

Liikuntavastaavien verkostotapaaminen  
Varhaiskasvatus  
Etäyhteys, Teams -alusta

# Tunneäly osana lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia

Mirja Köngäs  
PhD of Philosophy  
University Lecturer of Early Childhood Education  
Faculty of Educational Science  
University of Helsinki  
Siltavuorenpenger 10  
Room 218/p. 02941 29671  
*mirja.kongas@helsinki.fi*

<http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63145>

For free



[www.ps-kustannus.fi/7003](http://www.ps-kustannus.fi/7003)

- 15% (ovh. 39€)

- Tutkimus lasten tunneälystä

- Lasten näkökulma
- Video-toteutus
- Vapaa leikki
- Havainnointi

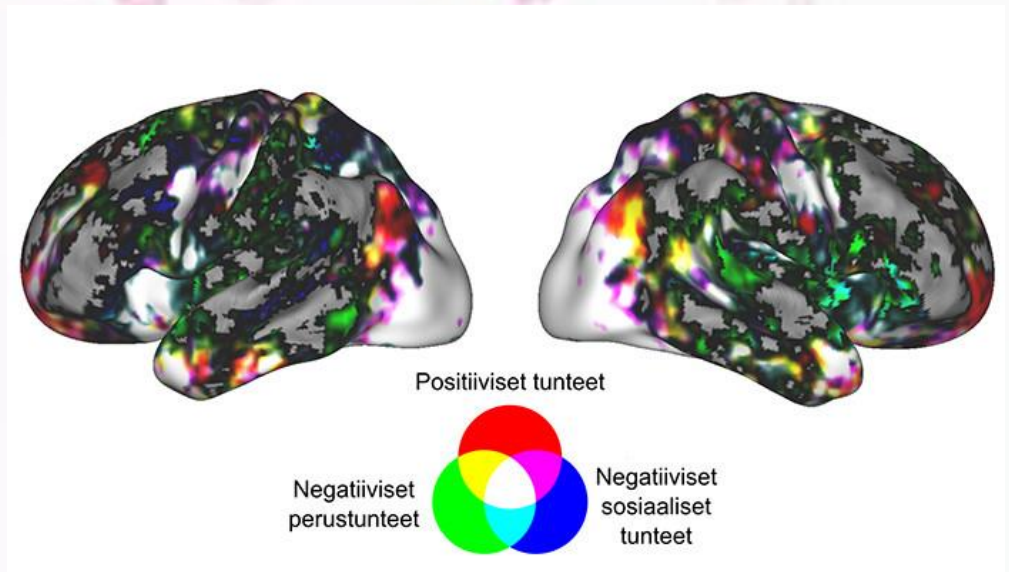
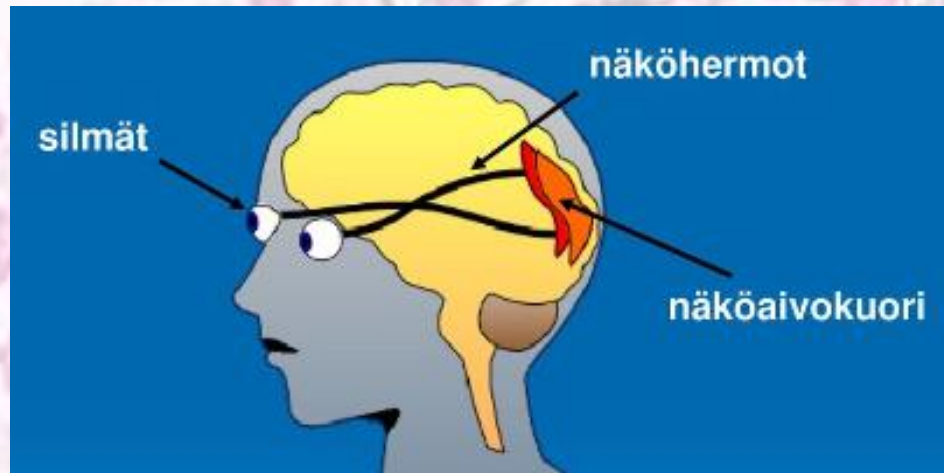


- Tulosten lisäksi rivien välistä

- Tunnekasvatuksen hiljaiset hetket
- Aikuisten todellisuus vs. lasten todellisuus
- Päiväkotiarjen stressitekijöitä

→ *Lasten keskinäinen kulttuuri on rikas emotionaalisen kehityksen tyyssija*

# Aivojen tunnealueet (tunneäly)



# Exercise and Mental Health



# Brains and Gut Link



# Tunteet ovat osa älykkyyttä

ÄLYKKYYS	TUNNEÄLY
<b>G</b> (general <u>intelligence</u> )	<b>EI</b> ( <u>emotional intelligence</u> )
<b>IQ (ÄÖ)</b> ( <u>intelligence quotient</u> )	<b>EQ</b> ( <u>emotional quotient</u> )
Kyky oppia, soveltaa opittua ja ratkoa ongelmia, sekä hahmottaa erilaisia asioiden välisiä suhteita →	Kyky toteuttaa tiedon prosessointia omista ja toisten tunteista, sekä soveltaa kyseistä tietoa, tavalla, joka edistää yksilön hyvinvointia →
Taito ymmärtää ja käsitellä abstrakteja asioita	Taito ymmärtää omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ja saada ne hyväksytysti nähtäväksi
On olemassa myös monia muita persoonallisuuden piirteitä, joita älykkyydosamäärä ei mittaa	On olemassa myös monia muita persoonallisuuden piirteitä, joita tunneällyn määritelmä ei kata

Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden ymmärtäminen

Tunteiden sanoittaminen

Tunteiden  
esiintuominen

Tunteiden  
säättely

T  
U  
N  
N  
E  
Ä  
L  
Y

 RULER

Yale Center for  
Emotional Intelligence

- *Hierarkkinen rakentuminen*
- *Perustaito + syvemmät taidot*

# Tunneälytaidot

## Tunteiden tunnistaminen

- Onko tunne positiivinen/negatiivinen?
- Millaisen tunnelman tunne saa aikaan?



Mitä tunnen/toinen tuntee?

## Tunteiden ymmärtäminen

- Mikä johti tähän tunnetilaan?
- Voiko tunteen takana olla toinen tunne?



Miksi tunnen/toinen tuntee siten?

## Tunteiden sanoittaminen

- Millä sanoilla tunnetilaa voi kuvata?
- Miten voin sanoin ilmaista tunnetta?



Millä sanoilla tunnetta voisi kuvata/nimetä?

## Tunteiden esiintuominen

- Auttaako tunteen ilmaisu itseisarvon toteutumiseen?
- Onko tunteen esiintuominen aito vai teeskennelty?



Mikä sopivin tapa tunteen ilmaisemiseen?

## Tunteiden säätely

- Millaiset ajattelumallit johtavat hyvinvointiin?
- Mikä auttaa tasapainoon tunnekaappauksessa?



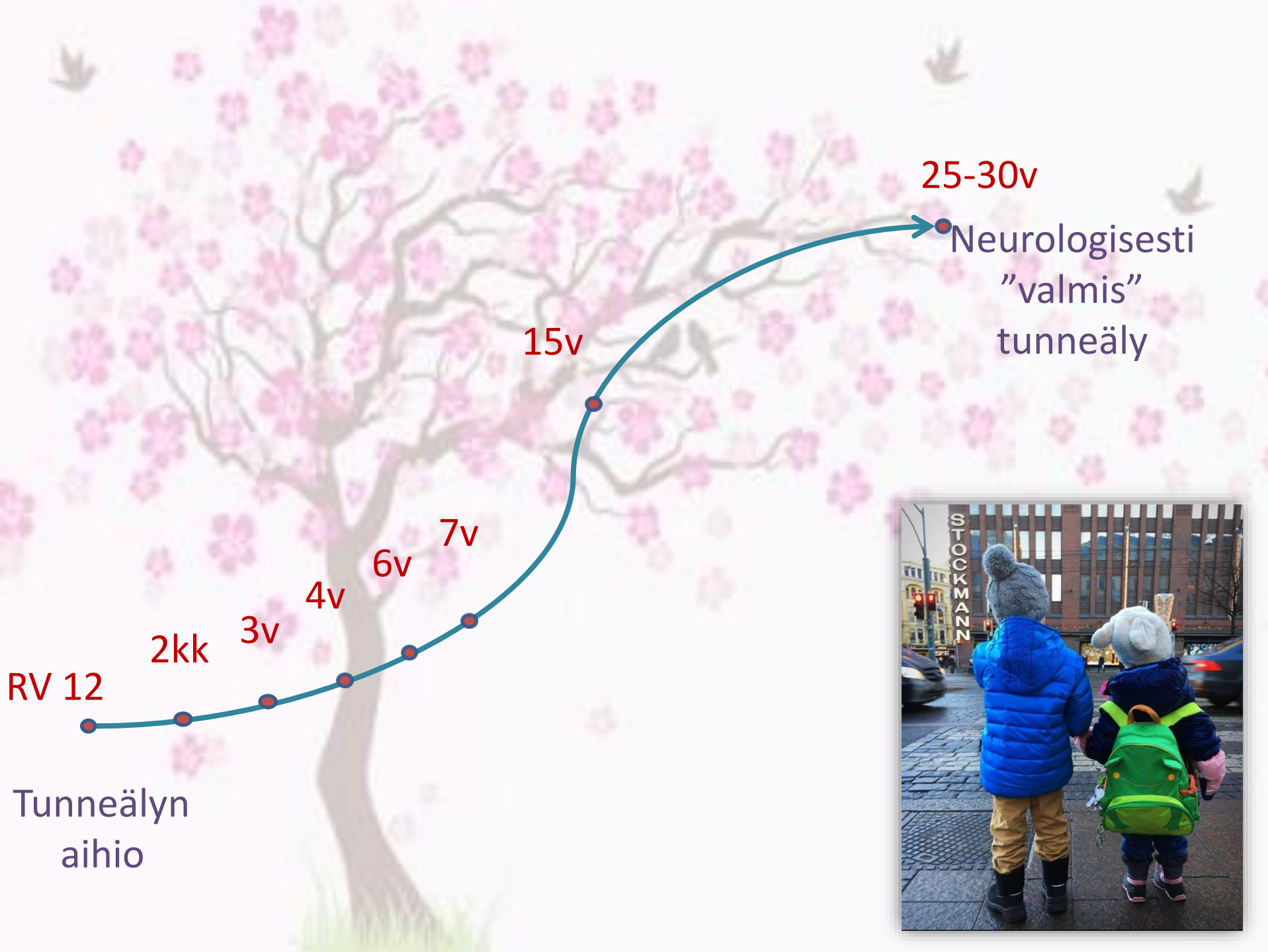
Onko tunne hyväksi minulle, millä keinoin voin lisätä/vähentää sitä?



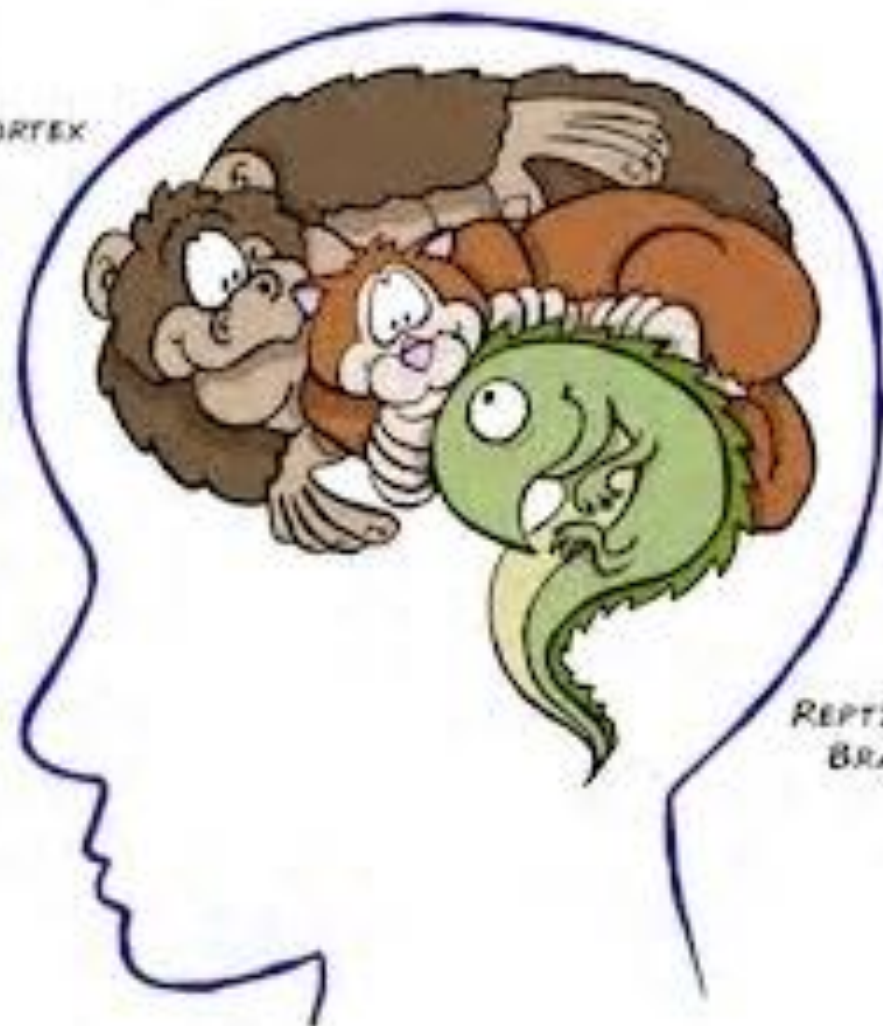
# Tunneälyprofiilit



- Millainen olet tunneäly taidoissa tällä hetkellä?
- Esim. pisteytys
- Auttaa kohdistamaan tukitoimenpiteitä/opetusta/kasvatusta



NEOCORTEX

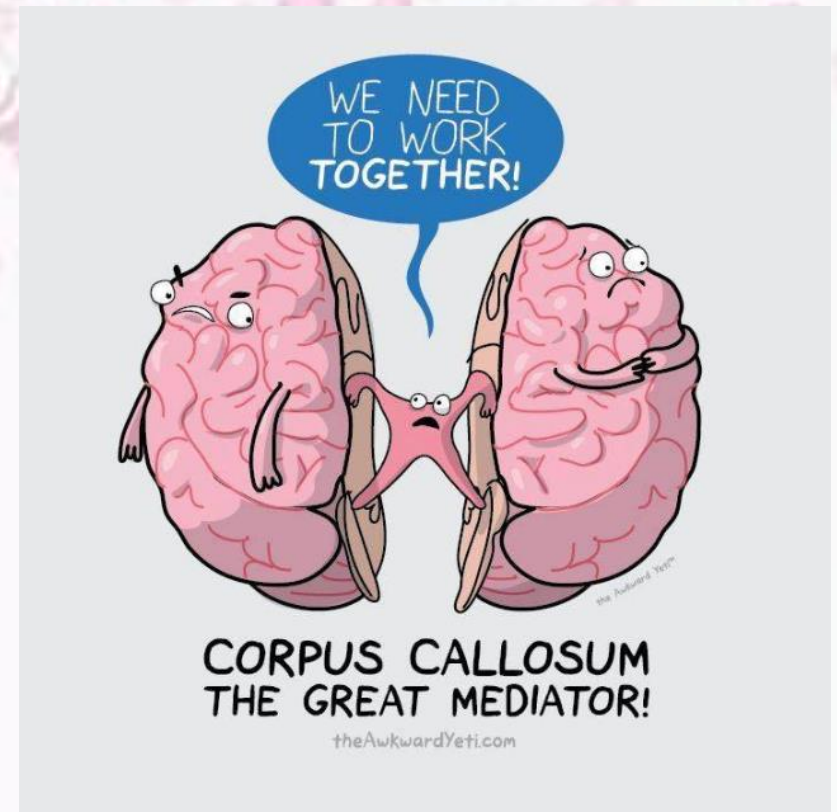
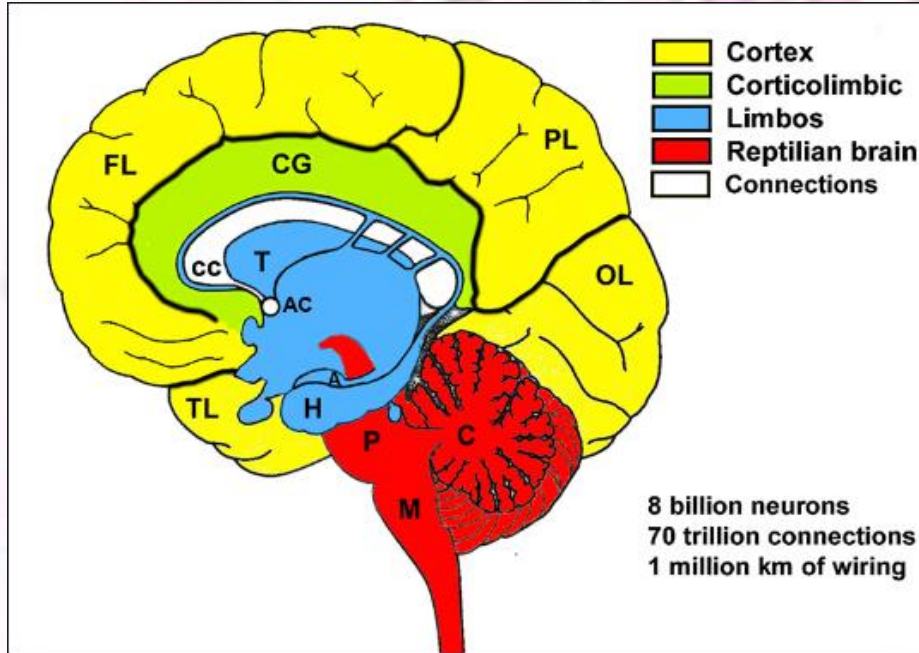


LIMBIC  
SYSTEM

REPTILIAN  
BRAIN

shutterstock.com • 1251281611

# "Taking the high road"



Happiness is a state of mind.



## TUNTEIDEN SÄÄTELY

1. Tunteen aiheuttava tapahtuma (0 ms)



2. Tunnepiirteiden arviointi (120-170 ms)

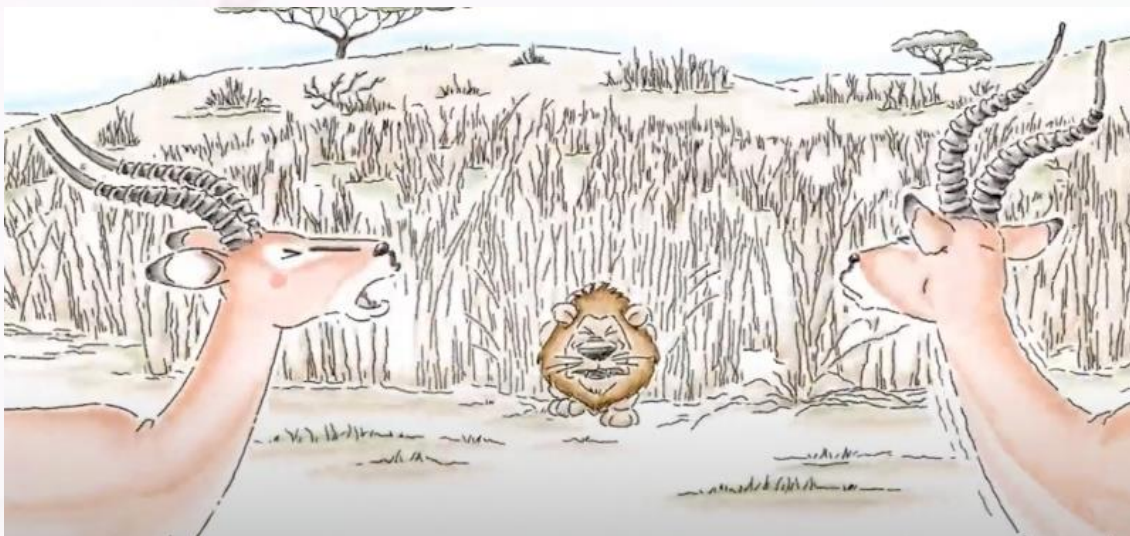
3. Virinnyt tunnereaktio (~ 300 ms)



Keskushermosto  
Kehon tila  
Käyttäytyminen  
Tunneilmaisut  
Tunnekokemus

Kognitio, motivaatio ja tavoitteet

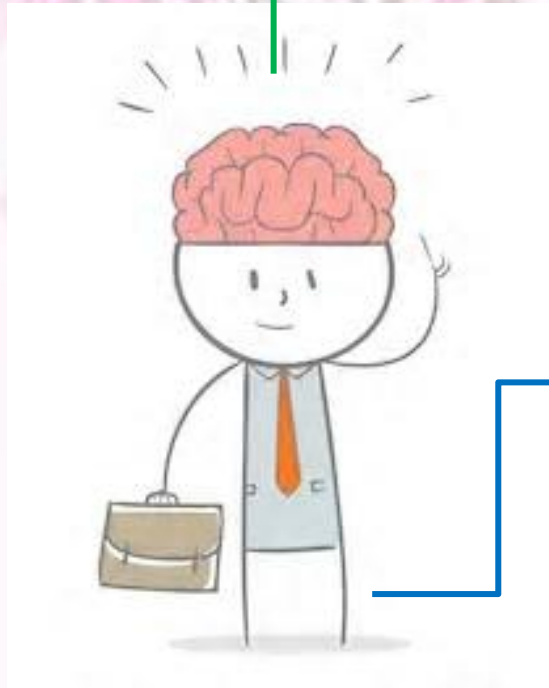
MIELIALA



# Välittäjäaineet ja hormonit

- Serotoniini (perustyytyväisyys)
- Dopamiini (mielihyvä)
- Adrenaliini (hyökkäys)

- Kortisoli (stressi)
- Endorfiini (hetken euforia)
- Oksitosiini (tunneyhteys)



# Stressi

When you've slept for 2 hours and think that coffee will help.





```
graph TD; A[Tietoinen tunnetyöskentely] --- B[Itselfe terveellisin ruokavalio]; B --- C[Riittävän (arki)liikunnan saaminen]; C --- D[Elimistön arvojen tietäminen]; D --- E[Uniaikojen vaaliminen]; E --- F[Ruutuajan rajaaminen]; F --- A;
```

Tietoinen  
tunnetyöskentely

Ruutuajan  
rajaaminen

Itselfe terveellisin  
ruokavalio

Uniaikojen  
vaaliminen

Riittävän  
(arki)liikunnan  
saaminen

Elimistön arvojen  
tietäminen

# Kiitos!

## Mirja Kögäs

Äiti (Mihku 10v. Ja Minea 8v.)

Filosofian tohtori (Lapin yliopisto)

Varhaiskasvatuksen yliopistonlehtori

(Helsingin yliopisto)

Freelance -kouluttaja

Moodmetric-valmentaja (Vigorefe Oy)

Tietokirjailija (PS- kustannus)

[mirja.kongas@helsinki.fi](mailto:mirja.kongas@helsinki.fi)

p.02941 29671

[mimmukupulisaja@gmail.com](mailto:mimmukupulisaja@gmail.com)

p.0504641404

IF YOU HANG OUT WITH  
ME FOR TOO LONG I'LL  
BRAINWASH YOU INTO  
BELIEVING IN YOURSELF  
AND KNOWING YOU CAN  
ACHIEVE ANYTHING.

Academics will either reply to your email within the same minute it is received, or in eleven months.