

SISÄLLYS

Lukijalle	7
Ihan tavallinen päivä	13
Tavallisen päivän kulisseissa	21
Tunneäly	27
Tunneäly osana älykkyttämme.....	28
Tunteiden tarkastelu tiivis osa lapsuuden tutkimusta.....	30
Tunneälyn käsite käyttöön.....	32
Mitä tunneäly oikein on?.....	36
Tunneälyteorian nelihaarainen malli.....	40
Nelihaaraisesta mallista RULERin viideksi osa-alueeksi.....	53
Tunneälyprofiilit.....	59
Tunneäly on toimintaa ja neurobiologiaa	63
Stressi ylikuumentaa sisäisen tietokoneemme.....	64
Emootio, tuntemus vai mieliala?.....	69
Aivojemme villit yhteydet.....	72
Tunnekaappaus päiväkodissa.....	80
Lapsen kehittymättömyyden ymmärtäminen.....	83
Mäenlaskua aivojen alatielle.....	86
Alle kouluikäisen lapsen tunnekehitys.....	89
Aikuisten vai lasten aivot tunneälykkäämmät?.....	97
Tunnekokemusten traumat vaikuttavat arkeen.....	101

Eriarvoiset arpajaiset onneen.....	106
Lapsen luottamus tunnekasvatukseen on ansaittava.....	109
Lasten päiväkotikulttuuri.....	113
Lasten todellisuus yhdessä luotua.....	116
Toiminnan itseisarvoinen ohjautuminen.....	119
Lasten vertaiskulttuuri päiväkodissa.....	124
Kiusaaminen.....	142
Pitääkö kaikki ottaa mukaan leikkiin?.....	149
Leikkikupla.....	153
Superleikki.....	156
Mikä tän leikin nimi on?.....	158
Vahingollinen kultaisen käytöksen käsikirja.....	166
Aikuinen, sinua odotetaan malttamattomasti.....	171
Työkaluja tunneällyn nikkarointiin.....	177
Mitä on tunneällyn opettaminen?.....	178
Tunneopetus välitön osa laadukasta kasvatusta.....	180
RULER-mallin käytännön ankkurit.....	188
Tunneäly lähtee tiimin hyvinvoinnista.....	219
(Tunne)älytön päivä päiväkodin arkea.....	220
Tiimiys on yhteinen sopimus sujuvuudesta.....	232
Ihan tavallinen tunneälykäs päivä.....	259
Lähdeluettelo.....	269



LUKIJALLE

Pysähdy. Ennen kuin etenet tekstissä, hidasta lukemista hetkeksi ja keskity. Muistele omaa lapsuuttasi. Hengitä syvään ja anna jonkin muiston tulla. Saako se sinut hymyilemään? Vai haluaisitko vain nopeasti jatkaa lukemista? Miltä sinusta tuntuu? Pysähdy ja hengitä. Sulje silmäsi ja muista.

Olen vuosien varrella oivaltanut, miten kauas lapsuudesta ajaudumme vuosi vuodelta vanhetessamme. Meillä on kaikki se tieto, mitä lapsuus on – lapsuuden ilot ja surut sekä pelot ja kiintymys. Lapsuuden ymmärtäminen olisi itse asiassa hyvinkin yksinkertaista, kun osaisimme katsoa sitä oikeasta näkökulmasta. Lapsuus ja lasten emotionaaliset perustarpeet eivät ole radikaalisti muuttuneet ehkä koskaan. Jo neurologisesti katsottuna lasten kehittyvät aivot kaipaavat tietynlaisia vasteita, jotta he muotoutuisivat sosiaalisesti ja emotionaalisesti tasapainoisiksi yksilöiksi, joilla on tietynlainen tunneälyprofiili.

Mieti omaa muistoasi. Koitko saavasi osaksesi rakkautta, hyväksyntää, läheisyyttä ja kuulluksi tulemistä vai jäitkö näitä vaille? Pelkäsitkö jotain? Koitko epäonnistuneesi tai eikö sinua otettu tosissaan? Lasten kehittyvien aivojen keinot tavoitella, sisäistää

ja muokata emotionaalisia vasteita ovat suoraan yhteydessä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Merkittävimpiä ovat henkilöt, joiden kanssa vietetään paljon aikaa. Nykyään hyvin usealle lapselle he ovat oman perheen ohella päivähoidon aikuiset ja lapset. Tätä teosta lukiessasi pysähdy aika ajoin ja muistele, miltä tuntui elää keskellä lapsuutta ilman ”mahdollisuutta ehdonlaiseen”.

Kirjoittaminen on aina ollut lähellä sydäntäni, ja väitöstutkimuksen jälkeen oli luonnollista, että jatkan aiheesta myös käytännönläheisemmän teoksen parissa. Olen verrannut hieman provokatiivisesti päiväkotia vankilaan, jossa alakulttuurina pyörii suuri määrä vaihtuvia henkilöitä tiukkojen rutiinien ja määräysten paineen alla kuitenkin oman itsenäisesti tuotetun ja auktoriteetilta salatun säännöstön ohjaamina. Tämän teoksen tavoitteena ei ole niinkään opettaa, miten kasvatamme lapsistamme kunnon kansalaisia, vaan jakaa ymmärrystä. Jos pysähdymme aidosti näkemään, mitä lasten todellisuuden erityispiirteet ovat, sekä yhdistämään ne tietoon siitä, mitä lapset neurologisestikin kaipaavat emotionaalisen kehityksensä tueksi, voimme löytää konkreettisia keinoja tukea lapsia kohti hyvinvoivaa aikuisuutta.

Varhaislapsuuden, lapsuuden ja nuoruuden aikana perustetaan auttamattomasti pohja loppuelämämme tunnekäyttäytymiselle. Parhaimmassa tapauksessa kasvattajien – vanhempien, lähimmäisten, päiväkodin, koulun, vertaisten ja yhteiskunnan – tehtävänä olisi tarjota kutakin ikäkautta vastaavaa tunneälykästä kokemusmateriaalia lasten aivojen prosessoitavaksi. Kasvattajat pitäisivät huolen yhteyksien toistuvista aktivoinneista, ja tällöin lapsen aivoihin rakentuisivat yhteydet, joilla turvattaisiin hyvinvointia tukevat positiiviset reaktiotavat lopuksi elämää.

Tämä tarkoittaa, että lapsi muun muassa oppisi erottamaan eri tunnetiloja toisistaan, sanoittamaan tunteensa, luottamaan itseensä ja ympäristönsä turvallisuuteen, luomaan syviä kiintymyssuhteita ja tulkitsemaan syy-seuraussuhteita. Tuskin kukaan

saavuttaa kaikkia näitä taitoja täydellisesti, mutta paperilla tämä olisi kuvitteellinen ideaali. Tällaisten aivorakenteiden päälle olisi helpompi rakentaa jälleen uusia kokemuksellisia tulkintoja, jotka vahvistavat henkilön itsetuntemusta ja laimentavat negatiivisia tunnereaktioita yhdessä kognitiivisen älyn kanssa.

Tämän teoksen sivut saavat toivon mukaan aikaan innostusta, oivalluksia, motivaatiota ja ymmärrystä. Teos antaa faktatietoa lasten emotionaalisesta kehityksestä ja sitä ohjaavista seikoista. Salli itsesi lukea näitä sivuja ilman syyllisyyttä. Anna aivojesi sisäistää uutta tietoa murehtimatta sitä, miten olet ehkä toiminnut aiemmin tai miten toiset ovat vaillinaisesti toimineet. Poimi ideoista ne, jotka koskettavat sinua, ja päämäärät, joita itse haluat tavoitella. Muista kunnioittaa osallisuuttasi kasvattajana ja henkilönä, joka haluaa lisätä omaa tietoaan edistääkseen lasten hyvinvointia. Lopulta kaikki, mitä ja miten teemme, on kertynyt aivoihimme kokemuksen kautta. Kaikelle on syynsä – myös sille, että luet nyt tätä kirjaa. Rentoudu etsimään täältä ne asiat, joita kaipaat omaan osuuteesi kasvattajana.

Syyllisyys ja häpeä saavat aikaan voimakkaan tarpeen paeta. Aivomme toimivat yhä alkukantaisen mekanismin mukaan ja pyrkivät piilottelemaan ominaisuuksia, jotka voisivat johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen tai positiivisen minäkuvan murenemiseen, vaikka muun muassa häpeä ja turhautuminen ovatkin vain ihmisyyteen liitettäviä emotioita. Ihminen kaipaa alkukantaisesti laumaa ympärilleen selviytyäkseen, joten häpeä eli usko, etten ole mielestäni hyväksyttävä tällaisena ja pelkään muiden saavan sen selville, voi estää meitä kehittymästä kohti parempaa. Juurumme toimintamalleihin, joiden avulla kuvittelemme saavuttavamme aseman ryhmässä, vaikka tapa olisi irrationaalinen ja itse asiassa haitallinen.

Sekä aikuiset että lapset toimivat valtavan suuren stressikuormituksen alla päiväkotiarjessa. Lapset risteilevät sääntöjen,

aikuisten vaatimusten ja vertaiskulttuurin erityispiirteiden aallokossa joka ikinen päivä. Henkilöstö näyttää räpikäivän sanoittamattoman ja niukkaemootioisen käytöskoodiston mukaan, joka valitettavasti toisinaan repeilee kasvatuksellisiin harha-askeliin. Aivomme rekisteröivät kaikki käytösvalintamme tarpeellisiksi, joten jos koit piston sydämessäsi väitteestä, että päiväkodin arkea on helppo verrata vankilaan, huokaise helpotuksesta. Aivoihin on mahdollista juurruttaa hyödyllisempiä yhteyksiä, joiden avulla voit olla osa ratkaisua, et osa ongelmaa.

Paatoksellinen syylistymisen kahleista vapautumispuheeni juontaa juurensa sekä tietoon neurologian lahjomattomuudesta että kasvattajien riittämättömyyden tunteista. Teet työtä, jolla tiedät olevan valtava merkitys, mutta myös koet, ettet saa mahdollisuuksia tehdä työtä kunnolla. Tunnet häpeää, ettet ehdi kohdata lasta, pitää sylissä tai aina edes puhua kauniisti. Toisinaan et tunne ansaitsevasi kasvatuskumppanin titteliä, ja päivän aikana mielessä voi pyörähtää vihakin. Näiden ei kuuluisi olla salattuja ja hävettyjä päiväkotiarjen emootioita vaan hätähuutoja valveutuneelta ammattikasvattajalta. Katsoessamme taaksepäin useassa päiväkodissa pelättyä muutaman vuoden takaista varhaiskasvatustulain muutosta saimmekin kolikon toisena puolena barrikadeille ne rohkeat kasvattajat, jotka eivät suostuneet enää kulkemaan oman ammatillisuutensa rajoilla. He saivat kahden käden lisäksi kantavan äänen lasten hyvinvoinnin turvaamiseen tulevaisuudessakin. Huolimatta siitä, koetko itse kampanjan olleen toimiva tai tarpeellinen, myös tämä teos pyrkii saamaan näkyväksi varhaiskasvatuksen epäkohtia, joille voimme tehdä jotain tavoitelllessamme lasten emotionaalista tasapainoa ja kiusaamisen ja syrjäytymisen vähenemistä.

Esittelen aina myös neurologiaa siinä määrin kuin on välttämätöntä saadakseni viestini kuuluviin. En ole millään tavalla osallisena lääketieteellisessä neurologiassa tai aivokuvantamisen

saloissa vaan olen enemmänkin palastellut kasvatuspsykologista lähtökohdista totuuksia, jotka emootioihin liittyvät ja jotka vaikuttavat jokapäiväiseen elämäämme. Neurologia on myös irrottamaton osa teoreettista viitekehystä, johon kuuluu vahvasti neurologiapohjainen tunneälyn teoria ja sen käytännön sovelmus. Kun ymmärrämme yhteisiä elimellisiä mekanismejamme, löydämme helpommin myös vapautuksen piinaaville sosiaalisille oletuksille. Neurobiologinen ymmärrys emootioiden kehityksestä ja käytöstä tekee meistä lempeämpiä lasten haasteellisuutta kohtaan, auttaa hyväksymään omat tunteemme ja saa meidät soveltamaan tietoa entistä tehokkaammin. Meidän on tunteita sisältävien käyttäytymistapojen äärellä käännettävä katseemme aivoihin, joissa vastaus aina piilee. Itse asiassa alle kouluikäisten lasten kanssa toimivilla kasvattajilla on riemastuttava mahdollisuus nähdä, mitä kaikkea nykyisilläkin resursseilla on mahdollista saada aikaan.

Olen saanut käydä hienoja keskusteluja kentällä olevien varhaiskasvattajien, päiväkodin johtajien, vanhempien, päiväkotilasten ja varhaiskasvatuksen tutkijoiden kanssa päiväkotien tunneilmapiiristä. Planeetat ovat olleet suosiollisessa asennossa siinäkin suhteessa, että omat lapseni olivat päiväkoti-ikäisiä tätä teosta kirjoittaessani. Kaikkea haluaa sisäistää monin verroin enemmän, kun aihe osuu tarpeeksi lähelle itseä.

Suurena suunnannäyttäjänä omien oivallusteni polulla sekä äitinä että tutkijana on ollut lasteni esikouluopettaja, 60-vuotias Esko, jonka ansiosta olen saanut varmuuden, että tunnetaitoisia kasvattajia on ollut jo iät ja ajat. Tunne on yksinkertaisesti sydämen asia. Me, jotka ehkä joskus kompuroimme kasvatuksessa ja epäröimme taidoissamme, voimme hyötyä tämän kaltaisista kirjoista. Yksinkertaisilla muutoksilla voisimme tarjota lapsille emotionaalisesti tasapainoisempaa lapsuutta, ja tätä tietoa haluan jakaa eteenpäin. Lähde kanssani matkalle lapsuuteen.

LAPSEN KEHITTYMÄTTÖMYYDEN YMMÄRTÄMINEN

Lapsuudessa rakentuvat kytkökset limbisen järjestelmän alaosien ja yläosien välillä. Jos kytkökset ovat vahvat, eivät alkukantaiset tunteet hallitse elämäämme aikuisenakaan, vaan aivoissa vallitsee harmonia. Jos taas limbisen järjestelmän osat eivät keskustele tasapainoisesti keskenään, koemme aikuisina ahdistusta ja lykätty tarpeentyydytys tuottaa vaikeuksia. Jäämme ikään kuin sille tasolle, jossa olemme lapsena olleet, kun yhteyksien muodostuminen on häiriintynyt.

Päiväkodissa lapsen aivoyhteyksien muodostaminen on nähtävissä selkeästi. Kun lapsi häviää pelissä, miten hän käyttäytyy? Vaillinaisesti kytkeytyneet aivojen osat saavat lapsen suuttumaan, murjottamaan tai haukkumaan itseään tai muita. Tai kun lapsi ei pääse mukaan mielenkiintoiselta näyttävään leikkiin, toimivasti keskustelevat aivojen osat sallivat hänen hengittää syvään, sanoittaa pettymyksensä tai siirtyä ilman katkeruutta ja huonoudentunnetta omiin leikkeihin.

Tunneällyn kehittämisessä pyritään pitämään kiukkuinen kivikautinen ukkeli sille kuuluvalla paikalla ja rauhoittamaan sen tarvetta puuttua joka asiaan. Toisin sanoen tavoitteena on pitää ylä- ja alatien välinen kulku avoimena ja siirtää tietoa mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti ylätasanteelle ihmisaivojen käsiteltäväksi. Näin ollen kykenemme valitsemaan tunneilmaisujamme alkukantaisista reaktioista huolimatta sekä tunnistamaan tunteita ja tarkoituksperiä niin itsessä kuin vastakkaisessa osapuolella. Kun havaitsemme vahvan tunteen itsessämme, voimme aivojen ylätiellä tunnistaa sen, ymmärtää tunteen syyt, sanoittaa tunteen, päättää ilmaista tunnetta tilanteeseen sopivalla tavalla ja lopulta myös säädellä kaikenlaisia tunteita.

Tämä on kuitenkin usein haastavaa aikuisillekin, koska kivitautisuus voi lopulta tiukan paikan tullen pelastaa henkemme. Lapsilla tämä päänsisäinen ukkeli on vielä monin verroin suojelevampi kuin aikuisten aivoissa, joten reaktioiden kulku ylätielle on hyvin haastavaa. Tulee muistaa, että vaikka lapsi ei raivoa, huuda tai itke vaan on ulospäin rauhallisen oloinen, tämä ei takaa sitä, että tieto olisi päässyt ukkelin ohi alatieltä ylätielle. Alkukantainen vahti on vain valinnut reagoititavaksi jähmettymisen ja pakenemisen eli kaiken tukahduttamisen möykyksi lapsen sisään. Tämän vuoksi usein sanotaan, että lapsen raivonpuuskiinkin tulisi suhtautua kiittolisena, koska tällöin lapsesta on turvallista päästää tunteensa ulos. Kiukkua paljon huolestuttavampaa ovat matelijan tavat käsitellä tunteita, kun lapsi lamauttaa tuntemuksensa selviytyäkseen tilanteesta ehjin nahoin.

Aivot kehittyvät hitaasti, joten päiväkotii-ikäisiltä lapsilta on kohtuutonta vaatia täydellistä tunteiden hallintaa. Lapsen kehittyvät aivot kaipaavat turvallisuuden tunteen reagoidakseen vastaanottavaisesti eivätkä alkukantaisesti. Aikuisten aivot kykenevät sietämään epämiellyttävää tilaa paremmin ja silti reagoimaan järkevästi, mutta lapsilla jo pelkkä hämmennys voi saada eläinten aivot ottamaan vallan. Tämä on ymmärrettävää, koska tässä elämänvaiheessa alatiellä ovat aivojen ainoat täysin kehittyneet ja pisimpään käytetyt osat. Etuotsalohkot, jotka vastaavat tunteiden säätelystä, ovat valmiit vasta 25–30-vuotiaana! Sietäkäämme siis vielä teinienkin tunteiden valtavaa myllerrystä.

Lapsen itkupotkuraivari tai kykenemättömyys kertoa tapahuneesta on neurologisesti täysin luonnollista. Tässä tilassa ollessaan lapsi ei kykene kielloilla lopettamaan toimintaansa. Haastavissa tilanteissa ensisijaisen tärkeäksi nousevat kasvattajan vuorovaikutustaidot. Parasta mitä aikuinen voi lapsen kiukkutilanteessa tehdä, on yrittää kärsivällisesti juurruttaa lapsen mieleen sisäinen rauhallinen ja hyväksyvä ääni, joka kertoo, mikä