintolaan (nuket jäivät autoon) sekä lepäsin loppupäivän. Seuraavana päivänä siivosin kotona ja pystytin näytelmän takaisin tyhjältä tuntuvan olohuoneen nurkkaukseen. Se saa olla sisustuksemme kesään asti. Ajattelin pitää esitystä yllä pienillä kotiesiintymisillä. Esitys on jäänyt konkreettisesti arkeeni.

Mitä pedagogista taiteellis-pedagogisessa opinnäytteessäni sitten oli? Käytännön osiossa tein soolon enkä opettanut teatterin tekemistä kenellekään tai ohjannut ryhmää. Se tuntui hyvältä! Kuten edellisessä kappaleessa tuon esille käsitykseni siitä, että esityksen pedagogiikka on jotain, jossa

kohtaamisen laadulla on merkitystä ja sitä voi pedata erilaisten valmistelujen avulla. Minulle jäi kohtaamisen nälkä. Haluaisin nähdä tarkemmin yleisöni ja virittäytyä tunnustelemaan mitä katsojissa mahtoi tapahtua. Mitä yleisö saattoi kohdata? Ainakin he näkivät jotain jota olin hartaasti valmistellut. Kuinka esitys heräsi eloon, puhuttelivatko nuket ja tapahtumat yleisöä? Esitys jättää tilaa tulkinnoille, esimerkiksi vuorosanat voi keksiä itse. Esitystä voi jossain määrin lukea omasta vinkkelistään ja tarpeistaan käsin. Olisi kiintoisaa nähdä ja kuulla mitä esitys poiki. Ehkä myöhemmin minulle tulee siihen mahdollisuus työpajojen kautta. Uskon myös esityskertojen kertyessä pystyväni rennommin aistimaan ja lukemaan myös esitystilannetta.

Vasta prosessin loppuvaiheessa minulle alkoi selviytyä mikä esityksen punainen lanka on, eli tunteiden tutkailu taiteen tekemisen kautta. Ensiesityksen aluspäivinä havahduin siihen, että punainen lanka on alkanut toteutua myös omassa elämässäni. Kun en saanut kiinni jostain tunteesta, niin aloin miettimään, minkälaisesta materiaalista tästä tunteesta tehty taideteos pitäisi tehdä tai miten tämä tunne laittaisi minut liikkumaan. Esityksen tekoprosessi on siis synnyttänyt sivutuotteenaan minulle sopivan tavan käsitellä tunteita.

Tässä prosessissa on ollut erityistä yksintekeminen. Ajauduin tähän valintaan osittain elämäntilanteeni takia. Kuitenkaan minulla ei varsinaisesti ole ollut yksinäinen olo, koska olen saanut koko ajan jakaa prosessia. Olen saanut apua ja hyviä ideoita, jotka olen myös osannut ottaa vastaan. Työ hyötyisi vieläkin ohjauksellisista toimenpiteistä, mutta työskentelytavalleni, joka on luottavainen ja hidas mutta impulsiivinen, on sopinut se että minua ei kokoajan ohjata ulkopuolelta. Tuntuu siltä, että työskentelytavastani on tullut myötätuntoisempi, minun ei tarvitse ratkaista kaikkea itse kokeakseni esityksen ”omakseni”.

Esityksen tekemisprosessi on siis ollut pedagogisesti väritynyttä. Aluksi perehdyin tietokirjallisuuteen ja havainnointiin. Kognitiivisen prosessoinnin jälkeen esityksen tekeminen on ollut intuitiivisesti virittäytynyttä tiedonkäsittelyä. Miten tapahtumat lavalla järjestäytyvät, mikä tunkeutuu sinne ja mitä sieltä jää pois? Kuten aiemmin kirjoitin en ollut mielissäni raivon saamasta huomiosta. Halusin kääntää katseen niiden hiljaisten

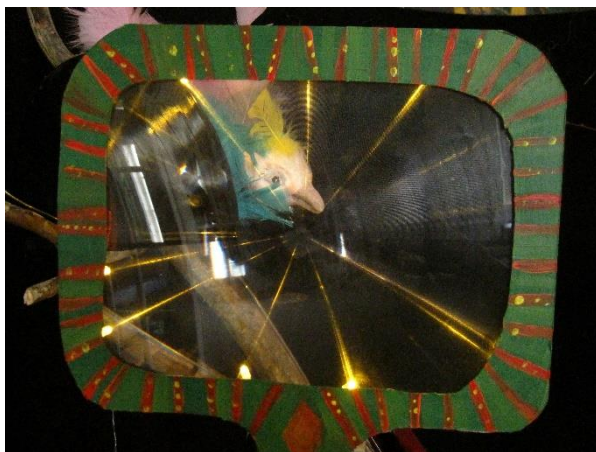
puoleen joihin se ei välttämättä muuten käänny, mutta tarinan sankariksi nousi, kukas muu kuin arkkiviholliseni, se joka osaa näyttää suuttumuksensa. Miksi näin tapahtui? Eikö tämä ole väärin? Esitys kohtelee minua kaltoin! Olen aivan uupunut ja ahdistunut parin minuutin raivokohtausta esittäessäni, se tuntuu ikävältä ja tunnepuukin (lavaste) uhkaa kaatua. Sen sijaan nautin pitkästä meditatiivisesta hengittelykohdasta, se tuntuu tyydyttävältä. Siinä tiivistyy jotain, jota haluan sanoa. Joka kerta harjoitellessani minulle tapahtuu jotain suhteessa esitettäviin tunteisiin, mutta ymmärrän sen vasta nyt pohtiessani esityskokemusta. Suru on helpoin, koen voimakasta myötätuntoa tuijottaessani sinistä vettä. Ilo ei ole itsestään selvästi iloinen kokemus. Ilon luonteeseen vaikutti vahvasti saamani musiikki, joka on erityisen eteerinen. Esityksen kokonaisolemuksen kannalta on merkittävää, että kohtaaminen on hempeä. Se on merkittävää myös, koska se kasvattaa minun hempeydensietokykyäni. Vihaan vaaleanpunaista koska siihen assosioituu niin paljon pikkutyttöprinsessakrääsää. Vaaleanpunaiset taivaalta tanssivat



höyhenet ovat kuvottavan ihania. Ne aiheuttavat minussa ristiriitaista hurmaantumista ja vihaa kun asteittain sallin itseni kokea tuota hempeyttä. Kokeilen hempeyttä ilman ironiaa, antautumista vaaleanpunaiselle. Värisyttävää. Jos tekisin tästä tunteesta taideteon, siinä olisi hattaraa jota sulatan liekinheittimellä ja vesiputouksen intensiivistä tuijottamista, mieluiten oleskellen vesiputouksen takana.

Esityksen esittäminen voi siis olla hoitava, terapeutinen kokemus ja muuttaa ihmisen sisäisiä ajatus-, kokemus- ja tunnemalleja. Hoitaminen on pedagogista toimintaa; kohtaamista, jonka laadulla on väliä.

PS. Nämä kaikki sanat kirjoitettuani kuvasin vielä yhden kohtauksen uudesta videotaltioinnista varten. Kyseessä oli lintu-kohtaaminen. Havaitseen näiden pohdintojen vaikuttavan tekemiseeni. En tarkalleen tiedä kuinka, mutta odotan hetkeä että pääsen esityksen maailmaan käsiksi, tai ”kehoksi” ja tutkailemaan tätä kokemusta.



LOPUKSI

Siltä vaikutelmalta ei voi välttyä että tunnekasvatus on lähtökohtaisesti yksilökeskeistä. Tunteet ovat lähinnä yksilön ongelma ja yksilön tulee oppia hillitsemään itsensä ja tunteensa voidakseen olla muiden kanssa vuorovaikutuksessa, ja menestyäkseen elämässä. Ikään kuin tunnekasvatuksen suurin motivaatio olisikin työrauha. Koska tunteiden tukahduttamisella aikaan saatu työrauha aiheuttaa mielenterveysongelmia ja väkivaltaista käyttäytymistä, tarvitaan toisenlaista lähestymistapaa. Itsensä hyväksyvä, tunteensa salliva refleктоiva ihminen kuulostaa jo lähtökohtaisesti terveemmältä. Uskon reitin olevan hyvä kun itsetuntemuksen ja tunteiden säätelyn opettelukeinoiksi tarjotaan esimerkiksi empatian harjoittamista ja meditaatiota. Tuntuu tosin olevan ajan henki (tai puhdasta oveluutta), että hyviä asioita pitää mainostaa menestymisen mahdollisuudella.

Prosessi on ollut paljon pidempi kuin tähän opinnäytteeseen käytetty aika. Jossain vaiheessa minulle paljastui että kyseessä on nimenomaan epäkohta, johon alitajuisesti olinkin halunnut tarttua. Se ei ollut lähtökohtani. Tunnustan kuitenkin pienen katkeruuden siitä, että en ole saanut tietoista tunnekasvatusta kuten ohjausta itsereflektioniin tai apua tunteiden käsittelyyn. Toisaalta eipä ole kovin moni muukaan ikäiseni päässyt siitä osalliseksi. Työni otsikko viittaa tuohon epäkohtaan, jossa kiltit ja hiljaiset saavat pärjätä omissa oloissaan, kun villit tai aggressiiviset saavat erityishuomiota ja ohjausta. En ole varmasti ainoa, joka on ymmärtänyt väärin tunteiden ja konfliktin välisen suhteen. Vaikka toiset tarvitsevatkin enemmän huomiota, toivon, että tunnekasvatusohjelmien myötä myös kiltit ja ujut saisivat osansa nimenomaan ohjauksesta itsetutkiskeluun ja tunteiden käsittelyyn. Tunteita on, vaikkeivat ne synnyttäisi ongelmia. Tunteita ei tarvitse pelätä! Se, että tunteista tulee ongelmia, johtuu moniulotteisesta sosiaalisesta todellisuudesta, se ei ole minun kehoni toiminnoiden vika. Korostan vielä etten lähtenyt työstämään esitystä omasta katkeruudestani ja itsestäni pienenä tyttönä. Mutta koska aihe edelleen itsepintaisesti pyrkii tietoisuuteeni, ja koskettaa minua, on minun suostuttava sen kosketukseen.

Pohdin kuitenkin vielä omaa kilttiä tyttöäni. Minua on takuu varmasti ihailtu, kehuu ja kannustettu lapsena. Miksi itsetuntoni on siis heiveröinen? Miksi vapaaehtoisesti alennan itseäni enkä uskalla olla hyvä? Muistan ala-asteen kuudennella luokalla kokeneeni ahaa-elämyksen siitä kuinka stipendejä saadaan. Yläasteella otinkin tavoitteekseni saada keskeinen stipendi haltuuni ja määrätietoisesti toimin asian hyväksi olemalla aina positiivinen, aktiivinen ja reilu sekä panostamalla koulutyöhön. Tätähän voisi kutsua myös pätemiseksi. Hyvä yhteistyökyky tuona aikana tarkoitti todennäköisesti konfliktien vastaisuutta. Sehän on suomalaisuudessa keskeinen arvo, olla neutraali ja välttää konflikteja, parhaimmassa tapauksessa toimia sovittelijana. Toteutinko roolia todellisten tunteideni kustannuksella? Edellä mainituissa arvoissa ei ole mitään vikaa, mutta yksilön tulee saada kokea kaikki tunteet, jotta ihminen voi olla ehyempi tai ainakin mutkattomampi ihminen. Omassa kokemuksessani hyppäsin sen prosessin yli ja saavutin vain tavoitteen- konfliktittomuuden. Tunteiden sisäiseen kokemiseen voi antaa ihan itse itsellensä luvan, mutta sosiaalisen todellisuuden on myös tuettava sitä.

Omalla kohdallani tapani reagoida tunteisiin on edelleen usein reagoimattomuus. Tunteista ahdistuminen, kuitenkin niin että tietoisuuteen pääsee mahdollisimman vähän havaintoja. Havaittavissa on vain kireys lihaksissa, niskassa ja hartioissa. Hiljalleen se puristuu niin tiukaksi että ainoa ulostie on migreenin syke ja oksennus joka vihdoinkin laannuttaa ja puhdistaa hermojen krampin ja sisäisen myrkytystilan. Lääkäri kertoi minulle, että migreeni on sellaisten herkkien ja tunnollisten tauti. Eli kilttien tyttöjen, perkules sentään! Eräs tuolloin keski-ikäinen mies kertoi prosessoineensa migreeninsä pois. Pidän hyvin todennäköisenä että tunteet liittyvät myös sairauksien syntyyn, ehkäpä myös migreenin, tuon sairauden jonka tutkimista ei pidetä merkittävänä, koska siihen on kehitelty lääkkeitä. Jos ihmiset voivat parantua ilman lääkkeitä, ei lääkkeitä tarvita ja sehän on huono asia kansantaloudelle. Vai kuinkas se menikään?

Tutkimuskysymykseni saikin toisenlaisen vastauksen kuin olisin osannut odottaa. Ajattelin löytäväni refleктоivia lapsia, mutta päädyinkin uuden kysymyksen äärelle. Päädyin ihmettelemään lasten kehollista vuorovaikutusta, en sellaisena kuin kehollisen viestinnän yleensä ajattelin,

vaan ajaudu in jonkun jopa esoteerisen ilmiön äärelle. Lapsien seisoskelu ja tuijottelu, tai virittäytyminen, puhuu minulle. Siinä on ikään kuin aikaa aistia omia ja toistensa tuntemuksia. Tällöin vuorovaikutus on kyllin väljää ihmettelylle, aistimiselle, ymmärtämiselle. Sanat ovat helposti suoja, jotka voivat myös johtaa harhaan. Kohtaamisessa on tärkeää kuunnella myös ohi sanojen. Aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa hetkenkin liian pitkä hiljaisuus on epäilyttävää ja osoittaa ainoastaan sen, että on hukassa ja potentiaalisesti tyhmä. Jopa Suomessa.

Havaintoni päiväkodista tekevät minut iloiseksi! Niissä ilmiöissä, kuten niitä tulkitsen, on jotakin sellaista josta saan iloa, voimaa ja toivoa.

Tunnetaidoista eniten jäin pohtimaan miksi tunteiden nimeäminen on niin tärkeää. Se tuntui minusta väkivaltaiselta, koska sanat ovat mielestäni liian suppeita, mutta myös omasta taitamattomuudestani (tai pelostani) sanoittaa tunteita. Siksi yritin etsiä perusteluita erityisesti tälle tunnetaidolle. Minua viehätti Daniel Sternin kuvaus lapsen maailmasta ja se myös paljasti minulle oman ajattelutapani aikuiskeskisyyden. Toisaalta se sai minut pitämään tunteiden nimeämistä entistä tökerömpänä kasvatusideana. Opin kuitenkin, että tunteiden nimeämisen merkitys piilee aivojen rauhoittamisessa. Koska aivoissa tunteet ja järki käsittelevät informaatiota yhdessä, on aivojen etuotsalohkolle ja järjelle tärkeää nimetä kokemuksia. Se rauhoittaa etuotsalohkoa. Onko kuitenkin niin että nimeäminen, jonkin sanoittaminen on tärkeää, vai ainoastaan havaitseminen? Riittääkö kuvittaminen, epätarkka sanoittaminen? Myös aikuisen merkitys ja ennen kaikkea vastuu lapsen tunnetaitojen kehittämisessä puhuttelee minua. Se on merkittävä sisäänrakennettu taso esityksessä, vaikka se ei katsojalle todennäköisesti aukenakaan.

Lähdin etsimään näkemystä ja tietoa. Luotan lukemaani ja yritän suhtautua siihen kriittisesti. Tieto antaa näkemystä, mutta esityksen valmistusprosessin myötä näkemyksestä on tullut henkilökohtaisempi ja tärkeämpi, ruumiillisempi. Se on tehnyt majan minuun. Koen prosessin olleen hoitava, hävettää tunnustaa mutta myös tunneperustuksiani järjestyttävä, sen kaikkien elementtien vuoksi. Kuinka sitä kokemusta voisi jakaa ja kultivoida esittämällä esitystä ja pitämällä työpajoja?

Tämä työ on opettanut minulle paljon tunteista niin teorian kuin kokemuksenkin tasolla. Esitys on toiminut minulle tapana käsitellä intuitiivisesti tietoa ja tehdä tiedosta kokemuksellista. Koen ymmärtäneeni jotain oleellista taidepedagogiikasta ja siitä, mitä haluan tehdä, mikä voisi olla roolini taidepedagogina ja millainen työskentely on minulle tärkeää ja merkityksellistä. Haluan olla mukana tunnekasvatustyössä. Oma panokseni ja keinoni on tämä esitys.

Dippadippadii!

PS. Aivan tämän työn kirjoittamisen viime hetkillä olen tavoittamassa esityksen nimeä. Se saattaa olla Maja. Maja sitoo lapsia yhteen, se luo yhteisöllisyyttä. Halua olla yhdessä. Maja voi vihjata sisäisestä kodista; kehon ja mielen majasta, itsessä olemisesta ja itsen havainnoimisesta. Maja on esitys lapsille tunteista ja meditaatiosta.



LÄHTEET

Goleman, D. 1998. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Despret, V. 2004. The Body We Care For: Figures of Anthro-zoo-genesis. Body and Society. Vol. 10 (2–3): 111–134. London, Thousand Oaks and New Delhi: SAGE Publications.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

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

Kronqvist, E.-L. 2004. Mitä lapsiryhmässä tapahtuu? Pienten lasten yhteistoiminta, sen rakentuminen ja kehittyminen spontaaneissa leikki-tilanteissa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Oulun yliopisto. Väitöskirja.

Lantieri, L. 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittamisen taitoa. Tallinna: Samsaraa tasapaino-oppaat

Marjamäki, E. & Kosonen, S. & Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Mussen, P. 1981. Lapsen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Gummerus.

Piaget, J. & Inhelder, B. 1977. Lapsen psykologia. Jyväskylä: Gummerus.

Piaget, J. 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Juva: WSOY.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: LK-kirjat

Siegel, D. & Hartzell, M. 2003. Parenting from the inside out. New York, NY. Penguin.

Siegel, D. 1999. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: Guilford press.

Stern, D. 1992. Maailma lapsen silmin- mitä lapsi näkee, kokee ja tuntee. Juva: WSOY.

Talib, M-T 2002. Voiko tunteita opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2002. Luovuutta. motivaatiota. tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vygotski, L. 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin+Göös in kirjapaino.

internet:

opetusministeriön tunnetaito opetusmateriaali

http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

vertaissovittelu

www.sff-ffm.com/vertaissovittelu/index.php?id=97

http://yle.fi/uutiset/ovatko_tunne- ja_tietoisuustaidot_pisatuloksia_tarkeampia/7909674 katsottu 21.3.2016

Liitteet

1. Esityksen taltiointi on katsottavissa Teakin kirjastossa DVD:ltä sekä videolinkistä: <https://vimeo.com/160922664>
salasana: maja
2. Skannaus käsiohjelmasta joka jaettiin aikuisille ensiesityksessä 23.3.16.
Käsiohjelma on kaksipuoleinen A4 taitettuna pystysuunnassa kapeaksi vihkoseksi. Ensimmäisessä sivussa on siis etu ja takasivut ja toisessa keskiaukeama. Seuraavien esitysten käsiohjelma tulee olemaan hieman erilainen, esimerkiksi lisää sinne myös oman nimeni.

Viitteet:

¹ Siegel, D. & Hartzell, M. 2003, 59-60. Parenting from the inside out. New York, NY. Penguin.

² Stern, D. 1992, 127. Maailma lapsen silmin- mitä lapsi näkee, kokee ja tuntee. Juva: WSOY.

³ Siegel 2012, 146. Siegel, D. 2012, 146. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: Guilford press.

⁴ Goleman, D. 1998, 157. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otavan kirjapaino.

⁵ Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012, 92-93. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-kustannus.

⁶ Kanninen & Sigfrids 2012, 206-210.

⁷ Kanninen ja Sigfridsin 2012, 82, 85

⁸ Kanninen & Sigfrids 2012, 81, 85.

⁹ Lantieri, L. 2008, 25-31. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittamisen taitoa. Tallinna: Samsaraa tasapaino-oppaat

¹⁰ Goleman 1998, 273.

¹¹ Kanninen & Sigfrids 2012, 88. ja Goleman 1998, 219.

¹² Goleman 1998, 108.

¹³ Kanninen & Sigfrids 2012, 82, 85.

¹⁴ opetusministeriön tunnetaito opetusmateriaali
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

¹⁵ Siegel 2012, 154.

¹⁶ Kanninen & Sigfrids 2012, 181.

¹⁷ Buber 1965, 97 Talib, M-T 2002, 61 mukaan. Voiko tunteita opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2002 Luovuutta. motivaatiota. tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: PS-kustannus.

¹⁸ Isokorpi, T. 2004, 134. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

¹⁹ Siegel & Hartzell 2003, 66.

Esityksestä

Esitystä ei ole tarkoitus ymmärtää *oikein*.

Oikeaa tapaa ei nimittäin ole, kuten ei esityksissä yleensääkään. Tämä sanaton esitys jättää melko paljon tilaa omille tulkinnoille ja tarinoille, joten voit vapaasti käyttää tätä vapauttasi.

Esityksen tarkoituksena on toimia ponnahduslautana tunteiden tunnisteluun ja tunnekasvatukseen; tunteiden sallimiseen, niiden havaitsemiseen, tunnusteluun, tutustumiseen, käsittelyyn ja toki nimeämiseen, säätelyyn ja hallintaan.

Esitys tarjoaa tavan tutkailla tunteita taiteellisen toiminnan kautta. Jos tekisin tästä tunteesta tanssin, laulun, esityksen, maalauksen, runon, patsaan tai jonkin muun taideteoksen, niin se olisi...

Kyseessä on Taideyliopiston teatterikorkeakoulun teatteriopettajan maisteriohjelman taiteellis-pedagogisen opinnäytteen käytännön osio. Esitys on syntynyt kiinnostuksesta tunteisiin ja tunnekasvatukseen. Esityksen taustalla vaikuttaa tutkimukseen perustuva kirjallisuus sekä tekemäni havainnot lapsista tunnetaitojen viitekehkeissä.

Tunnekasvatuksen tarpeeseen on havahduttu laajasti maailmalla. Ylen ulkomaan uutisissa 4.4.2015 kerrottiin Delhin yliopiston huippukokouksesta, jossa Dalai Laman aloitteesta pohdittiin uusia kasvatusmalleja. Huomio on alkanut siirtyä lasten tunne- ja tietoisuustaitoihin sekä arvokasvatukseen. Nuorten empatiakyvyt ovat viime vuosina heikentyneet huolestuttavasti, erityisesti vuoden 2000 jälkeen. Sosiaalisten ja tunnetaitojen systemaattinen kehittäminen onkin nykypäivänä erityisen tärkeää. Dalai-laman mukaan maailmanrauha voidaan saavuttaa kiinnittämällä enemmän huomiota kokonaisvaltaiseen, eettiseen kasvatukseen.

http://yle.fi/uutiset/ovatko_tunne_ ja_tietoisuustaidot_pisatuloksia_tarkeampia/7909674

Ensiesitys 23.3.2016

Esitystä ovat tukeneet:

Opinnäytteen ohjaaja Riku Saastamoinen

Lavastemestari Pekka Aalto

Huoltojoukot Eila Aalto & Tammet

Musiikki Odd Funk Records/ Tuure Tammi & Juha Sarkola

Ulkopuoliset silmät ja aivot, Auni, Miia, Aava ja Aaro

Yhteistyöpäiväkoti

Opponentti Aino Unkila ja tytöt

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu

Tunteista, lapsesta ja aikuisesta

Jos esitys onnistuu toimimaan ponnahduslautana ja aiheuttaa ”tunnetaitelua”, niin tämän tekstin tarkoitus on niin sanotusti laittaa lisää vettä myllyyn. Pehdyin opinnäyteprosessin aikana tutkimuskirjallisuuteen ja haluan jakaa muutamia näkemyksiä tunteista ja tunnekasvatuksesta, koska se on mielestäni tärkeää ja hyödyllistä, niin maailman- kuin mielenrauhalle.

Tunteet syntyvät ihmisen sisällä mutta kiinteässä yhteydessä sosiaaliseen todellisuuteen. Ajattelu tarvitsee tunteita. Tunteet ovat integroiva prosessi, joka itse asiassa järjestää mielen kaaoksen. Tunteet, merkitykset ja sosiaaliset yhteydet syntyvät samojen neurologisten prosessien myötä.ⁱ

Lapsen tunnemaailmaa voisi kuvata hyvin kokonaisvaltaiseksi aistivirtojen kudelmaksiksi. Kun tämä tunnemaailma kohtaa sanojen maailman, syntyy näiden maailmojen välille kuilu, niin erilaiset ne ovat. Sanat erottavat ja hajottavat kokonaisvaltaisen kokemuksen palikoiksi, yksittäisiksi havainnoiksi. Lapsi joutuu oppimaan uuden mullistavan tavan kuvata kokemuksiaan. Lapsen kokemusmaailma on siis järjestyvässä muutoksen tilassa.ⁱⁱ Lapsen aiemmassa kokemusmaailmassa ilo on saattanut olla välkkyvä, hyvin intensiivinen tarkkarajainen valo joka pulppuilee hänessä ja hänen ympärillään vellovana lauluna.

Tunteiden tutkimus ehdottaa että suurin osa tunteista välittyy ei-kielellisen ilmaisen kautta.ⁱⁱⁱ Tutkimuksessa, jossa käsiteltiin lasten sanattomia taitoja, ilmeni, että lapset jotka eivät osaa tulkita oikein toisten sanatonta ilmaisuja ovat usein turhautuneita koska he eivät ymmärrä mitä ympärillä tapahtuu. Jos lapsi lähettää väärä tunneviestejä ja tulee sen myötä oudosti kohdelluksi, voi hän kokea, ettei hänen teoillaan ole mitään merkitystä ja mihinkään ei voi vaikuttaa.^{iv}

Lapsi hakee vahvistusta omille kokemuksilleen aikuisen reaktioista. Ilmeeton ja epäsensitiivinen aikuinen ei tarjoa mahdollisuutta sosiaaliseen peilaamiseen. Vielä pitkään kielen käytön oppimisen jälkeen lapsi lukee aikuisia ilme- ja elekielisiä. Lapselle tuo turvaa kokemus siitä, että aikuinen hallitsee omat voimakkaat tunteensa. Lapselle voi kertoa miltä itsestä tuntuu, mutta vaikkapa kiukun purkaminen lapsen voi olla iso kolaus luottamukselle ja haitata lapsen omaa tunnesäätelyä.^v

Ei ole yhdentekevää mitä kasvattaja ajattelee tunteista tai millainen suhde hänellä on omaan tunnemaailmaansa. Mennesyyden kokemukset ohjaavat toimintaamme, mutta emme ole näiden toimintatapojen vankeja. Huomiointiprosessit, tunteiden säätely, itsetutkiskelu ja reflektointi ovat kykyjä, joita myös aikuinen voi harjoittaa ja

joiden avulla voi valmentaa itseään myötätuntoisemmaksi kasvattajaksi.^{vi}

Tunteiden säätely ei ole tärkeää vain sosiaalisen kanssakäymisen luonnistumisen vuoksi vaan se on merkittävää myös hyvinvoinnin kannalta. Tunne-elämä vaikuttaa koko kehoon. Tunteiden säätelykyvyn on useissa tutkimuksissa osoitettu liittyvän hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään. Kun kyse on voimakkaista tunteista voivat ne olla pidemmän päälle hyvin kuluttavia. Tunnetilan jatkuessa pitkään se alkaa kuormittamaan elimistöämme niin psyykkisesti kuin ajan mittaan fysiologisesti. Siksi tunteiden hillitseminen ja negatiivisten tunteiden korvaaminen toisilla tunteilla on tärkeää.^{vii}

Tunteiden säätely tarkoittaa voimakkaiden tunteiden käsittelyä rauhoittavilla keinoilla kuten syvän hengittämisen avulla, laskemalla, ajattelemalla rauhoittavia ajatuksia, tai ryhtymällä johonkin rauhoittavaan toimintaan. Tunteiden säätelyn avulla voimme vaikuttaa tunteen kestoon ja voimakkuuteen, joskaan emme siihen, *mitä* tunnemme.^{viii} Esimerkiksi meditaation on osoitettu lisäävän harmaata ainetta aivoissa, vahvistavan immuunijärjestelmää, vähentävän stressiä ja lisäävän hyvinvoinnin tunnetta. Meditaatio vaikuttaa myös keskittymiskyvyn kehittämiseen.^{ix}

Lohduttautuminen on yksi tärkeimmistä tunnetaidoista ja sen voi oppia hyvin varhain. Lapselle, joka oppii jatkuvan huolenpidon ja lohdutellun myötä rauhoittumisen taidon, kehittyvä vahva neuronireitistö aivojen ahdistavia tunteita hallitsevalle alueelle.^x Positiivisten tunteiden onkin osoitettu lisäävän ihmisen kykyä joustavaan ja luovaan ajatteluun, ongelmanratkaisuun ja oppimiseen.^{xi} Ajattelu ja keskittyminen sen sijaan vaikeutuvat ahdistavien tunteiden tukkiessa etuotsalohkoa, jossa tunteet ja järki kohtaavat.^{xii}

Tunteiden nimeämisellä on tutkimusten mukaan rauhoittava vaikutus aivotoimintoihin, koska sanojen avulla aivojen vasen puoli, joka on kielen ja loogisen ajattelun keskus, aktivoituu.^{xiii} Lapsen tunnemaailman kehityksestä on havaittu että viisivuotiaana lapsi pystyy nimeämään ja tunnistamaan omia perustunteitaan kuten vihan, surun ja ilon.^{xiv} Lapsille on myös tyyppillistä määritellä tunteita olotilojen kuvauksina kuten hyvä, paha tai tavallinen.^{xv}

Empatia on omien ja toisten tunteiden tunnistamista, kykyä tarkastella tilanteita toisten näkökulmasta sekä huolenpidon ja välittämisen osoittamista.^{xvi} Empatiatapahtumassa ihminen muuntaa oman itsensä osaksi kohdetta, toista.^{xvii} Empatian kehittyminen alkaa varhain. Kannustavan palautteen on osoitettu lisäävän empatiataitoja.^{xviii} Lapselle on tärkeää, että hänen ”mieheensä on virittäytytty” kun hänen tunteisiinsa vastataan. Lapsen tunteiden empaattinen kohtaaminen aikaan saa lapselle kokemuksen, että hän on olemassa ”aikuisen mielessä”. Tämä vahvistaa lapsen hyvää kokemusta itsestään ja tunteistaan.^{xix}