

Juuli Repo  
Salla Ukkonen

# LASTEN PELOT JA NIIDEN KÄSITTELY PÄIVÄKODISSA


Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Elokuu 2016




**MAMK**  
University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  30.8.2016
<b>Tekijä(t)</b> Juuli Repo & Salla Ukkonen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Sosiaalian koulutusohjelma, Sosionomi AMK
<b>Nimeke</b> Lasten pelot ja niiden käsittely päiväkodissa	
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Opinnäytetyön aiheena oli lasten pelot ja niiden käsittely päiväkodissa. Opinnäytetyö oli kehittämistyö, joka toteutettiin toiminnallisena teemaviikkona keväällä 2016 erään Mikkelin kaupungin alueen päiväkodin viisivuotiaiden lasten ryhmässä. Työn tuotoksena kehitettiin lautapeli, jonka avulla käsitellään lasten pelkoja ulkoistetusti. Pelissä lapset saivat kysymyskorttien avulla miettiä, mitä pelissä seikkaileva koira-hahmo voisi tilanteessa tehdä. Lisäksi teemaviikolla käsiteltiin pelkoa muilla toiminnallisilla menetelmillä, kuten saduilla, piirtämisellä, laululeikeillä, värityskuvilla sekä keskustelulla. Keskustelussa selvitettiin, mitä tämän kyseisen lapsiryhmän lapset pelkäävät ja miten he toimivat pelottavissa tilanteissa. Toiminnan päätti ”Pelot pois!” juhla.</p> <p>Työn tavoitteena oli kehittää väline lasten pelkojen käsittelyyn ja lisätä tietoisuutta lasten peloista sekä madaltaa kynnystä niistä puhumiseen. Lautapeli toimi välineenä hyvin ja sitä voidaan hyödyntää lasten pelkojen käsittelyssä. Lisäksi keskustelun avulla saatiin tietoa lasten peloista ja siitä, mitä lapset tekevät pelätessään. Näitä tietoja voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen parissa työskennellessä.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin viisivuotiaiden lasten kehitystä, tunteita, pelon eri muotoja, lasten pelkoja ja niiden hallintakeinoja sekä käsittelyn menetelmiä.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Pelko, tunteet, lasten kehitys	
<b>Sivumäärä</b> 41 + 12	<b>Kieli</b> Suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Liitteinä tutkimuslupahakemus, sopimus opinnäytetyöstä, lupahakemus vanhemmille, tiedote vanhemmille, yhdyshenkilön arviointi, lautapelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset sekä laululeikkien sanat	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Lea Saari-Kääriäinen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>  30.8.2016
<b>Author(s)</b> Juuli Repo & Salla Ukkonen	<b>Degree programme and option</b>  Degree Programme of Social Work Bachelor of Social Services
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Children's fears and dealing with them in kindergarten	
<b>Abstract</b>  <p>The subject of this thesis was children's fears and dealing with them in kindergarten. This thesis is a development process carried out as a theme week in spring 2016 in a kindergarten in Mikkeli. The children in this group were all five-year-olds. The outcome of this work was a board game which helps to deal with fears with children. In the game children draw question cards and they have to think what the dog in the game could do in some scary situations. Along with the game fear was dealt with other methods such as stories, drawing, singing games, coloring pictures and discussions. In the discussions we talked about the fears in this particular group of children and how they act in scary situations. At the end of the theme week we organized a "No fear!" party.</p> <p>The goal of this thesis was to develop a tool to deal with children's fears and increase awareness of them and to make it easier to talk about fears. The board game worked well as a tool and it can be used when children's fears are dealt with. In the discussions we found out information on what children are afraid of and how they act when they are scared. Knowing what children are afraid of and how they act in these situations is important. This information can be used while working in early childhood education.</p> <p>The theoretical framework consists of the development of five-year-olds, emotions, different forms of fear, children's fears and ways to control fears and the methods to deal with them.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Fear, emotions, child development	
<b>Pages</b> 41 + 12	<b>Language</b> Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>  Application for research permit, thesis contract, permission letter to parents, notice to parents, evaluation from the cooperation partner, manual for the board game and the questions on the question cards and the words of the singing games.	
<b>Tutor</b>  Lea Saari-Kääriäinen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b>

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	VIISIVUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS .....	2
2.1	Tunne-elämän kehitys.....	2
2.2	Kielellinen kehitys .....	4
2.3	Ajattelu ja muisti.....	5
3	TUNTEET .....	6
3.1	Tunteen muodostuminen ja tunnereaktiot .....	6
3.2	Tunnekasvatus ja tunneilmaisu .....	8
3.3	Tunneäly .....	9
4	PELON MUODOT .....	10
4.1	Pelko .....	10
4.2	Ahdistus .....	11
4.3	Fobiat .....	12
5	LASTEN PELOT .....	15
5.1	Pelkojen esiintyminen varhaislapsuudessa .....	15
5.2	Lasten tavallisimpia pelkoja .....	16
5.3	Lasten pelon hallintakeinoja .....	19
5.4	Lasten pelkojen käsittelyn menetelmiä.....	21
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	23
6.1	Toiminnan suunnittelu ja toteutus .....	23
6.2	Teemaviikon toteutus.....	25
6.3	Peloista keskustelu lapsiryhmässä .....	30
7	ARVIOINTI .....	32
7.1	Palaute.....	32
7.2	Itsearviointi .....	33
8	POHDINTA .....	35
	LÄHTEET .....	39

### LIITTEET

1 Tutkimuslupahakemus

2 Lupahakemus vanhemmille

3 Tiedote toiminnan toteutuksesta

4 Työelämän yhdysenkilön arviointi

5 Lautapelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset

6 Laululeikkien sanat

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, jossa käsiteltiin lasten pelkoja päiväkodissa viisivuotiaiden lasten ryhmässä. Yhteistyötahona toimi eräs päiväkotikoti Mikkelin kaupungin alueella Etelä-Savossa. Yhteistyötahopäiväkodin johtajalta anoimme tutkimuslupaa sekä solmimme opinnäytetyösopimuksen hänen kanssaan. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin teemaviikkona, jonka aikana pelkoa käsiteltiin erilaisin menetelmin. Vanhemmilta pyydettiin etukäteen luvat lasten toimintaan osallistumiseen. Työn tuotoksena kehitettiin Luppe-koiran luuseikkailu -lautapeli, jota pelaamalla lapset pääsevät käsittelemään ulkoistetusti erilaisia pelkoja ja miettimään, mitä Luppe voisi tehdä pelottavissa tilanteissa. Pelkoja käsiteltiin lasten kanssa lautapelin lisäksi esimerkiksi satujen avulla, laululeikeillä, piirtämällä ja värittämällä sekä keskustelemalla. Keskustelukorttien avulla selvitettiin, mitä tämän kyseisen lapsiryhmän lapset pelkäävät ja miten he toimivat pelottavissa tilanteissa. Teemaviikon päätti ”Pelot pois!” –juhla, joka toimi lopetuksena pelkoviikolle. Teemaviikosta tehtiin jälkikäteen myös tiedote vanhemmille, jossa heille kerrottiin teemaviikolla järjestetystä toiminnasta sekä keskusteluissa esiin nousseista asioista.

Idea opinnäytetyön aiheeseen syntyi havaitessamme, ettei pelkoa juurikaan käsitellä päiväkodin arjessa. Tämä oli mielestämme yllättävää, sillä pelko on kuitenkin varhaislapsuudessa erittäin yleistä. Pelot ovat osa jokaisen lapsen kasvua ja kehitystä ja lapsia tulisi auttaa voittamaan heille ominaiset pelot ja kypsymään aikuisiksi. (Wolman 1979, 7–10). Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää väline lasten pelkojen käsittelyyn sekä lisätä tietoisuutta lasten peloista sekä madaltaa kynnystä niistä puhumiseen. Teemaviikon tavoitteena oli luoda yhtenäinen ja tavoitteellinen kokonaisuus. Tärkeänä opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutuksessa pidimme turvallista ja eettistä käsittelyä. Pelko on aiheena hieman arkaluontoinen ja jokaisella on omat, henkilökohtaiset pelkonsa.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään pelkoa, tunteita sekä viisivuotiaiden lasten kehitystä. Pelkoa tarkastellaan erilaisista näkökulmista ja opinnäytetyössä perehdytään erityisesti lasten pelkoihin sekä lasten pelon hallintakeinoihin, erilaisiin pelkojen käsittelymenetelmiin sekä pelon eri muotoihin, kuten fobioihin ja ahdistukseen. Viisivuotiaiden lasten kehitykseen ja sen eri osa-alueisiin perehtyminen oli tärkeää, sillä se edesauttoi ikätason mukaisen toiminnan suunnittelussa. Ikätason mukaisen

toiminnan järjestäminen puolestaan oli tärkeää lapsilähtöisyyden toteutumisen kannalta. Tunteet otettiin osaksi teoreettista viitekehystä, koska pelko on yksi tunne ja erilaisia tunteita ilmenee pelkojen yhteydessä. Pelko ja tunteet kuuluvatkin keskeisesti yhteen ja esimerkiksi tunnekasvatuksen avulla pelkoa voidaan käsitellä lasten kanssa.

Pelko on hankala tunne ja mikäli ihminen ei pysty sitä kohtaamaan tai käsittelemään, saattaa hän työntää tunteen syrjään. Torjutut pelot puolestaan saattavat naamioitua muiksi tunteiksi. Esimerkiksi vihamielisyys tai halveksunta ovat toisinaan tunteita, joiden taakse on helppo naamioida oma pelkonsa. (Suomen mielenterveysseura 2016.) Pelko on aiheena ajankohtainen, sillä olemme huomanneet, ettei nyky-yhteiskunnassa juurikaan puhuta peloista. Mielestämme lapsille täytyisi osoittaa, että tunteista ja peloista puhuminen on sallittua eikä pelkäämisessä ole mitään hävettävää. Pelkojen torjuminen ei ole hyvä tapa käsitellä pelkoja. Peloista puhuminen mahdollistaa niiden käsittelyn eivätkä pelot muodostu liian kuormittaviksi, kun ne uskalletaan kohdata.

## **2 VIISIVUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS**

Kun puhutaan lapsen kehityksestä, on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja ainutlaatuinen persoona. Jokaisella lapsella on oma kehityksen rytmensä sekä tapansa kasvaa. Siksi onkin mahdotonta luoda täysin yhtenäistä kuvaa siitä, millainen tietyn ikäisen lapsen tulisi olla. Voidaan vain etsiä kehityspiirteitä, joita kunkin ikäisestä lapsesta saatetaan havaita. Tämän lisäksi jokaisella lapsella on eri kehitysalueilla oma rytmensä. Osa on kielellisesti jo hyvinkin taitava, mutta motoriikka ei vielä ole samalla tasolla jonkun toisen lapsen kanssa, tai sitten toisinpäin. Lasta tuleekin arvostaa omana itsenään, kannustaa ja houkutellessa oppimaan niitä taitoja jotka orastavat ja olla iloinen siitä mitä lapsi on tähän asti saavuttanut. (Jarasto & Sinervo 1997, 18.)

### **2.1 Tunne-elämän kehitys**

Psykkiseen kehitykseen lapsella vaikuttavat geneettiset, biologiset sekä ympäristö- ja vuorovaikutustekijät. Ne ovat riippuvaisia toisistaan ja toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi lapsen edistys fyysisellä osa-alueella näkyy lisäksi pienen lapsen psyykkisessä kehityksessä. Aikuinen voi omalla toiminnallaan ja suhtautumisellaan tukea tai heikentää lapsen tunne-elämän kehitystä. Aikuinen mallittaa sekä kannattelee

lastaan kehityksen edetessä. (Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa 2008, 13.)

Bowlbyn sekä Mahlerin ym. mukaan lapsen hyvä kehitys edellyttää hänelle tärkeiden aikuisen todellista läsnäoloa arjessa sekä pystyvyyttä päivittäisessä elämässä. Kiintymyssuhteista ja niiden kehitykseen liittyvistä tekijöistä Bowlby on kehittänyt teorian, jonka mukaan lapsi kiintyy niihin aikuisiin, jotka häntä hoivaavat, ja tämä hoiva täyttää tietyt ehdot. Kiintymyksellä tarkoitetaan tunnesidettä, joka muodostuu lapsen ja sen henkilön välille, jota lapsi pitää turvallisimpana. Kaikkein luotettavimpana pitämäänsä aikuiseen lapsi turvautuu erityisesti silloin, kun hän on hädissään tai peloissaan. (Rusanen 2011, 27.)

Kiintymyssuhde voi Kronqvistin ja Pulkkisen (2007) mukaan olla joko turvaton, turvallinen tai jäsentymätön. Lisäksi turvaton kiintymyssuhde voi olla välttelevä tai ristiriitainen. Lapsi voi siis kiinnittyä häntä hoitavaan aikuiseen joko turvallisesti tai turvattomasti. Turvattomasti kiinnittyneelle lapselle voidaan hänen hyväkseen esimerkiksi päiväkodissa tehdä paljon. Lapselle voidaan antaa kokemuksia siitä, kuinka hänen hätäänsä sekä tarpeisiinsa vastataan. Nämä kokemukset saattavat olla turvattomasti kiinnittyneelle lapsille uusia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142.)

Viisivuotias lapsi on jo tasapainoisen ja ison oloinen ja monet taidot ovat kehittyneet. Viisivuotias lapsi on myös itsenäisempi ja he alkavat suoriutua arkirutiineista yhä enemmän ilman aikuisen apua. Tässä iässä lapsi on myös sosiaalisesti hyvin kiinnostunut ja puhelias. Tällöin lapset ovat myös kiinnostuneita ryhmäleikeistä ja alkavat reagoida tunnetiloihin. (Jarasto & Sinervo 1997, 62–68.) Näiden lisäksi viisivuotias ymmärtää jo mikä on totta ja mikä satua ja kykenee sopeutumaan erilaisiin rooleihin. Hän kykenee tunnistamaan sekä nimeämään erilaisia tunnetiloja ja osaa käyttää omia tunteitaan hyödyksi, jopa huijaamaan niillä. Viisivuotias tiedostaa, että hänestä tulee isona nainen tai mies. Viisivuotiaana lapsi tarvitsee lisää tilaisuuksia tuntea itsensä vapaaksi ja itsenäiseksi. (Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa 2008, 13.)



## 2.2 Kielellinen kehitys

Lapsen puheen- ja kielenkehitys alkaa jo hyvin varhain ja se onkin varhaisvuosina todella nopeaa. Lapset ymmärtävät pieninä paljon sanoja ja kieltä jo paljon aikaisemmin kuin kykenevät tuottamaan niitä itse. Mikäli lapsella ei ole kielellisen kehityksen vaikeuksia, oppii hän puhumaan selkeästi noin neljässä vuodessa, hallitsemaan myös monimutkaisia lauserakenteita sekä kartuttaa itselleen laajan sanavaraston ja oppii käyttämään kieltä vastavuoroisesti. (Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa 2008, 20.)

Kielenkehitys antaa suuntaa lapsen kehityksestä sekä on yhteydessä hänen kokonaiskehitykseensä. Kielen oppiminen avaa lapselle uuden maailman ja muuttaa myös hänen suhdettaan muihin ihmisiin. Toimiessaan ympäristössään sekä hankkiessaan siitä tietoa lapsi tarvitsee kieltä. Kieltä tarvitaan myös läheisissä ihmissuhteissa sekä oman yksilöllisyyden ilmaisussa. Kielen käyttö on sekä ajattelua, että tunteiden ja toiminnan ilmaisemista ja myös sosiaalista vuorovaikutusta. Lapsen kielelliset taidot vaikuttavat suuresti hänen asemaansa sosiaalisessa ympäristössä, varsinkin ikätovereidensa joukossa. (Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa 2008, 20.)

Kieli on lapsella myös yksi oppimisen sekä leikin väline. Lapsen kasvaessa erityisesti leikkitelevät lorut ja riimit ovat hyvä tapa käsitellä ja oppia uusia sanoja. Sanoilla leikkittely auttaa lasta rikastuttamaan tämän sanavarastoa sekä edesauttaa kielenkehitystä. Aikuisen käyttäessä sanoja joita lapsi ei ymmärrä, mutta ottaa silti käyttöönsä, saattaa joutua kerronnan väärinymmärryksiin. Lapsen käyttäessä jotain sanaa väärässä yhteydessä, on aikuisen hyvä korjata lapselle sanan oikea merkitys. Näin aikuinen auttaa lasta tämän kielenkehityksessä. (Whitehead 2009, 23–24.)

Viisivuotias lapsi ymmärtää sekä käyttää monipuolista ja sujuvaa kieltä. Lisäksi hän hallitsee äidinkielen taivutussäännöt ja joitakin peruskäsitteitä. Lapsi kuvailee kielellisesti tunteita sekä vertailee ihmisten ja esineiden ominaisuuksia ja osaa jo tarkentaa aikaan liittyviä ilmauksia. Viisivuotiaalla on myös joitakin kehitykseen liittyviä huolenaiheita. Näitä ovat esimerkiksi puheen ymmärtämisen vaikeudet, puheilmaisun niukkuus tai kömpelyys, useat puheessa esiintyvät äännevirheet sekä asioiden ja esineiden

nimeämisvaikeudet. (Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa 2008, 11.)

Viisivuotiaana lapsen kerronnalliset taidot ovat jo melko hyvin kehittyneet, verrattuna esimerkiksi neljävuotiaaseen. Nelivuotiaiden lasten tarinat muodostuvat jo useammista tapahtumista, mutta lapsi saattaa jättää mainitsematta tapahtumia, jotka olisivat oleellisen tärkeitä kuulijalle ymmärtämisen kannalta. Viisivuotias puolestaan kykenee kertomaan johdonmukaisesti etenevän ja helposti ymmärrettävän lyhyen tarinan. (Siiskonen ym. 2014, 64.)

### **2.3 Ajattelu ja muisti**

Kari Kosonen (1997) on todennut, että lapsen kyky ymmärtää oman mielen ja ulkopuolisen todellisuuden välistä suhdetta kehittyy vähitellen. Ratkaisevasti mieli kehittyy vasta kolmen ikävuoden jälkeen ja kehitys jatkuu pitkälle kouluikään asti. Vasta leikkiikäisenä lapsi alkaa ymmärtää, että mielen sisäisen ja mielen ulkopuolinen todellisuus ovat eri asioita. (Rusanen 2011, 156.)

Lapsi on eräänlainen mielikuvitusmatkailija 4–5-vuotiaana. Yleensä tällä ikäkaudella lapsen sisäinen maailma rikastuu ja mielikuvitus voimistuu. Lapsella on jo elämänsä aikana kertynyt runsaasti muistikuvia, kokemuksia sekä elämyksiä ja sanavarastoa, jotka ovat kaikki tarpeellisia mielikuvituksen rakennusaineiksi. Mielikuvituksesta voi olla lapselle sekä hyötyä, että myös haittaa. Se voi aiheuttaa pelkoja, kun lapsi ei tiedä, ovatko mielikuvituksen tekemät mielikuvat todellisia vai eivät. Lapsi saattaa kertoa hurjakin tarinoita ja alkaa itsekin uskoa niihin. Raja todellisuuden ja mielikuvituksen välillä on vielä horjuva. Mielikuvitus kuitenkin avartaa lapsen mieltä sekä rikastuttaa hänen leikkiään. Mielikuvituksen avulla lapsi ei ole sidottuna vain siihen, että leikkipalikka on leikkipalikka. Se voi tarpeen tullen olla esimerkiksi auto tai leikkihevosen heinäpäali. Mielikuvituksen ansiosta mikään ei rajoita leikkiä. (Jarasto & Sinervo 1997, 52–53.)

Lapsen ollessa 5–6-vuotias hänellä on vaihe, jossa selvästi näkyy kypsyneisyyden kehitys eri osa-alueilla. Tämä ikä on lapsella ikään kuin tyyntä myrskyn edellä ja lapsen kanssa on levollisempaa olla, ainakin ajoittain. Tässä iässä lapsi suunnittelee liikkeensä

paremmin ja tuntee omat voimavaransa sekä osaa jo säädellä niitä. Hän tahtoo mielellään onnistua ja kokeilla jo haastavampiakin liikesarjoja liikkueissaan. Mielikuvituksen siivittämänä lapsi alkaa eläytyä erilaisiin tunteisiin sekä rooleihin. Hän osaa ilmaista tunnelmia ja elämyksiä niin elein kuin ilmeinkin. Pienempänä lapsen kokemus omasta identiteetistä ei ollut vielä niin vahva, että hän olisi voinut eläytyä esittämään metsäneläjä, kuten pupujussia. Lapsi saattoi pelätä, että ei enää palaa omaksi itsekseen. 5–6-vuotiaana lapsi oppii vapautumaan leikkiessään kuviteltuja hahmoja sekä olentoja. (Jarasto & Sinervo 1997, 62–63.)

Viisivuotiaana lapsi on jo melko hyvin sopeutunut ympäristöönsä ja on entistä taipuisampi. Lapsen itsenäisyys lisääntyy ja arkirutiineistakin lapsi selviää yhä useammin ilman aikuisen avustusta. Lapsen suhde aikuiseen on entistä rauhallisempi ja tasapainoisempi, kun lapsi osaa sanallisesti kertoa toiveensa ja odotuksensa. Lapsi osoittaa myös hellyyttä ja myötätuntoa ja on jo oppinut ottamaan huomioon muiden tunteita. Lapsi osaa myös olla ovela, koska hän tietää mitä asiaa kannattaa pyytää isältä ja mitä äidiltä. (Jarasto & Sinervo 1997, 66.)

Lähestyttäessä esikouluikää lapsen kognitiivinen toiminta alkaa muuttua tavoitteellisemmaksi. (Aro & Laakso 2011, 27.) Kognitiivisuudella tarkoitetaan sanana jotain tiedollista tai tietoa koskevaa, esimerkiksi ilmauksessa kognitiivinen oppiminen. Psykologiassa termiä ”kognitiivinen” käytetään viittaamaan tajunnan sisältöön, havainnointiin tai tiedostukseen liittyvissä asioissa. (Kielitohtori 2016.)

Lasta alkaa vähitellen kiinnostaa myös oman tekemisensä lopputulos ja hän alkaa nauttia niin älyllisistä kokeiluista, ongelmien ratkaisemisesta, kuin myös vaihtoehtojen miettimisestä. Lapsi käyttää myös enemmän kieltä toiminansa ohjaamisessa sekä jäsentää maailmaa sen avulla, esimerkiksi tekemällä paljon miksi ja miten -kysymyksiä. (Aro & Laakso 2011, 27.)

### **3 TUNTEET**

#### **3.1 Tunteen muodostuminen ja tunnereaktiot**

Tietoiset tunteet ovat kehossa tapahtuvia mielen reaktioita kehon sisäisiin tapahtumiin. Sisäiset tapahtumat taas ovat jonkin ulkopuolisen tapahtuman seurausta. Esimerkiksi voidaan ottaa tilanne, jossa ihminen kuulee kovan pamauksen. Tämän seurauksena henkilön sydän alkaa hakata ja häntä pelottaa. Lisäksi tunteen tiedostaminen saattaa voimistaa reaktiota, joka saa pelokkaan henkilön vapisemaan. Tunnekokemukset syntyvät siis sekä fysiologisen muutoksen havaitsemisesta kuten sydämen hakkaaminen, että tilanteen arvioinnin johdosta esimerkiksi pohtimalla mikä ääni oli. Eri ihmisille sama tilanne sekä fysiologinen reaktio aiheuttavat erilaisia tunnekokemuksia. Tunnereaktion aiheuttajaa ei läheskään aina tunnisteta. Automaattiset tunnereaktiot ovat syntyneet ihmiselle lajinkehityksessä. Niiden tarkoituksena on joko puolustaa, tai lisätä hyvinvointiamme. Tunteiden avulla ihminen selviää jokapäiväisestä elämästään ja sosiaalisista suhteistaan. (Kiiski & Pursiainen 2012, 22.)

Tunnereaktio muodostuu kolmesta eri osasta, joita ovat fysiologiset muutokset kehossa, käyttäytymisen muutokset sekä subjektiivinen kokemus eli tunteen tiedostaminen. Tunnekokemukseen liittyy aina kehollisia muutoksia. Subjektiiviset tunnereaktiot vaikuttavat ihmiseen myös sosiaalisella tasolla. Voidaan siis ajatella, että tunteet tuntuvat ja näkyvät neljällä eri tasolla, joita ovat käyttäytyminen, keho, subjektiivinen aistimus sekä vuorovaikutus. (Kiiski & Pursiainen 2012, 22.)

Tunteet ovat kehossa ja aivoissa toimivia järjestelmällisiä mekanismeja. Niitä voidaan tutkia aivotutkimuksen avulla. Tunteet eivät ole niin subjektiivisia kuin yleensä ajatellaan. Tunteiden kokemisen voimakkuus vaihtelee eri ihmisillä ja sama tilanne sekä fysiologinen reaktio aiheuttavat erilaisia tunnekokemuksia. (Kiiski & Pursiainen 2012, 22.)

Tunteet liittyvät aina yleensä johonkin tapahtumaan. Tunteita saattavat herättää myös muistot sekä fyysiset olotilat kuten jano, nälkä, väsymys ja kipu. Tunnereaktion saa varsinaisesti aikaan se, mitä ihmisellä sillä hetkellä liikkuu mielessään. Samanlaiset tilanteet saavat eri ihmisissä aikaan erilaisen reaktion. Siksi onkin tärkeää oppia tuntemaan oma tunnerakenteensa pärjätäkseen omien tunteidensa kanssa. Esimerkiksi missä tilanteissa ihmiselle herää myönteisiä tunteita ja missä negatiivisia. Myönteisiä tunteita herättäviin tilanteisiin kannattaa hakeutua. Aina ei kuitenkaan ole mahdollista välttää tilanteita, joissa ihmisellä herää negatiivisia tunteita. Oppimalla tunteiden hallintaa sekä

niiden säätelyä, selviää myös ikävistä ja kuormittavista tilanteista. (Kiiski & Pursiainen 2012, 41.)

Tunteet tekevät elämistämme mielenkiintoista sekä merkityksellistä. Tunteet laittavat myös arkiaskareemme tärkeysjärjestykseen henkilökohtaisesti. Hakeudumme itsellemme mieluisten ja mukavien työtehtävien sekä ihmisten pariin. Myönteiset tunteet laajentavat ajattelua sekä myös lisäävät keskittymistä ja muistamista. Toisaalta tunteet myös suojelevat meitä. Ne auttavat huomaamaan ympäristön vaaroja sekä hyvinvointiamme haittaavat tekijät. Tunteet voivat joko voimaannuttaa tai kuormittaa. Positiivisetkin tunteet saattavat olla kuormittavia, jos ne jatkuvat pitkäkestoisina. (Kiiski & Pursiainen 2012, 41.)

### **3.2 Tunnekasvatus ja tunneilmaisu**

Perusta tunnetaitojen oppimiseen on varhaislapsuudessa. Syntymästä alkaen jokaiseen ihmiseen on sisäänrakennettuina kaikki inhimilliset tunteet ja myös tunnetaidot ovat jo olemassa vaistonvaraisesti. Ihmisen täytyy oppia kuuntelemaan omia tunteitaan ja olla rohkea ottaakseen ne käyttöönsä. Saadakseen tunteensa esiin lapsi tarvitsee tukea, opettelua sekä esimerkkejä. Tässä aikuisen rooli on tärkeä. Sadut ja leikki ovat yksi parhaimmista tavoista harjoitella erilaisia tunteita, niiden tunnistamista sekä kokemista itse. Vastuu lapsen tunnetaitojen oppimisesta on niin vanhemmilla, kuin kaikilla muillakin aikuisilla, jotka ovat hänen kanssaan tekemisissä. (Isokorpi 2004, 127.)

Samalla kun lapsi oppii ymmärtämään kielletyn ja sallitun eron, hän myös opettelee ymmärtämään sitä, miltä hänestä tuntuu. Lapsi oppii nopeasti yhdistämään pahan mielensä ei toivottuihin asioihin ja hyvän mielensä iloiseihin asioihin. Lapsen kasvaessa hän alkaa etsiä sanoja muillekin tunnetiloille, kuten jos häntä masentaa ja että hän on ihasnut johonkin kavereiinsa. Näin lapsi opettelee tunneilmaisuuta. Lapsen tavoitteena on saada sisällään olevat erilaiset tunteet jonkinlaiseen järjestykseen ja tunnistettavaan muotoon. Tämän onnistumiseksi tunteiden harjoituskaverin, usein aikuisen, on reagoitava vastavuoroisesti omilla tunteillaan. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 18–19.)

Lapsi pyrkii sitä enemmän kontrolloimaan tunteitaan ja käytöstään, mitä järjestäytyneemmäksi lapsen ryhmätoiminta muuttuu iän mukana. Päiväkodissa lapsi on jo oppinut, että samanlaisuus tarkoittaa turvallisuutta ja että hämmennystä saattaa toisinaan

aiheuttaa voimakkaat tunteet. Lapsen oma etu menee ristiriitatilanteissa vielä etusijalle, sillä hänen omat tunteensa ovat vielä niin pinnalla. Esimerkiksi jos neljävuotiaalle tulee kesken leikkihetken paha mieli, hän usein lopettaa leikin kesken ja hakee huomiota itselleen tavalla tai toisella. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 20.)

Lapsen on hyvä oppia nimeämään tunteitaan, myös toisten läsnä ollessa esimerkiksi ryhmissä. Näin lapsi oppii, ettei tunteissa ole mitään salailtavaa tai noloa. Kasvavalle lapselle tärkeä havainto on oppia ymmärtämään, että muillakin hänen kanssaan saman ikäisillä lapsilla on samoja tunteita kuin hänellä. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 29.)

Tunnekasvatus perustuu tunnerehellisyyteen. Tunnerehellisyydellä tarkoitetaan lapsen ja hoitajan tai opettajan välistä vuorovaikutusta, johon kuuluu molemminpuolista tunteiden rehellistä ja aitoa ilmaisemista. Tunnerehellisyyden avulla lapsen ja hoitajan välinen vuorovaikutus paranee ja luottamus lisääntyy. Tunnerehellisyys on siis eräänlainen voimavara. Se vaikuttaa lapsen itsetuntoon sekä myös edistää erilaisten tasa-arvoisten ihmissuhteiden syntymistä. (Isokorpi 2004, 133–134.)

Vaikka tunteisiin sinänsä ei voitaisikaan vaikuttaa, tunnekasvatus kuitenkin vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen tai niiden ilmaisuun. Tunteet ovat tärkeä osa ihmisen luonnollista elämää. Tunnekasvatuksen tehtävänä onkin auttaa tunteiden kehittämisessä ja ilmaisussa. (Puolimatka 2010, 42–44.)

### **3.3 Tunneäly**

Tunneäly eli englanniksi ”emotional intelligence” on käsitteenä vielä melko nuori. Reuven Bar-On määritteli tunneälyn joukoksi henkilökohtaisia sosiaalisia sekä emotionaalisia kykyjä ja taitoja, jotka vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä ympäristön vaatimuksista onnistuneesti. Näihin tekijöihin lisättiin vielä Saloveyn ja Mayerin mukaan määritellyt tunneälyn keskeiset tekijät, eli yksilön kyky vaikuttaa omiin sekä toisten ihmisten tunnetiloihin. Näin saatiin aikaiseksi tunneälyn määritelmä. Määritelmän mukaan tunneäly on kykyä tunnistaa sekä tulkita omasta itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita ja tuottaa näistä tunnehavainnoista päätelmiä ja säätelytoimia oman toiminnan ja ajattelun tueksi. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16–17.)

Tunneilmaisu ja tunneäly kehittyvät kommunikaation kautta ja aikuisen onkin tärkeää viestittää, että lapsi voi luottaa hänen tukeensa erilaisten tunteiden selvittämisessä. Aikuisen tulee tukea lasta sekä myönteisten että kielteisten tunteiden käsittelyssä. Näin lapsi oppii ymmärtämään, että hänellä on oma sisäinen tunnemaailmansa, ja erilaiset tunteet kuuluvat elämään. Esimerkiksi satujen avulla lapsi pystyy käsittelemään erilaisia tunteita ja näin ymmärtämään myös erilaisia tunnetiloja joita hän kokee. (Keskinen & Virjonen 2004, 219–220.)

## 4 PELON MUODOT

### 4.1 Pelko

Pelko on yksi ihmisen perustunteista, jonka ensisijainen tehtävä on suojata ihmistä vaaroilta. Pelon tunne antaa tietoa uhkaavasta vaarasta ja se sisältää yllykkeen pakenemiseen. Pelko on siis hyödyllinen tunne, joka auttaa ihmistä pysymään hengissä. (Toskala 1997, 16–18.)

Pelko ilmenee usein kolmella eri tavalla ja nämä tavat liittyvät myös toisiinsa ja ilmenevät samanaikaisesti. Fyysinen pelko sisältää elimistön toiminnot, jotka esiintyvät ihmisen pelätessä. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi sydämen hakkaaminen tavallista kovempaa, silmän iiristen laajeneminen, lihasten jännittyminen sekä ihokarvojen pystyyn nouseminen. Nämä merkit kertovat kehon valmistumisesta fyysiseen toimintaan. Toinen pelon ilmenemismuoto on psyykinen pelko. Tällöin keskitymme vain oletettuun vaaraan emmekä näe muuta kuin kyseisen vaaran. Vaara myös saattaa suurentua mielessämme. Todellisen vaaratilanteen edessä tämä on tarpeellista, mutta jos kyseessä ei olekaan todellinen vaara, saattaa tämä tuntua kiusalliselta. Kolmas pelon ilmenemismuoto puolestaan on pelkokäyttäytyminen, jolloin ihminen toimii joko taistellen, pae ten tai jähmettyen paikoilleen. (André & Muzo 2002, 106.)

Pelko on sekä ihmisillä että eläimillä reaktio läsnä olevaan vaaraan. Ihminen havaitsee jonkin asian ja aistien välittämä tieto tulkitaan aivoissa uhaksi. Tästä seurauksena on pelon tunne. Aivoissa manteliumakkeessa arvioidaan tilanteen vaarallisuus aistien välittämän tiedon perusteella. Jos tämä tieto aktivoi manteliumakkeen, alkavat aivot valmistaa kehoa uhkaa varten. Alkuperäinen tieto siirtyy aivokeskuksiin, jotka aiheuttavat

ihmisen tietoisuuden vaarasta. Tämän jälkeen ihminen arvioi tilannetta ja mikäli uhka osoittautuu harhaluuloksi, valmiustila kytkeytyy pois päältä. (Pojjula 2007, 59–61.)

Ihmisen pelkojärjestelmää erityisesti aktivoivat pelot voidaan jakaa neljään ärsykeryhmään. Analyysit kaikista ihmisten raportoimista peloista osoittavatkin, että yli 90% kaikista kuviteltavista peloista kuuluvat johonkin näistä ärsykeryhmistä. Ensimmäinen ärsykeryhmä on intersoonalliset uhat, johon kuuluvat esimerkiksi nöyryytys ja sosiaalisen arvoaseman menetys ja toinen fyysiseen terveyteen kohdistuvat uhat, kuten esimerkiksi veren ja injektioneulojen näkeminen. Kolmas ärsykeryhmä on tietyt eläimet, kuten esimerkiksi matelijat ja hämähäkit ja neljäs avoimiin paikkoihin ja suljettuihin tiloihin liittyvät pelot. Nämä pelot, jotka saattavat kehittyä myös fobioiksi, ovat todennäköisesti olleet ihmisen evoluution aikaisemmissa vaiheissa todellisia uhkia. Ihminen näyttääkin olevan ennalta ohjelmoitu tajuamaan tiettyjä uhkia ja reagoimaan niihin voimakkaasti, vaikka ne eivät ihmisen nykyisessä elinympäristössä olekaan todellisia uhkia. (Broberg ym. 2003, 172–173.)

Ihmiset pelkäävät hyvin erilaisia asioita ja jokin asia jota toinen pelkää tosissaan, voi toisesta tuntua täysin turhulta pelolta. Joku saattaa pelätä luonnonilmiöitä ja luontoa, kuten pimeää, ukkosta, myrskyä, erilaisia eläimiä tai hyönteisiä. Toinen taas pelkää ennakoimatonta tulevaisuutta, menetyksiä, pettymyksiä tai jonkinlaisia onnettomuuksia. Pelko on hankala tunne ja mikäli ihminen ei pysty sitä kohtaamaan tai käsittelemään, saattaa hän työntää tunteen syrjään. Torjutut pelot puolestaan saattavat naamioitua muiksi tunteiksi. Esimerkiksi vihamielisyys tai halveksunta ovat toisinaan tunteita, joiden taakse on helppo naamioda oma pelkonsa. Pelon tunteet saattavat myös kätkeytyä esimerkiksi ylihuolehtimisen tai täydellisyyden tavoittelun taakse. (Suomen mielenterveysseura 2016.) Pelon tunne on tuttu kaikkialla maailmassa, mutta siihen suhtautuminen vaihtelee eri kulttuureissa. Esimerkiksi länsimaissa joidenkin pelkojen näyttämistä hävetään tai ei pidetä suotavana, kun taas esimerkiksi intiaanien mukaan pelkojen näyttäminen on tarkkanäköisyyttä. (Lapsi pelkää 2016.)

## 4.2 Ahdistus

Ahdistus on myös pelkoa, mutta sitä on vaikeampi lähestyä ja analysoida, sillä sen kohdetta ei pystytä suoraan tunnistamaan. Selittämätön ahdistus onkin siis haastavampaa kuin tavallinen pelko, sillä ahdistuksen aiheuttajaa ei pystytä nimeämään ja sen takia



siitä on vaikeampi puhua. (Veenkivi 1990, 52–53.) Yleinen ahdistuneisuus on tunnettu psykiatrinen sairaus, jossa ahdistus on erittäin kokonaisvaltaista. Ahdistuneisuuteen kuuluu jatkuva huoli arkisista asioista sekä pelkoja, joita ei saa poistumaan. Ahdistus aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten unettomuutta, lihasjännitystä, somaattisia häiriöitä, liioiteltuja fyysisiä reaktioita ääniin tai muihin ennakoimattomiin asioihin sekä yleistä ärtymistä. (André & Muzo 2002, 26–27.)

Kun ihminen on ahdistunut, mutta hänen ahdistuksensa ei liity mihinkään tiettyyn asiaan tai hän on huolissaan lähestulkoon kaikesta mahdollisesta, puhutaan yleistyneestä ahdistuksesta. Tästä ongelmasta käytetään lyhennettä GAD, joka tulee englanninkielen sanoita ”Generalized Anxiety Disorder”. Lapsilla puolestaan samaisesta ongelmasta käytetään termiä ylihuolestuneisuushäiriö. (Furman 2002, 144–145.)

Liiallinen ahdistus aiheuttaa paljon ongelmia ja haittaa ihmisen elämää. Ahdistus voi aiheuttaa huomiokyvyn, keskittymiskyvyn sekä muistin huononemista. Ihminen käyttää kohtuuttoman paljon aikaa huolehtimiseen ja tämä vie suuren osan hänen ajastaan ja energiastaan. Ahdistuneen ihmisen elämänlaatu myös heikkenee tästä johtuen. Myös hermot rasittuvat, kun ihminen joutuu elämään alituisen stressin vallassa. (André & Muzo 2002, 31.)

Ahdistus voi ilmetä monella tavalla. Se voi olla jatkuvasti mielen pohjalla oleva hankala tunne tai ajatus, joka ei katoa. Ahdistus voi myös ilmetä ahdistuskohtauksina, jotka sisältävät fyysisiä oireita. Kuka tahansa voi saada ahdistuskohtauksen jossakin tietyssä tilanteessa. Yleisiä tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi kuumiin tai suljettuihin tiloihin joutuminen sekä suuret ihmisjoukot. Tällöin ihminen voi tulla huonovointiseksi ja ahdistuneeksi. Ahdistuskohtauksen syntyyn vaikuttaa ihmisen fyysinen perusvointi ja esimerkiksi unenpuute, väsymys, stressi sekä lääkkeet. Ahdistuskohtaus eroaa paniikki-kohtauksesta siten, että ahdistuskohtauksiin on jokin syy ja kohtaukset ovat harvinaisia. Nämä eivät muuta ihmisen ajattelua tai käyttäytymistä, vaan elämä jatkuu entiseen tapaan ahdistuskohtauksen jättäessä vain ikävän muiston traumaattisen muiston sijaan. (André & Muzo 2002, 145–149.)

### **4.3 Fobiat**

Ihmisen elämää suuresti rajoittavia pelkoja kutsutaan fobioiksi ja neuroottisiksi pelloiksi. Ne ovat elämää rajoittavia pelkoja, sillä ihminen pyrkii välttämään näitä pelkoja laukaisevia tilanteita. Tästä on usein suurta haittaa ihmiselle, sillä se vaikeuttaa tavallisen elämän elämistä. (Toskala 1997, 16–18.) Fobiasta on kyse, kun pelko on erittäin voimakasta, hallitsematonta sekä tuottaa pakoreaktion (André & Muzo 2002, 107). Tavallisella pelolla ja fobiolla ei välttämättä ole perustavaa laatua olevaa eroa, mutta ne eroavat voimakkuudeltaan. Fobia on huomattavasti pelkoa voimakkaampi tunne, joka rajoittaa ihmisen elämää. (André & Muzo 2002, 119.) Fobiat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, joita ovat yksittäiset fobiat, sosiaalinen fobia sekä agorafobia eli julkisten paikkojen pelko (Hellström & Hanell 2000, 14).

Yksittäiset fobiat voidaan jakaa vielä viiteen alaryhmään, joita ovat eläinfobiat, luonnonilmiöt, yksittäiset tilanteet, veri, injektio ja vammat sekä muut fobiat, kuten oksentamisen tai nielemisen pelko. Eläinfobia voi rajoittaa elämää niin, ettei ihminen pysty liikkumaan luonnossa suuren eläinpelkonsa takia. Verta tai esimerkiksi neuloja pelkäävä ei pysty katsomaan muiden vammoja, eikä esimerkiksi auttamaan onnettomuustilanteessa. Myös verikokeet ja rokotukset sekä televisiossa nähdyt asiat, kuten veri, saattavat aiheuttaa aiheettoman suurta ahdistusta. Pimeää pelkäävä ei pysty liikkumaan yksin ulkona pimeällä ja pitää valot päällä aina kotonaan. Yksittäisiin tilanteisiin lukeutuvia fobioita on useita erilaisia. Klaustrofobiasta kärsivä pelkää ahtaita tiloja eikä pysty esimerkiksi matkustamaan julkisissa liikennevälineissä. (Hellström & Hanell 2000, 14–16.)

Sosiaalinen fobia tarkoittaa voimakasta pelkoa yhtä tai useampaa sosiaalista tilannetta kohtaan. Henkilö kokee muiden ihmisten tarkastelevan häntä ja hänen toimintaansa kriittisesti sekä käyttäytyvänsä itse kiusallisesti tai paljastavansa oman hermostuneisuutensa. Pelko määritellään sosiaalisesti fobiaksi silloin, kun pelko on niin voimakasta, ettei henkilö koe selviytyvänsä sosiaalisista tilanteista. Tässäkin tapauksessa pelko on suhteettoman voimakasta ja haittaa ihmisen normaalia elämää. Sosiaalisesta fobiasta kärsivä ihminen saattaa esimerkiksi jättää opintonsa kesken, ei hae haluamaansa työpaikkaa sekä saattaa esittää sairasta, mikäli työpaikalla on odotettavissa kokouksia tai muita vastaavia tilanteita. Arkea haittaa myös se, ettei henkilö pysty kyläilemään muiden luona tai syömään muiden nähden. Ahdistusta saatetaan kokea ennen tilannetta, tilanteen aikana sekä myös jälkikäteen tilannetta muisteltaessa. Sosiaalisten tilanteiden

pelko luokitellaan yleistyneeksi sosiaalisten tilanteiden peloksi sekä yksittäisten sosiaalisten tilanteiden peloksi. Yksittäinen sosiaalisen tilanteen pelko ilmenee vain joissakin tietyissä tilanteissa, kuten esitelmää pidettäessä, kun taas yleistyneessä sosiaalisten tilanteiden pelossa ahdistusta aiheuttavat lähestulkoon kaikki sosiaaliset tilanteet. (Hellström & Hanell 2000, 16–17.)

Agorafobia eli julkisten paikkojen pelko aiheutuu, kun ihminen pelkää tilanteita tai paikkoja, joista ei pääse nopeasti pois tai missä ei saa nopeasti apua paniikkikohtauksen tai ahdistuksen iskiessä. Henkilö välttelee epämiellyttävinä kokemiaan tilanteita tai kestää ne ahdistuksen vallitessa. Yleensä ihminen selviytyy näistä, mikäli hänellä on mukanaan turvalliselta tuntuva henkilö. Jos henkilöllä on turvaton olo, voi pelko kasvaa niin suureksi, että se aiheuttaa paniikkikohtauksen. (Hellström & Hanell 2000, 18–19.)

Paniikkikohtaus on voimakas ja äkillinen pelko- tai ahdistustila, jonka yhteydessä ilmenee erilaisia oireita, kuten sydämen tykytystä, rintakipua, hikoilua, vapinaa, pahoinvointia sekä hengenahdistusta. Paniikkikohtauksen aikana henkilö voi kokea kuoleman, itsensä hallinnan tai sekoamisen pelkoa tai tuntea olonsa vieraaksi tai epätodelliseksi. (Terveyskirjasto 2015.) Julkisten paikkojen pelkoa lietsovia tilanteita ovat esimerkiksi julkisilla liikennevälineillä matkustaminen, oleskelu kaukana kotoa, oleskelu yksin kotona, väkijoukossa oleminen, jonottaminen sekä tunnelien läpi ja siltojen yli ajaminen (Hellström & Hanell 2000, 19).

Pelko-oireiset aikuiset kertovat usein, että heidän fobiansa alkoi jo lapsena. Onkin tutkittu, että eläinphobiat alkavat yleensä noin seitsemän, veri- ja injektiofobia kahdeksan ja eri tilanteisiin liittyvät fobiat kymmenen vuoden iässä. Suljetun paikan pelko alkaa huomattavasti myöhemmin, vasta teini-iässä ja lentopelko yleensä vasta noin 20-vuotiaana. Fobiat ovat voineet saada alkunsa siksi, että lapsena heidän pelkojaan ei ole otettu vakavasti eivätkä aikuiset ole osanneet toimia näissä tilanteissa oikealla tavalla. Lasten pelkoja on hoidettava, mikäli ne häiritsevät lapsen tai koko perheen elämää huomattavasti. On kuitenkin tärkeää, ettei pelkoja hoideta liian aikaisin ja että lapsi itse kokee pelosta eroon pääsemisen saavuttamisen arvoisena asiana. Lasta ei voi pakottaa hoitoon, mikäli hän ei itse sitä halua. Lasta voidaan kuusivuotiaasta lähtien hoitaa ja yksittäisiä lapsen fobioita hoidetaan samalla tavoin kuin aikuisenkin. (Hellström & Hanell 2000, 96–98.)

## 5 LASTEN PELOT

### 5.1 Pelkojen esiintyminen varhaislapsuudessa

Etenkin varhaislapsuudessa lapset reagoivat usein impulsiivisesti lähestyviin ärsykeisiin. Esimerkiksi kovat, mutta vaarattomat äänet saattavat hätkähdyttää lasta syyttä. Kun lapset kasvavat, kehittyvät heidän kontrollinsa ja lapset suhtautuvat vaaroihin yleisesti ottaen järkevämmin. (Wolman 1979, 18–19.) Pelot ovat osa jokaisen lapsen kasvua ja kehitystä ja lapsia tulisi auttaa voittamaan heille ominaiset pelot ja kypsymään aikuisiksi. Pelon tunne on ihmisten sekä myös eläinten tärkeimpiä itsesäilytysmekanismeja. Pelkoa tarvitaan, jotta yksilö toimisi ja käyttäisi voimavarojaan järkevästi. (Wolman 1979, 7–10.)

Pelkojen ajatellaan usein kuuluvan lapsuuteen ja yleensä ne häviävätkin teini-ikään mennessä. Tämä saattaa olla yksi selitys, miksi ihmisten ei välttämättä ole aikuisena helppo myöntää omia pelkojaan. Jotkut ihmiset saattavat kokea, että pelko on heikkouden merkki. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa ja ihminen voi olla erittäinkin vahva, uskalias ja järkevä, järjettömänkin tuntuista spesifejä pelkojaan lukuun ottamatta. (Furman 2002, 18–19.) Pelkojen kuvitellaan usein viestivän turvattomuudesta, mutta pelkoa ja turvattomuutta ei voi samaistaa toisiinsa. Jokainen ihminen pelkää joskus, eikä se ole välttämättä merkki hänen turvattomuudestaan. Pelko kuuluu normaaliin kehitykseen. (Kirmanen 2000, 119.)

Myös lapsissa on eroja ja toiset lapset ovat herkempiä ja pelkäävät helpommin kuin toiset. Tähän vaikuttaa lapsen temperamentti sekä älykkyys. On tutkittu, että älykkäät lapset alkavat pelätä nuorempaan, sillä he tiedostavat vaarojen mahdollisuudet muita lapsia herkemmin. Lasta olisi tärkeää rohkaista olemaan oma itsensä ja sallia lapsen pelon näyttäminen. Lapsen pelkäävää ja epävarmaa puolta tulisi sietää, jotta lapsi kokisi voivansa näyttää tunteensa ja rohkaistuisi puhumaan peloistaan. (Lapsi pelkää 2016.)

Lapsi tarkkailee vanhempiaan sekä sisarusiaan ja omaksuu heiltä tapoja suhtautua erilaisiin asioihin. Myös pelko on asia, jonka käsittelyssä lapsi mallintaa läheisiään. Ai-

kuinen voi omalla käyttäytymisellään myös lisätä lapsen pelkoa. Mikäli aikuinen esimerkiksi ukkosenilmalla liioittelee vaaraa ja vaikuttaa itse pelokkaalta, voi lapsi pelätä entistä enemmän. Vanhempien tulisikin purkaa omia pelkojaan muille aikuisille eikä lapselle. Joskus vanhemman olisi hyvä myös omista peloistaan huolimatta vakuutella lapselle, että kaikki on hyvin ja ettei mitään pahaa tapahdu. Jos vanhemman pelkoreaktio on ilmeinen ja lapsi sen huomaa, voi hän silti puhua lapselle rauhoittavasti. Lapsen pelko saattaa herättää myös aikuisessa tunnereaktioita. Vanhemman tehtävä ei kuitenkaan ole ottaa ikäviä tunteita kokonaan lapselta pois, vaan tärkeää on sallia lapsen tunnereaktiot niitä kuitenkin ylianalysoimatta. Lapsen itseluottamuksen ja tunnetaitojen kehityksen kannalta on hyvä, että lapsi kokee pärjäävänsä myös häntä pelottavissa tilanteissa. Pelottavissa tilanteissa aikuisen on hyvä olla lapsen tukena, mutta osoittaa kuitenkin luottamusta lapsen pärjäämiseen tilanteessa. Toisinaan vanhemmat joutuvat myös miettimään, onko lapsen pelko aitoa vai esimerkiksi huomionhakuisuutta. (Kankkonen & Suutarla 2016, 9–10.)

Lapsi saattaa joskus kärsiä eroahdistuksesta. Eroahdistusta poteva lapsi pelkää kotoa poistumista tai vanhemmista eroamista. Tämä saattaa johtua siitä, että lapsi pelkää vanhemmille esimerkiksi sattuvan jotain, kuten esimerkiksi näiden sairastuvan tai katoavan. Lapsi saattaa myös pelätä, että hänelle itselleen sattuu jotakin, kun vanhemmat eivät ole paikalla. Lasta saattaa myös pelottaa yksin kotona tai omassa sängyssä nukkuminen. Hän saattaa valittaa olevansa sairas tai näkevänsä painajaisia. Tämä on yleistä varhaislapsuudessa. (Hellström & Hanell 2000, 100–101.)

## **5.2 Lasten tavallisimpia pelkoja**

Heikkinen ym. (2012, 31–33) haastattelivat lapsia heidän peloistaan sekä siitä, miten lapset näitä pelkojaan käsittelivät. Tutkimukseen osallistui 18 lasta, jotka olivat iältään 5–7-vuotiaita. Lapset toivat haastattelussa yhteensä esille 37 erilaista pelkoa aiheuttavaa tekijää, jotka tutkijat olivat luokitelleet kahdeksaan pääryhmään. Näitä ryhmiä olivat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin, painajaisuniin, televisio-ohjelmiin ja peleihin, kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun liittyvät pelot.

Kirmanen (2000, 88–90) luokittelee lasten pelot seitsemään kategoriaan. Näitä ovat televisio-ohjelmiin liittyvät pelot, pimeään, nukkumaan menoon ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, ympäristöön liittyvät pelot, läheisiin ihmisiin liittyvät pelot, separaatiopelot,

uusien tilanteiden ja asioiden pelot sekä muut pelot. Separatiopelot sisältävät yksin olemisen pelon, eksymisen pelon, läheisten menettämisen pelon sekä hylätyksi tulemisen pelon. Ympäristöön liittyvät pelot puolestaan sisällyttävät eläinten sekä erilaisten vaaratilanteiden pelot, kuten esimerkiksi onnettomuuksien sekä luonnonvoimien pelot. Uusia tilanteita sen sijaan voivat olla esimerkiksi vieraat ihmiset, sairaalaan joutuminen tai ylipäänsä muut uudet tilanteet. Pelkoja ei kuitenkaan voi selkeästi rajata ja monesti pelossa yhdistyvät useat erilaiset asiat. Esimerkiksi lapsi saattaa yksin ollessaan pelätä pimeää ja outoja ääniä ja näitä on vaikea päätellä, mikä on pääasiallinen pelon kohde.

Pelon kohteet vaihtelevat myös lapsen eri ikäkausina. Pienimmät lapset pelkäävät 7–12 kuukauden ikäisinä vieraita ihmisiä, kovia ja äkillisiä ääniä sekä tasapainon menettämistä. Taaperoikäisten ensimmäisiä pelon kohteita ovat yleensä pimeä, yksin jääminen sekä uudet ihmiset ja tilanteet. Leikki-ikäisinä lapset puolestaan alkavat usein pelätä mielikuvitusolentoja, kuten kummituksia. Alle kouluikäisenä on tyypillistä myös pelätä eläimiä. Eläinpelot voivat koskea eksoottisempia eläimiä, joita esimerkiksi televisiossa on nähty, tai lähipiirissä olevia tuttuja eläimiä, kuten koiria. Kun lapsi kasvaa, muuttuvat myös pelot realistisemmiksi. Kouluikäisillä lapsilla on jo enemmän omaan ja läheisten terveyteen sekä tulevaisuuteen liittyviä pelkoja. Lapsilla voi olla myös kouluun liittyvää pelkoa. Kuitenkin on tutkittu, että lasten pelot vähenevät, kun he kasvavat. (Lapsi pelkää 2016.)

Lasten pelot kehittyvät entisestään 2-vuoden iässä ja he saattavat alkaa pelätä asioita, jotka eivät ennen heidän mielestään olleet pelottavia. Tällöin pelkoa saattavat aiheuttaa esimerkiksi naapurin koira, kylpyammeen viemäri tai kovat äänet. Vanhemmat lapset tulevat myös tietoisiksi asioista, joita näkevät televisioista tai kuulevat muilta. He saattavat hämmentyä siitä, mikä on totta ja mikä ei ja se voi olla heistä pelottavaa. Lasten yleisiin pelkoihin kuuluvat esimerkiksi koirat, kovat äänet, pimeä ja ero vanhemmista. (Oesterreich 2003, 1–3.)

Nukkumaanmenoon, pimeään, mielikuvitusolentoihin ja painajaisuniin liittyvät pelot liittyvät usein toisiinsa ja esiintyvät samanaikaisesti. Pimeän pelko ja painajaisunet alkavat useimmiten, kun lapsi on 3–4-vuotias. Pimeässä lapsi on epävarma, sillä yksi hänen tärkeimmistä aisteistaan, näköaisti, ei toimi niin hyvin kuin valoisaan aikaan. Pimeässä näkyy usein varjoja tai epämääräisiä muotoja, joille lapsi voi vilkkaan mieliku-

vituksensa takia keksiä pelottavia merkityksiä. Tällöin lapsi saattaa esimerkiksi kuvitella, että huoneessa on kummituksia tai peikkoja. Nukkumaanmenoa saatetaan pelätä myös painajaisunien takia. Nukkuessaan lapsi työstää edellisen päivän tapahtumia ja esimerkiksi päivän aikana sattuneet ikävät välikohtaukset tai televisiossa nähdyt pelottavat asiat saattavat tulla lapsen uniin. Myös lapsen elämässä tapahtuvat muutokset, kuten vanhempien ero, muuttaminen tai päiväkodissa aloittaminen saattavat aiheuttaa lasten unien vilkastumisen. (Kankkonen & Suutarla 2016, 13.)

Monesti pelot eivät ole mielikuvitusolentoja, vaan todellisia kohteita. Lasta voivat pelottaa jotkut eläimet, kovat äänet tai tietyt tilanteet, kuten lääkäri- ja hammaslääkärikäynnit. Ikävät kokemukset sekä uudet, tuntemattomat tilanteet ovat suuri syy lasten pelkoihin. Esimerkiksi jos koira säikäyttää lapsen murisemalla hänelle, saattaa lapsi tästä eteenpäin pelätä kaikkia eläimiä, koska yhdistää ne tähän ikävään kokemukseen. Lapsella saattaa olla myös toisiin ihmisiin liittyviä pelkoja. Lapsi voi pelätä toisia lapsia, ja esimerkiksi kiusaaminen voi aiheuttaa lapselle pelkoa. Kiusaaminen voi olla haukkumista, tönimistä tai vähättelyä, mutta myös sellaista, jota kiusaava lapsi ei itse tiedosta kiusaamiseksi. Tällaista voi olla esimerkiksi pelottavien juttujen, kuten kummitustarinoiden, kertominen sekä pelottaviin leikkeihin yllyttäminen. Tällaisissa asioissa voi vaikuttaa lapsen ikä tai herkkyys, mutta olennaista on lapsen oma kokemus asiasta eikä lapsen pelkoa saa vähätellä. (Kankkonen & Suutarla 2016, 17–23.)

Myös jotkut aikuiset saattavat pelottaa lasta, kuten esimerkiksi humalaiset ihmiset. Jotkut lapset joutuvat myös näkemään ja kokemaan perheväkivaltaa, jolloin lapsi pelkää läheistä ihmistä. Tällöin lapsen pelko on erittäin aiheellista ja lapsella voi olla kova huoli omasta tai läheisten ihmisten turvallisuudesta. (Kankkonen & Suutarla 2016, 17–23.) Lain lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 1. luvun 1§:n mukaan tulee jokaiselle lapselle turvata hyvä hoito ja kasvatus sekä riittävä määrä huolenpitoa ja valvontaa lapsen ikä ja kehitystaso huomioon ottaen. Lapselle on pyrittävä antamaan turvallinen ja virikkeitä sisältävä kasvuympäristö. Lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä eikä lasta saa alistaa, kurittaa ruumiillisesti eikä kohdella muulla tavoin loukkaavasti. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 1983/361.) Perheväkivaltilanteet ovat kuitenkin äärimmäisiä tilanteita, eivätkä onneksi kovin yleisiä. Lapsi, joka ei ole kokenut perheväkivaltaa, ei osaa tällaista pelätä eikä pelko ole hänen kohdallaan todennäköinen.

Lapsi voi myös pelätä sekä itsensä että jonkun läheisen ihmisen vahingoittumista, kuten sairastumista tai loukkaantumista. Lisäksi kuolema herättää paljon kysymyksiä lapsessa ja saattaa aiheuttaa pelkoa. Alle kouluikäisen lapsen on kuitenkin vaikeaa ymmärtää kuoleman lopullisuutta ja tämä kuvittelee kuolleen läheisen palaavan takaisin esimerkiksi jouluksi tai syntymäpäiväksi. Ala-asteikäinen lapsi kuitenkin jo alkaa ymmärtää kuoleman lopullisuuden ja sen, että kaikki kuolevat joskus. (Kankkonen & Suutarla 2016, 22–27.)

### **5.3 Lasten pelon hallintakeinoja**

Pelon hallinta on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Lasten pelonhallintakeinot eroavat aikuisten pelonhallintakeinoista. Keinot myös vaihtelevat lapsen kehityskaudesta sekä sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä riippuen. Pienillä lapsilla pelonhallintakeinot ovat konkreettisia toimintatapoja, kun taas vanhempien lasten sekä aikuisten pelonhallintakeinot puolestaan perustuvat kognitiivisiin keinoihin. Hallintakeinoista voidaan käyttää nimitystä coping-keinot. Coping-keinoja ihminen käyttää pelonhallinnan lisäksi myös stressiä aiheuttavissa tilanteissa ja pyrkii näillä hallitsemaan stressiä. (Korhonen 2008, 56.)

Lazarus ja Folkman (1984) ovat jakaneet pelonhallintakeinot tunnekeskeisiin sekä ongelmakeskeisiin keinoihin. Tunnekeskeisten keinojen tavoitteena on käsitellä tilanteessa syntyvää ahdistavaa tunnetta ja ongelmakeskeisissä pelonhallintakeinoissa puolestaan yritetään keksiä tilanteeseen ratkaisukeinoja. Bandin (1988) mukaan hallintakeinot ovat puolestaan joko primaarisen tai sekundaarisen kontrollin funktioita. Primaarin kontrollin avulla pyritään vaikuttamaan stressin tuottajaan, esimerkiksi tilanteeseen tai toisiin ihmisiin. Sekundaarin kontrollin avulla puolestaan pyritään vaikuttamaan stressaavan tilanteen aiheuttamaan tunteeseen tai psykologiseen tilaan. Band käyttää myös termiä kontrollista luopuminen eli ”relinquished control” kuvatessaan tilannetta, jossa ihmisellä ei ole käytössään keinoja pelonhallintaan. (Korhonen 2008, 57.) Heikkisen ym. (2012, 31–33) tutkimuksessa lapset nimesivät erilaisia pelonhallintakeinoja yhteensä kahdeksan. Tutkimukseen osallistuneiden lasten käyttämiä keinoja olivat vanhemmille kertominen, valojen päälle laittaminen, vanhempien luokse meneminen, karkin syöminen, television katselu, huoneessa pysyminen, peiton alle meneminen sekä pelottavasta tilanteesta pois lähteminen.



Coping-keinoja on tutkittu alle kouluikäisillä lapsilla suhteellisen vähän. Coping-keinojen on havaittu olevan pienillä lapsilla usein primitiivisiä ja biologisia, kuten esimerkiksi aggressiota ja huutamista. Esikoulu-iässä lapset alkavat olla tietoisia sosiaalisesta kontekstistaan ja heillä on käytössään jo laajempi valikoima coping-keinoja kuin pienemmällä lapsilla. Esikouluikäiset lapset myös tiedostavat, että erilaiset coping-keinot toimivat erilaisissa tilanteissa. Alle kouluikäisten lasten keinot ovat usein behavioraalisia eli esimerkiksi pakenemista ja turvan hakemista läheiseltä ihmiseltä. Vanhemmat lapset puolestaan käyttävät enemmän kognitiivisia keinoja. Kognitiivinen keino voi olla esimerkiksi, että lapsi varmistelee itselleen, etteivät tv-ohjelman tapahtumat voi olla totta eikä niitä voi todellisuudessa tapahtua. Myös totuttelun eli desensitisaation pelottavaan ärsykkeeseen on huomioitu vähentävän lasten negatiivisia tunteita kyseistä ärsykettä kohtaan. Esimerkiksi mikäli eläimeen totutellaan pikkuhiljaa oikeassa elämässä, ei näiden näkeminen televisiossa aiheuta enää samanlaista pelkoa. (Korhonen 2008, 60–62.)

Korhonen (2008) tutki työssään lasten tv-ohjelmiin kohdistuvien pelkojen hallintakeinoja. Hän jaotteli keinot aktiiviseen välttämiseen, sosiaaliseen tukeen, kognitiivisiin keinoihin sekä puutteelliseen hallintaan. Aktiivisella välttämällä tarkoitetaan pakenevista, joka on ihmisen luontainen reaktio uhkaaviin ärsykkeisiin. Erityisesti pienet lapset käyttävät konkreettista tai symbolista pakoa pelonhallintakeinona. Aktiivista välttämistä on myös olla katsomatta pelottavia ohjelmia ja näin välttää pelon aiheuttajaa. Myös symbolinen leikki voi toimia pelon coping-keinona niin, että lapsi voi leikin avulla karkottaa pelon tunteen pois. Aktiivinen välttäminen voi sisältää myös aggressiivisia keinoja välttää pelkoa aiheuttavaa tekijää. Aggression keinoin lapsi siis välttelee esimerkiksi televisionkatselutilannetta. Sosiaalisen tuen hallintakeinoissa lapsi hakee tukea aikuiselta. Fyysinen läheisyys saattaa huomattavasti vähentää pelon tunnetta. Pääosin lapset hakevat sosiaalista tukea vanhemmiltaan, mutta myös muilta ihmisiltä tai eläimiltä voidaan hakea tukea pelottavissa tilanteissa. Kognitiiviset keinot olivat lasten vähiten käyttämä keino, mutta näiden käyttö lisääntyy lapsen kasvaessa. Kognitiivinen keino voi olla esimerkiksi pelottavan ohjelman katselun lopettaminen sekä itselleen toistaminen, ettei näe ohjelmaa ja ajattelemalla muita asioita. (Korhonen 2008, 124–130.)

Eri kategorioiden pelonhallintakeinoja voidaan myös yhdistellä, ja erityisesti isommat lapset tekevät näin erilaisissa pelottavissa tilanteissa. Osalla lapsista ei ole käytössään

pelonhallintakeinoja tai he eivät tutkimuksessa muistaneet näitä eivätkä osanneet kertoa, mitä tekevät pelottavissa tilanteissa. Mahdollista oli myös, etteivät lapset halunneet kertoa haastattelijalle näistä keinoistaan. Myös itkeminen luokiteltiin puutteelliseen hallintaan, sillä itku on lapsen keino ilmaista hätää, mutta sen avulla ei välttämättä pystytä poistamaan pelontunnetta. Pienet lapset käyttävät kuitenkin itkua sosiaalisen turvan haussa ja itkun avulla he saavat läheisensä tulemaan luoksensa. Itku voi olla myös tunnereaktio, joka purkautuu pelottavassa tilanteessa, mutta sitä ei voida pitää pelonhallintakeinona. (Korhonen 2008, 131–136.)

Kirmasen tutkimuksessa pelkoa tarkasteltiin lasten arkielämän näkökulmasta. Tällöin keskityttiin siihen, millaisia tapahtumia ja asioita lapset kohtaavat jokapäiväisessä elämässään sekä millaisia keinoja lapsilla on hallita tai käsitellä näitä kokemuksia. Tutkimuksessa selvisi, että tytöillä ja pojilla oli saman tyyppisiä pelkojen kohteita ja että he pelkäävät yhtä yleisesti. Niin tyttöjen kuin poikienkin pelkojen hallintakeinot olivat myös samanlaisia. Tytöillä kuitenkin oli poikia useammin sosiaalisiin suhteisiin suuntautunutta pelonhallintaa. Joidenkin pelkojen yhteydessä tytöt turvautuivat poikia useammin äitiinsä tai isäänsä menemällä heidän viereensä esimerkiksi silloin, kun jokin tv-ohjelma pelotti tai he olivat nähneet pahaa unta ja kertoivat siitä vanhemmilleen. Lasten kyky itsenäiseen pelon hallintaan kehittyy läheisyyden tarjoaman turvan avulla. (Kirmanen 2000, 5.)

Lapsia ei voi pitää avuttomina pelon edessä, vaan heillä on siis monia erilaisia keinoja hallita pelkojaan. Pelon hallinnan näkökulmasta pienetkin lapset vaikuttavat autonomisilta, toimivilta ja pärjääviltä lapsilta, joilla on erilaisia keinoja käsitellä pelkojaan sekä toimia pelottavissa tilanteissa. Lasten pelon hallintataitoja vähätelläänkin turhaan, sillä vaikka lasten ja aikuisten pelon hallintataidoissa on eroja, ei niitä pidä aliarvioida. (Kirmanen 127–129.)

#### **5.4 Lasten pelkojen käsittelyn menetelmiä**

Lapsilla on olemassa paljon pelkoja sekä tarpeita niiden käsittelemiseen. Päiväkoti-ikäiselle lapselle tyypillisimpiä pelkoja ovat muun muassa kuoleman pelkoon liittyvä katoamisen pelko, vanhemmistaan eroon joutumisen pelko, nukkumaanmenon pelko sekä koneiden ja eläinten pelko. Lasten pelkoja voidaan käsitellä kirjallisuusterapeuttisten

menetelmien avulla, niin sadutuksen ja tarinoinnin kuin satujen ja kirjojenkin avulla. (Mäki & Arvola 2009, 66–67.)

Yksi pelkojen käsittelytapa lapsilla on sadutus, jonka on kehittänyt kasvatustieteen tohtori Liisa Karlsson. Sadutusmenetelmän avulla lasten oma ääni saadaan kuuluviin ja esille. Sadutuksessa lapsella on mahdollisuus saada viettää aikuisen kanssa laatuaikaa, kun aikuinen on aidosti läsnä ja on kuulemassa lapsen sanomaa sekä on aidosti kiinnostunut siitä. Näin lapselle välittyy, että hän on tärkeä. Sadutusmenetelmiä on olemassa esimerkiksi perussadutus sekä myös aihesadutus. Aihesadutuksessa lapsen sadulle annetaan jokin tietty aihe. Lisäksi sadutus voidaan myös toteuttaa ryhmässä, jolloin kerontavuoro siirtyy lapselta toiselle. (Mäki & Arvola 2009, 57–58.)

Lapset pystyvät satujen avulla harjoittelemaan erilaisten tunteiden kokemista turvallisesti ja saavat samalla kosketuksen omaan tunne-elämäänsä. Saduissa voidaan käsitellä vaikeitakin tunteita, esimerkiksi vihaa, kateutta, häpeää ja raivoa. Satujen lukeminen lapselle lisää läheisyyden tunnetta lapsen ja aikuisen välillä. Lapsen eläytyessä satuihin sekä niissä seikkailevien hahmojen elämään, he oppivat myös elämäntaitoja, myötätuntoa sekä empatiaa. (Marjamäki ym. 2015, 15.)

Lapselle luontainen keino käsitellä turvattomuutta sekä pelkoja, on leikin avulla. Lapsen myönteisen kehityksen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että lasta rohkaistaan kohtaamaan erilaisia asioita ja ilmiöitä, sekä annetaan tukea tarpeen tullen. Lapsen tuodessa esiin omat pelkonsa, on lapsi jo jollain tapaa kohtaamassa niitä. Usein tilanne on vaikeampaa silloin kun lapsi selkeästi pelkää, mutta ei ilmaise sitä suoraan. (Toskala 1997, 116–117.)

Lapsi ei välttämättä osaa tai edes tahdo puhua peloistaan. Lapselle luontevampi tapa on ilmaista itseään leikin keinoin. Leikkiessä esimerkiksi nukke saattaa olla vakavasti sairas ja lapsi lohduttaa sekä hoivaa nukkea. Näin hän luo nukkeelle uskoa parempaan, kun lupaa tämän paranevan pian. Lapsi voi myös esimerkiksi hurjan merirosvon roolissa olla armoton ja julma ja pakottaa kurjan miehistönsä kävelemään haiden ruuaksi lankua pitkin. Myös piirtämällä, askartelemalla ja maalaamalla lapsi voi saada siirrettyä pienen palan pelon tunnettaan paperille. (Lapsi pelkää 2016.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kehittänyt Pelkomittarin, jonka avulla voidaan käsitellä lapsen pelkoja. Pelkomittarissa on pelon tunteelle eri voimakkuuden asteita sekä sävyjä. Voimakkuuden asteita ovat epävarma, huolestunut, säikky, pelästynyt, kauhistunut sekä suunniltaan pelosta. Auttamalla lasta nimeämään pelkonsa ja arvioimaan sen voimakkuutta, hänen tunnetaitojensa kehittymistä voidaan tukea. Nimeämällä tunteen siitä tulee tutumpi, hallittavampi ja myös vähemmän pelottava. Mittarin avulla lapsi pystyy osoittamaan, kuinka voimakkaasta pelosta on kyse. Mittarissa pelon määrä nousee alhaalta ylöspäin. Lisäksi mittarissa olevat kasvojen kuvat auttavat hahmottamaan, mihin kohtaan lapsi itse sijoittaa pelkonsa. (Kankkonen & Suutarla 2016, 31.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Toiminnan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin syksyllä 2015. Opinnäytetyön ensimmäinen suunniteltu aihe esitettiin ideaseminaarissa lokakuussa 2015. Tällöin ideana oli tehdä tutkimus lasten peloista, mutta saadun palautteen pohjalta päätimme muuttaa aiheitamme. Pelkotutkimus oli jo suhteellisen tutkittu aihe, johon olisi ollut vaikea löytää tuoretta näkökulmaa. Tämän pohjalta päädyttiin toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jossa pelkoja käsiteltäisiin lasten kanssa. Suunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa helmikuussa 2016. Tällöin ideana oli kehittää kuvakortit, mutta lopulta päädyttiinkin lautapelin sekä keskustelukorttien tekemiseen. Lautapeliin idea syntyi, kun mietittiin pelkojen ulkoistamisen olevan turvallisempi tapa käsitellä pelkoa kuin suoraan lasten omista peloista kysyminen. Luppe-koiran pelkoja käsittelemällä pystyttiin johdattelemaan lapset pelko-aiheeseen ja myöhemmin kyseisellä teemaviikolla siirryttiin lasten omista peloista puhumiseen. Pelon käsittely oli lapsille helpompaa, kun puhuttiin jonkun toisen, tässä tapauksessa Lupen peloista, eikä suoraan lapsen omista. Kun aiheen äärelle oli turvallisesti päästy, pystyi lasten kanssa keskustelemaan myös heidän omista peloistaan. Tutkimuslupaa opinnäytetyölle haettiin maaliskuussa 2016 (liite 1).

Lautapeli kehitettiin maaliskuussa 2016. Tähän tehtiin neljä Luppe-hahmoa, jotka seikkailivat lautapelissä. Lupelle tehtiin pidikkeet askartelumassasta, joiden avulla Luppea pystyi liikuttamaan pelilautaa pitkin. Pelilauta (KUVA 1) tehtiin itse ja siihen piirrettiin kuvat Luppea pelottavista asioista. Näitä olivat pimeä luola, kummitus, susi, synkkä

metsä sekä lampi. Lisäksi pelilautaan piirrettiin aloituspaikaksi Lupen kotikoppi, sekä maaliksi mehevä luu, jonka luokse Luppe yritti päästä. Pelilaudan pelottavat paikat ideoitii lasten mahdollisten pelkojen pohjalta. Tutkimusten pohjalta selvitettiin etukäteen, mitä lapset yleisesti pelkäävät ja näitä hyödynnettiin peliä suunniteltaessa.



**KUVA 1. Luppe-koiran luuseikkailu lautapeli**

Noppa kehiteltiin askartelumassasta, sillä noppa sisälsi numeroiden lisäksi symboleita. Peliin kehiteltiin myös kysymyskortit, joita lapset saivat nostaa, mikäli saapuivat pelilaudalla punaiseen ruutuun tai nopassa oli tietty symboli. Tällöin kortin nostanut lapsi sai itse miettiä vastausta kysymykseen, mutta myös muut lapset saivat osallistua keskusteluun. Lisäksi pelin mukaan kehitettiin peliohjeet. Pelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset löytyvät liitteestä 5. Peliä on pelattava aina aikuisen kanssa, joka lukee kysymyskortit sekä ohjaa keskustelun kulkua. Lapset tarvitsivat suhteellisen paljon johdattelua, jotta osasivat vastata kysymyksiin. Lisäksi aikuisen läsnäolo takasi pelaamisen turvallisuuden. Pelin toimivuutta testattiin etukäteen pelaamalla peliä itse ja kehittämällä tätä sen pohjalta. Esimerkiksi noppaa jouduttiin muokkaamaan vielä ja poistamaan symboli, jonka kohdalla joutui ottamaan askeleen taaksepäin. Muutoin peli olisi edennyt liian hitaasti, eivätkä lapset olisi jaksaneet keskittyä peliin riittävästi.

Keskustelukortteihin mietittiin erilaisia pelkoon liittyviä kysymyksiä. Korteista pyrittiin tekemään visuaalisesti selkeät ja lapsille mieluisat. Kortit olivat värikkäitä ja eri kokoisia. Lisäksi kortit olivat laminoituja, joka tulevaisuudessa tulisi takaamaan niiden kestävyuden. Viimeiselle toimintakerralle haluttiin jotain erikoisempaa toimintaa, sillä sil-

loin oli ”Pelot pois!”-juhla. Tänne kehitettiin aistilaatikot, jotka olivat työskentelymenetelmänä meille jo entuudestaan tuttuja. Laatikot koristeltiin pelko-aiheisilla kuvilla. Sisällöksi valittiin erilaisilta tuntuvia materiaaleja. Juhlassa oli myös kasvomaalausta, johon välineet saatiin päiväkodilta.

Toiminnan suunnittelu vei aikaa runsaasti, sillä halusimme toiminnan muodostavan selkeän kokonaisuuden sekä toiminnan olevan lapsilähtöistä. Etukäteen mietimme erilaisia keinoja käsitellä lasten pelkoja. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi sadun lukeminen, piirtäminen, leikki sekä keskustelu. Halusimme aloittaa toiminnan kevyesti aiheeseen johdatellen, joten valitsimme keinoksi sadun lukemisen sekä sadusta piirtämisen. Toisella ja kolmannella toimintakerralla halusimme käsitellä pelkoja syvemmin, ja viimeisellä kerralla halusimme toiminnan olevan taas kevyempää, ettei pelko-aihe jäisi painamaan lasten mieliä. Aikataulutuksen helpottamiseksi testasimme toimintoja etukäteen. Esimerkiksi luimme sadun ääneen ennen toimintaa, jotta saimme selville, kuinka kauan se veisi aikaa. Lauloimme myös molemmat laululeikit ääneen liikkeiden kanssa sen sujuvuuden takaamiseksi.

## **6.2 Teemaviikon toteutus**

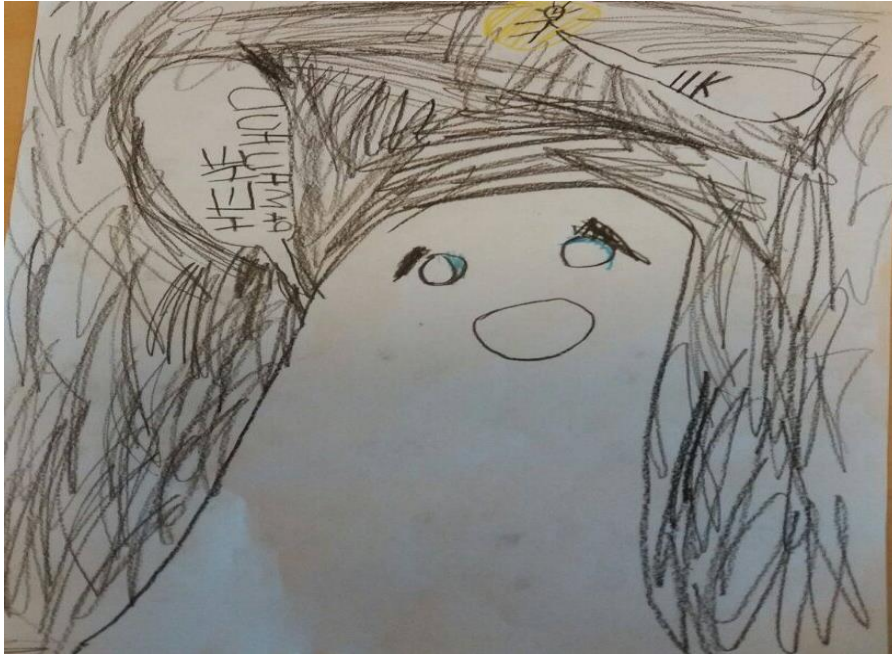
Opinnäytetyö toteutettiin eräässä Mikkelin kaupungin alueella sijaitsevassa päiväkodissa viisivuotiaiden lasten ryhmässä. Tähän ryhmään kuului yhteensä 24 lasta, joista kuitenkin osa oli pois toimintatuokioiden aikana. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin teemaviikkona. Toimintaa järjestettiin yhteensä neljällä eri toimintakerralla ja se toteutettiin 29.3.–1.4.2016. Lisäksi kävimme etukäteen kaksi kertaa tutustumassa kyseiseen päiväkotiin sekä lapsiryhmään.

Ensimmäisen kerran kävimme tutustumassa yhteistyötahopäiväkotiin 25.2.2016 ja tällöin keskustelimme yhdyshenkilömme kanssa. Tällöin näimme päiväkodin seinällä lapsille tehtyjä gallupkyselyitä, joissa muiden kysymysten ohella kysyttiin lasten peloista. Tähän lapset olivat vastanneet eri tavoin lyhyesti. Pelon aiheuttajia olivat esimerkiksi mörkö, pimeä, karhu, susi sekä jonkun tietyn henkilön nimi. Osa lapsista oli myös vastannut, ettei pelkää mitään. Nämä vastaukset antoivat hieman suuntaa siitä, mistä tulimme heidän kanssaan keskustelemaan, ja millaisia pelkoja kyseisessä ryhmässä on.

Teimme vanhemmille tiedotteen opinnäytetyöstämme ja pyysimme etukäteen kirjalliset luvat lasten vanhemmilta (liite 2). Saimme luvat jokaisen lapsen vanhemmalta. Tässä yhteydessä kävi ilmi, että muutamaa lasta toiminta hieman jännitti etukäteen. Toisella tutustumiskäynnillä 22.3.2016 keskityttiin lapsiryhmään tutustumiseen. Olimme aamupäivän seuraamassa lapsiryhmän toimintaa ja alustamassa aiheitamme lapsille sekä tällöin korostimme, ettei tulevaa toimintaa tarvitse jännittää tai pelätä etukäteen. Tutustuessamme lapsiryhmään saimme tietoa toimintaan osallistuvien lasten käyttäytymisestä sekä keskustelimme työntekijöiden kanssa lasten mahdollisista haasteista. Jäimme myös ulkoilemaan lasten kanssa, jolloin useat lapset ottivat meihin kontaktia ja näin tulimme heille tutummiksi.

### *Ensimmäinen toimintakerta*

Ensimmäisellä toimintakerralla ryhmä jaettiin kahtia. Toisessa ryhmässä osallistujia oli yhdeksän ja toisessa viisi. Ryhmät olivat hieman epätasapainossa, koska kaikki lapset eivät olleet vielä paikalla. Toiminta aloitettiin pienryhmässä nimikierroksella, jossa herneussin saadessaan tuli kertoa oma nimi sekä lempieläin. Tämän jälkeen lapsille luettiin ”Pyry pelkää kummitusta” satu. Sadun jälkeen sadusta keskusteltiin lyhyesti, kyselemällä esimerkiksi miksi Pyryä pelotti, mikä pimeässä pelottaa sekä onko kummituksia olemassa. Lopuksi lapset saivat piirtää, mitä heille jäi sadusta mieleen. Lapset piirsivät innoissaan, vaikka muutamilla olikin vaikeuksia keksiä mitä piirtäisivät. Tällöin heille näytettiin kirjan kuvia avuksi ja muutama lapsi tästä keksikin piirustuksen aiheen. Yksi lapsi ei halunnut piirtää mitään, eikä häntä pakotettu, vaikka häntä yritettiin suostutella. Perusteluna tähän oli, että toiminta oli kuitenkin vapaaehtoista, koska pelko on aiheena haastava ja pakottaminen olisi ollut eettisesti kyseenalaista. Esimerkkinä yhden lapsen piirustus kuvassa 2.



**KUVA 2. Yhden lapsen pelkoaiheinen piirustus**

### *Toinen toimintakerta*

Toisella toimintakerralla toiminta aloitettiin yhteisellä laululeikillä liikuntasalissa. Laululeikkinä oli ”Naapurin mörkö tuli luolasta” (liite 7), joka oli muokattu aiheeseen sopivaksi ”Naapurin täti tuli leiriltä” -laululeikistä. Idea leikissä säilyi samana, mutta sanat oli muokattu pelko-teemaan sopivammaksi. Tämän jälkeen otettiin neljä lasta kerrallaan pelaamaan tekemäämme lautapeliä. Peluutimme lapsia vuorotellen toisen havainnoidessa toimintaa. Lapsia oli yhteensä paikalla 12, joten pelikertoja tuli yhteensä kolme. Yksi pelikerta kesti noin 20 minuuttia. Lapset olivat pelistä innoissaan ja jaksoivat yllättävän hyvin keskittyä pelaamiseen, vaikka peli kestitkin melko pitkään.

Lopuksi lapsilta kysyttiin, mitä he pitivät pelistä. Suurimman osan mielestä peli oli mukava, osa ehkä hieman turhautui peliin kuuluviin kysymyskortteihin, jos niitä sattui omalle kohdalle usein. Joku lapsista piti peliä tylsänä, koska ei itse päässyt ensimmäisenä maaliin. Voittajat kehuivat peliä erityisen paljon.

### *Kolmas toimintakerta*

Kolmannella toimintakerralla toiminta aloitettiin muistelemalla hieman edellistä kertaa, ja mitä silloin tehtiin. Tämän jälkeen siirryttiin musiikkisaliin, jossa lapsille pidettiin yhteinen alkuleikki. Alkuleikin aikana lapsia oli paikalla 14, mutta muutama lapsi tuli



alkuleikin jälkeen ja oli mukana lopussa toiminnassa. Alkuleikissä taustalla soi musiikkia, jonka aikana lapset saivat kiertää tilassa esimerkiksi hyppien tai tanssien. Musiikin pysähtyessä, tuli jokaisen ottaa itselleen pari. Tämän jälkeen parin käskettiin olla tiettyssä asennossa, kuten esimerkiksi selät tai kämmenet vastakkain. Sitten heidän tuli kertoa määrätty asia, kuten esimerkiksi lempieläin tai lempiväri. Tämän jälkeen musiikki ja tilan kiertäminen jatkuivat. Alkuleikkiin kaksi lasta ei suostunut osallistumaan, vaikka heitä yritettiin saada toimintaan mukaan.

Tämän jälkeen ryhmä jaettiin kahtia ja puolet lapsista otettiin mukaan toimintatuokiolle, loppuryhmän tehdessä muita asioita odotellessa. Tällä kerralla pelkoja käytiin läpi keskustelukorttien avulla. Meistä toinen vuorollaan veti keskustelua, toisen havainnoidessa toimintaa. Jokainen lapsi sai vuorollaan nostaa kortin, josta toiminnan pitäjä luki kysymyksen. Tähän lapset saivat pohtia vastausta ja kertoa erilaisia näkökulmia aiheeseen. Aikuinen toimi tässä johdattelijana sekä kertoi omia mietteitään. Kysymyksinä olivat esimerkiksi mitä pelko on, mitä teet jos sinua pelottaa, pelkääkö aikuinen, kenelle kerrot peloistasi ja onko sinua ikinä pelottanut päiväkodissa. Keskustelukortteja oli yhteensä 12, mutta lapset saivat jokainen nostaa yhden, joten kahdeksaan kysymykseen vastattiin molemmilla toimintakerroilla. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska lapset alkoivat olla hieman levottomia ja tuokio olisi venähtänyt muuten liian pitkäksi. Mikäli kaikkiin kysymyksiin olisi vastattu, eivät lapset olisi jaksaneet enää keskittyä toimintaan. Pelosta keskustelusta on kerrottu tarkemmin luvussa 6.3.

Lopetuksena tuokiolle toimi värityskuvien värittäminen. Olimme tulostaneet erilaisia hieman pelottavia kuvia, joista lapset saivat itse valita mieluisen väritettäväkseen. Kuvina olivat karhu, lohikäärme ja ritari, avaruusolennot sekä hirviö. Näistä lapset olivat innostuneita ja pitivät kuvista kovasti.

### ***Neljäs toimintakerta***

Neljäs toimintakerta oli opinnäytetyön toteutuksen päättävä kerta. Tällöin paikalla oli yhteensä 16 lasta. Teemana oli ”Pelot pois!”-juhla. Alkuun leikittiin koko ryhmän kanssa ”Laurenzia”-laululeikistä muokattua ”Kummitus”-leikkiä (liite 6). Leikissä käytiin läpi viikonpäivät laulaen ja määrättyjen sanojen kohdalla tuli mennä kyykkyyyn. Leikin jälkeen lapset saivat vapaasti puuhailla musiikin soidessa taustalla. Yksi kerrallaan lapset pääsivät kasvomaalattavaksi, jossa saivat itse kuudesta vaihtoehdosta valita heitä

eniten miellyttävän kuvan. Kuvina olivat hämähäkki, lepakko, kummitus, monsteri, perhonen sekä sydän. Neljä kuvista oli siis pelkoaiheeseen liittyviä. Suosituimmat kuvista olivat perhonen ja lepakko, monstria puolestaan ei yksikään lapsi valinnut. Kasvomaalausmallina käytetyt hahmot näkyvät kuvassa 3.



**KUVA 3. Kasvomaalausmallit**

Samanaikaisesti neljä lasta kerrallaan pääsi toisen ohjaajan kanssa eri huoneeseen osallistumaan toimintarastille. Tällä rastilla oli kuusi erilaista laatikkoa (KUVA 4), joissa oli erilaisia asioita sisällä. Lapset saivat yksi kerrallaan laittaa kätensä laatikkoon ja tunnustella, mitä se voisi sisältää. Laatikoiden reikien edessä oli pyyheliinat, jotka estivät sisällön näkymisen. Laatikoissa oli sisällä pumpulia, kolikoita, märkä rätти, hankaussieniä, keitettyä makaronia ja keittämätöntä makaronia. Lapset olivat tästä hyvin innoissaan ja kertoivat käden laatikkoon työntämisen olevan jännittävää. Lapset tunnistivat melko hyvin esineet, vaikka jotkin tuottivatkin hieman hankaluuksia. Vaikeinta lasten oli tunnistaa keitetty ja keittämätön makaroni sekä hankaussienet. Keitetty makaroni erityisesti herätti lapsissa reaktioita ja lapset kokivat makaronin ällöttävän tuntuiseksi. Lapset veikkasivatkin makaronilaatikon sisältäneen sieniä ja nauroivat kovasti laatikon sisällön nähtyään. Lisäksi yksi ryhmän aikuisista kokeili muutaman laatikon sisältöä ja tämä oli lapsista hauskaa. Joidenkin lasten oli vaikeaa olla hiljaa tunnustelun jälkeen ja he olisivat heti halunneet huutaa arvauksensa ääneen. Lapset kuitenkin oppivat tähän nopeasti ja loppua kohden jokainen malttoi olla hiljaa vuoronsa jälkeen.



**KUVA 4. Aistilaatikot**

Lopuksi lapsilta kysyttiin suullista palautetta toiminnasta, lapsiryhmälle annettiin Luppe-koiran luuseikkailu lautapeli sekä tarjottiin hieman pelkoaiheisia herkkuja lapsille. Herkkuina lapsille tarjottiin popcorneja sekä irtokarkkeja, jotka olivat matoja, lepakoita sekä krokotiileja. Lopuksi kiitettiin ja annettiin lapsille loppuhalaukset.

### **6.3 Pelloista keskustelu lapsiryhmässä**

Kolmannella toimintakerralla käsiteltiin pelkoa keskustelukorttien avulla. Korteissa oli erilaisia pelkoon liittyviä kysymyksiä, joihin lapset saivat vastata ja jotka toimivat myös keskustelujen avaajina. Vastausten pohjalta saatettiin esittää myös jatkokysymyksiä aiheeseen liittyen.

Yhdessä pelkokortissa kysyttiin, mitä pelko on. Tämä oli lapsille suhteellisen haastava kysymys. Pelon koettiin olevan ikävä ja raskas tunne. Eräs lapsista määritteli pelon olevan ”vähän niin kuin tumma musta pilvi ihmisen sisällä”. Tämä oli mielestämme yllättävänkin hyvin määritelty ja osoitti lapsen todennäköisesti miettineen asiaa aikaisemminkin. Pelon todettiin olevan eri asia kuin jännitys, koska jännitys on hausempi tunne. Tähän eräs lapsi totesi esimerkiksi jännittävänsä ennen esityksiä, minkä hän koki hauskana asiana.

Yksi pelkokorttien kysymyksistä oli, että pelkääkö aikuinen. Osa lapsista oli sitä mieltä, että aikuinen ei voi pelätä. Kun asiaa pohdittiin yhdessä, tultiin siihen tulokseen, että kuka vain voi pelätä. Lapset ryhtyivät kertomaan omien vanhempiensa peloista, joita olivat esimerkiksi hämähäkit, myrkkyhämähäkit, lukit, kastemadot sekä varjot. Keskustelussa kysyttiin myös, voiko joku olla täysin peloton. Tähän useat lapset sanoivat, että voi ja etteivät he itsekään pelkää mitään. Muutama lapsi kuitenkin totesi, että kaikki pelkäävät jotain.

Lapsilta kysyttiin, ovatko he koskaan pelänneet päiväkodissa. Vastausten perusteella suurinta osaa ei ollut pelottanut. Ainoastaan yksi lapsista kertoi pelänneensä eräissä tilanteissa, kun oli ollut pimeää. Keskustelua jatkettiin kysymällä mitä lapset tekisivät, jos heitä pelottaisi päiväkodissa. Tähän vastauksia olivat valojen laittaminen päälle, aikuiselta kysyminen, unikaveri, aikuisen luokse sekä syliin meneminen. Tähän kysymykseen lapset nimesivät ryhmän aikuisia, jonka luokse menisivät.

Keskustelussa käytiin läpi myös, millaisissa tilanteissa lapsia on pelottanut ja mitä he pelkäävät. Vastauksia olivat ukkonen, rokotus, painajaiset, koirat sekä pimeä. Pelottavia tilanteita olivat myös lukkojen taakse jääminen, itsensä satuttaminen niin että tulee verta, kissan raapaiseminen sekä outojen äänien kuuleminen pimeässä ja yksin ollessa. Yksi poika totesi myös, että kummituksiakin voi pelätä. Lapsilta kysyttiin, mitä he tekevät pelottavissa tilanteissa ja kenelle kertovat peloistaan. Pelottavissa tilanteissa lapset kertoivat halaavansa jotakuta tai esimerkiksi unilelua, hakevansa lohdutusta, laittamalla taskulampun tai lampun päälle, rukoileminen, menevänsä sänkyyn makaamaan tai peiton alle nallen viereen, menemällä vessaan piiloon lukkojen taakse tai hakeutumalla valoisaan paikkaan. Pimeän pelkoon auttoi lapsilla yövalo ja tämän tullessa puheeksi, lähes kaikki kertoivat pitävänsä yöllä yövaloa päällä. Lapset vastasivat kertovansa peloistaan äidille, isälle, muille aikuisille tai kaverille.

Keskustelujen jälkeen siirryttiin värityskuvien väritykseen. Tässä tilanteessa eräs tyttö totesi väritettävän hirviökuvan olevan ”pelkohirviö, joka tanssii mahassa aina kun pelottaa”. Mielestämme tämä oli hieno ajatus lapselta ja osoitti hyvin pelon konkretisointia mielikuvituksen keinoin.

## 7 ARVIOINTI

### 7.1 Palaute

Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta saatiin hyvää palautetta ryhmän aikuisilta. Palautetta pyydettiin arviointilomakkeilla jokaisen toimintakerran jälkeen ja palautteesta keskusteltiin myös työelämän yhdyshenkilön kanssa. Lisäksi opinnäytetyön toiminnallisesta toteutuksesta saatiin kirjallinen arviointi (liite 4).

Palautteessa oli tuotu esiin toiminnan ohjauksen onnistumisia sekä annettu kehittämissuhteita joihinkin osioihin. Positiivista palautetta saatiin erityisesti omasta ohjaustyylistä, sekä omalla persoonalla toimimisesta. Tyyli oli napakka, mutta myös ystävällinen. Kehittämissuhteeksi tähän todettiin, että joissakin tapauksissa olisi voinut olla vieläkin napakampi, esimerkiksi lapsen kieltäytyessä piirtämisestä. Tähän lisättiin, että lapsien parempi tunteminen auttaa ohjaamisessa, kun tietää mitä lapselta voi vaatia. Lautapeli sai positiivista palautetta sekä sisällöstään että ulkonäöstään. Yhdyshenkilön mielestä peliä oltaisiin voitu nostaa enemmänkin esille, esimerkiksi korostamalla lapsille sen olevan kokonaan meidän tekemämme.

Positiivista palautetta saatiin lisäksi hyvästä suunnittelusta, lapsilähtöisestä toiminnasta sekä turvallisesta tavasta käsitellä pelkoja. Hyväksi asiaksi koettiin, että toteutus tapahtui tiiviinä teemaviikkona, eikä toimintakertojen välissä ollut taukoja. Tämän ansiosta tulimme lapsille tutuiksi ja pelon käsittelystä tuli turvallista. Tämä edesauttoi myös esimerkiksi keskustelun syntymistä pelko-teemasta lasten keskuudessa. Kehuja saivat myös lapsille uudet leikit sekä teemaviikon päättävä ”Pelot pois!”-juhla. Juhla oli mukava päätös viikolle, jossa nautittiin yhdessäolosta ja lapset pääsivät tunnustelemaan aistilaatikoiden sisältöjä ja saivat halutessaan kasvomaalauksen sekä herkkuja. Pelko on aiheeltaan synkkä, joten juhlapäivä oli mukava ja piristävä tapa päättää teemaviikko.

Lapsilta palautetta kysyttiin suullisesti viimeisellä toimintakerralla. Jokainen lapsi sai kertoa, mikä oli heistä mukavinta tällä kyseisellä pelkoviikolla. Lapset kertoivat pitäneensä toiminnasta. Erityisesti lapset olivat pitäneet Luppe-pelistä sekä aistilaatikoista. Myös herkut sekä kasvomaalaus olivat olleet joidenkin lasten mielestä mukavinta. Luppe-koiran luuseikkailu lautapeli luovutettiin lapsiryhmälle toiminnan loppuun ja lapset halusivat heti ryhtyä pelaamaan sitä. Tämä osoitti, että peli oli lapsille mieluista.

Vanhemmilta ei kysytty erikseen palautetta teemaviikosta. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska vanhemmat eivät olleet seuraamassa toiminnan toteutusta. Näin ollen heidän olisi ollut haastavaa antaa palautetta toiminnasta, sillä se olisi perustunut vain lasten kertomaan. Vanhemmille tehtiin jälkikäteen kuitenkin tiedote, jossa selvisi mitä teemaviikolla oli tehty ja mitä peloista keskusteluissa oli saatu selville (liite 3).

## 7.2 Itsearviointi

Käytimme toiminnan suunnitteluun runsaasti aikaa. Ideointivaiheessa alkuperäinen aiheemme vaihtui täysin erilaiseksi. Aluksi aioimme lähteä tutkimaan lasten päiväkotikiusaamista, mutta aiheesta ei löytynyt tuoretta näkökulmaa. Päädyimme ottamaan aiheeksemme lasten pelot, josta mietimme aluksi tutkimuksen tekemistä mutta päädyimme lopulta toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Lopullisen aiheen valintaan kului suhteellisen paljon aikaa. Mielenkiintoisen aiheen etsiminen tuntui väillä turhautavalta eikä sopivaa aihetta meinannut löytyä. Tämä oli kuitenkin myös hyvä asia, sillä aiheen löytyttyä mielenkiinto opinnäytetyöhön heräsi välittömästi. Molemmat koimme aiheen kiinnostavaksi ja sitä kautta motivaatio työn suunnitteluun ja toteutukseen pysyi korkealla.

Suunnittelimme työn toteutuksen tarkasti ja otimme kaikki tarvittavat asiat huomioon suunnitteluvaiheessa. Lähdimme miettimään toteutusta mahdollisimman lapsilähtöisesti ja pyrimme ottamaan huomioon lasten mielenkiinnonkohteita sekä aiheen turvallisen käsittelyn. Pelko on kuitenkin ajatuksia herättävä aihe, jossa eettisyys tulee ottaa huomioon.

Lautapelin suunnitteluun käytimme erityisen paljon aikaa, koska se oli opinnäytetyömme päätuotos. Pelin toimivuus mietitytti meitä etukäteen, sillä meillä oli selkeä näkemys pelin kokonaisuudesta, mutta se oli idealtaan kuitenkin suhteellisen haastava. Näimme pelin eteen paljon vaivaa ja monet peliin liittyvät välineet teimme itse alusta loppuun, esimerkiksi pelihahmot, nopan sekä kysymyskortit. Halusimme työstä myös kestävä ja huolitellun näköiset, joten laminoimme pelihahmot sekä kysymyskortit.

Mielestämme panostimme tarpeeksi suunnitteluun ja otimme kaikki tarvittavat asiat huomioon etukäteen. Suunnitteluvaiheessa kävimme muutaman kerran tutustumassa päiväkodin lapsiryhmään ja saimme tällöin tietoa lapsiryhmästä ja sen lapsista. Tällöin

myös ylipäänsä tutustuimme lapsiin hieman ja pääsimme havainnoimaan lasten toimintaa. Tulimme myös itse tutuiksi lapsille, mikä oli tärkeää toiminnan toteutuksen kannalta.

Toiminnan toteutus sujui hyvin ja olimme siihen tyytyväisiä. Mitään suurempia ongelmia ei toiminnan toteutuksessa ilmennyt. Lapsiryhmä lähti hyvin mukaan toimintaan, eikä ujostellut osallistumista ohjauksiin. Toiminta oli myös lapsilähtöistä ja ikätasomukaista. Viisivuotiaat lapset olivat juuri sopivan ikäisiä tällaiseen toiminnalliseen kokonaisuuteen, sillä he ovat jo sen verran kehittyneitä, että pelkojen käsittely heidän kanssaan on mahdollista. Toiminta ei ollut lapsille liian haastavaa ja heidän mielenkiinnonkohteensa otettiin suunnittelussa huomioon. Viisivuotiaat lapset yleisesti ottaen pitivät esimerkiksi pelien pelaamisesta, joten lautapeli oli hyvä keino käsitellä pelkoaihetta heidän kanssaan.

Peli toimi hyvin ja lapset keksivät myös kysymyskorttien kysymyksiin hyviä vastauksia. Olimme tyytyväisiä siihen, että peli toimi suunnitellusti ja lapset pitivät siitä. Pelaamisen aikataulutus huolestutti meitä etukäteen, sillä lapsiryhmässä oli paljon lapsia ja yhden pelin kesto noin 20 minuuttia. Peliin pystyi osallistumaan enintään neljä lasta kerrallaan. Lapsiryhmässä oli yhteensä 24 lasta, mutta kyseisellä kerralla lapsia oli paikalla vain 12. Pelikertoja tulikin näin ollen vain kolme. Tämä oli meidän kannaltamme hyvä asia, sillä aika ei olisi riittänyt pelauttamaan kaikkia lapsiryhmän lapsia yhdellä toimintakerralla. Meitä mietitytti myös etukäteen kysymyskortit ja niiden haastavuus. Lapset osasivat kuitenkin vastata kysymyskortteihin hyvin, ja pienellä avustuksella ja johdattelulla kaikkiin kysymyksiin saatiin vastauksia. Myös hahmot ja noppa toimivat hyvin. Ainoa paranneltava asia olisi pelihahmojen muokkaaminen kestävämmiksi. Vaikka hahmot oli laminoitu, niiden reunat irtosivat hieman liitoksistaan.

Keskustelukorttien käyttö lasten kanssa sujui hyvin. Etukäteen mietimme, että kysymykset saattavat olla hieman haastavia, mutta lapset yllättivät meidät hyvillä vastauksillaan. Joissakin kysymyksissä lapsia täytyi hieman johdatella, jotta lapset keksivät vastauksia. Myös keskustelukorttien ulkoasu oli lapsia miellyttävä, sillä kortit olivat värikkäitä ja erikokoisia.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus muodosti selkeän kokonaisuuden ja pelko-tema säilyi läpi toteutuksen. Käsittelimme lasten pelkoja kuitenkin turvallisesti, eikä

missään tilanteessa lapsia näyttänyt pelottavan tai ahdistavan. Lisäksi kysyimme aina toiminnan lopussa, oliko lapsia pelottanut tuokiolla. Tähän lapset yhteen ääneen vastasivat kieltävästi. Tässä helpotti, että toiminta toteutettiin ryhmässä ja osallistujat olivat toisilleen tuttuja. Pyrimme myös aina toimintakerralla järjestämään loppukevennyksen, jossa mahdolliset ikävät ajatukset karkotettiin. Koimme toiminnan olevan myös tavoitteellista, sillä käsitelimme lasten pelkoja onnistuneesti. Tämä saattaa madaltaa peloista puhumisen kynnyksiä sekä päiväkodissa että kotona. Peloista puhuminen on kuitenkin tärkeää ja jokaisen lapsen tulisi voida puhua avoimesti mieltään vaivaamista asioista.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää väline lasten pelkojen käsittelyyn sekä lisätä tietoisuutta lasten peloista sekä madaltaa kynnyksiä niistä puhumiseen. Mielestämme tavoitteet toteutuivat. Tekemämme lautapeli toimi hyvin ja sopii välineeksi lasten pelkojen käsittelyyn. Peli on kuitenkin hauska tapa käsitellä pelkoa, eikä aiheuta lapselle lisää pelkoja. Koimme pelkojen ulkoistamisen pelissä olevan toimiva ratkaisu, koska lapset miettivät kysymyskorteissa Lupen pelkoja sekä tapoja toimia pelon kohdatessa, mutta samalla saattavat tuoda julki myös omia ajatuksiaan pelkoon liittyen. Vaikka pelissä on mahdollista neljän lapsen pelata samaan aikaan, toimii peli myös yhden tai kahden lapsen kanssa pelatessa. Mikäli peliin osallistuvia lapsia olisi vain muutama, voisi pelitilanne olla antoisampi pelkojen käsittelyn kannalta, koska keskusteluun olisi mahdollista käyttää enemmän aikaa ja asioita pohtia syvällisemmin. Yhteistyöhenkilömme päiväkodissa vahvisti oletuksemme siitä, ettei peloista juurikaan puhuta päiväkodissa. Ainoastaan yksittäisen lapsen kanssa, mikäli pelkoa ilmenee, mutta ei koko ryhmän kesken. Uskomme peloista puhumisen helpottuneen ainakin tässä kyseisessä lapsiryhmässä ja kynnyksen pelkojen puheeksi ottamiseen madaltuneen. Annoimme lautapelin kyseiseen ryhmään, joten sitä voidaan käyttää myös jatkossa pelkojen käsittelyn menetelmänä.

Tavoitteenamme teemaviikon suhteen oli suunnitella sekä toteuttaa yhtenäinen ja tavoitteellinen kokonaisuus. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin, sillä viikon teema pysyi selkeänä ja oli koko ajan toiminnassa näkyvissä. Teemaviikko oli ratkaisuna hyvä ja edesauttoi yhtenäisyyden säilymistä. Toiminta oli myös tavoitteellista, sillä jokaisen toimintakerran sisällölle oli selkeät perusteet eikä yksikään toimintakerta ollut irrallinen



pelkoteemasta. Pidimme etukäteen tärkeänä, että opinnäytetyöllämme olisi muukin merkitys kuin vain järjestää toimintaa muutaman kerran lapsiryhmälle. Koemme päässeemme tähän tavoitteeseen ja toiminnasta olleen myös hyötyä. Opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta hyötyivät meidän itsemme lisäksi lapset sekä päiväkotiryhmän henkilökunta. Lisäksi tekemämme tiedote toiminnasta meni myös vanhemmille ja he saivat tietoa lapsiryhmässä nousseista peloista. Vanhemmat voivat hyödyntää tätä tietoutta lasten kanssa ja toivottavasti teemaviikkomme helpotti myös kotona peloista puhumista. Lapset hyötyivät työstä, koska he saivat tilaisuuden kertoa peloistaan sekä miettiä keinoja niiden käsittelyyn. Toivomme lapsille jääneen hyvät tuntemukset viikosta ja toiminnan olleen hyödyllisen lisäksi myös heille mieluista. Meidän näkemyksemme mukaan lapset viihtyivät ja heillä oli mukavaa toimintakerroilla, vaikka pelko onkin aiheena hieman synkkä. Henkilökunta puolestaan sai käyttöönsä kehittämämme lautapelin, jota he voivat hyödyntää toiminnassaan niin halutessaan. Henkilökunta sai myös tietoutta lasten peloista sekä näkökulmaa pelkojen käsittelyyn ja sen mahdollistamiseen päiväkodissa.

Etukäteen mietimme paljon työn eettistä toteuttamista. Pelkojen käsittelyssä eettisyys pitää ottaa huomioon, sillä pelko voi olla arka aihe eikä siitä välttämättä ole helppo puhua. Tarkoituksena oli käsitellä jo olemassa olevia pelkoja, eikä herättää lapsissa uusia pelonaiheita. Tämän otimme huomioon toiminnassa, emmekä esimerkiksi kertoneet, mitä kaikkea ihminen voi pelätä vaan otimme keskusteluun mukaan vain ne pelot, jotka lapsiryhmästä nousivat. Työn eettisyyden toteutumisen kannalta, pyysimme vanhemmilta luvat lasten toimintaan osallistumiseen. Eettisyyden takia myöskään päiväkodin nimeä tai muita lasten tunnistetietoja ei ole mainittu opinnäytetyössä. Mikäli joku vanhempi ei olisi halunnut lapsen osallistuvan pelkoaiheen käsittelyyn, olisi tätä toivetta kunnioitettu ja lapsi olisi toiminnan aikana voinut tehdä muita asioita. Saimme kuitenkin kaikilta vanhemmilta luvat lasten toimintaan osallistumiseen, mutta muutamaa lasta pelkoaihe oli etukäteen jännittänyt. Nämä vanhemmat antoivat lapselle luvan osallistua, mutta lopullinen päätös toimintaan osallistumisesta oli lapsella itsellään ja mikäli hän ei olisi halunnut tai uskaltanut osallistua, ei häntä olisi siihen pakotettu. Pelon takia ei kuitenkaan yksikään lapsi jättänyt osallistumatta toimintaan eikä toiminta aiheuttanut lapsissa pelkoa.

Opinnäytetyön tekemisestä oli hyötyä meille ammatillisesti. Saimme lisää ohjauskokemusta sekä pääsimme toimimaan uuden lapsiryhmän kanssa, joka kehittää omia ryhmänhallintataitojamme sekä tuo kokemusta erilaisten lasten parissa työskentelystä. Pelkoaiheen käsittely toi haastetta omaan työskentelyymme, koska meillä ei ollut sellaisesta aikaisempaa kokemusta. Varhaiskasvatuksen ammattilaisena on hyvä tiedostaa, millaisia asioita lapset pelkäävät ja millaisia pelonhallintakeinoja heillä on. Tämä lisää omia valmiuksia käsitellä pelkoja myös työn arjessa. Kehittämäämme lautapeliä voimme hyödyntää tulevaisuudessa työskennellessämme lastentarhanopettajina. Ennen kaikkea tärkeää on, että tiedostamme pelkojen käsittelyn päiväkodissa olevan mahdollista. Tähän täytyy vain löytää oikeat menetelmät, joiden avulla pelkojen käsittely on turvallista. Ihmettelimme sitä, ettei pelkoja käsitellä päiväkodeissa kovin yleisesti. Pelot ovat lapsuudessa yleisiä, joten niistä puhuminen on mielestämme tärkeää. Toivoisimmekin lastentarhanopettajilta löytyvän rohkeutta ottaa pelkoaihe puheeksi päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksessa työskennellessä täytyy uskaltaa tarttua myös haastavampiin aiheisiin.

Työssämme selvitimme myös, mitä lapset pelkäävät ja millaisissa tilanteissa heitä on pelottanut. Saamamme vastaukset tukivat lukemaamme teoriatietoutta ja vastauksissa oli yhtymäkohtia teoriatietouteen. Luvussa 5.2 käsitellyssä Kirmasen (2000) tutkimuksessa lasten pelot oli jaoteltu seitsemään kategoriaan. Näitä olivat televisio-ohjelmiin liittyvät pelot, pimeään, nukkumaan menoon ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, ympäristöön liittyvät pelot, läheisiin ihmisiin liittyvät pelot, separaatiopelot, uusien tilanteiden ja asioiden pelot sekä muut pelot. Meidän työssämme lapsilta löytyi ympäristöön liittyviä pelkoja, kuten ukkonen ja eläimet sekä pimeään, nukkumaan menoon ja mielikuvitukseen liittyviä pelkoja, joita olivat pimeän, painajaisten ja kummitusten pelko. Separatiopelkoihin kuului puolestaan outojen äänien kuuleminen yksin ollessa ja rokotukset puolestaan kuuluivat uusiin tilanteisiin. Esimerkiksi televisio-ohjelmiin liittyviä pelkoja meidän keskustelutuokiollamme ei noussut, mikä tuntui hieman yllättävältä. Etukäteen olimme pitäneet hyvinkin todennäköisenä, että televisio-ohjelmiin liittyviä pelkoja nousee esille.

Myös keskustelussa esiin nousseet pelon hallintakeinot olivat teoriatietoutta vastaavia. Luvussa 5.3 kerrottiin esimerkiksi Korhosen (2008) tutkimuksista lasten pelonhallintakeinoista, joissa ilmeni, että alle kouluikäiset lapset käyttävät enimmäkseen behavioraa-

lisia keinoja. Näitä olivat esimerkiksi pakeneminen ja turvan hakemista läheisiltä ihmisiltä. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuneiden lasten yleisin vastaus kysymykseen ”mitä teet kun sinua pelottaa” oli jollain muotoa läheisiin ihmisiin turvautuminen, kuten esimerkiksi lohdutuksen hakeminen tai halaaminen. Myös peiton alle meneminen on behavioraalista ja voitaisiin luokitella pakenemiseksi. Lasten keinot olivat siis myös aktiivista välttämistä ja sosiaalisen tuen hallintakeinoja mutta esimerkiksi kognitiivisia hallintakeinoja meidän työssämme ei ilmennyt. Näiden keinojen kerrottiin lisääntyvän lapsen kasvaessa. Toteutimme opinnäytetyömme viisivuotiaiden lasten ryhmässä ja isommilta lapsilta kysyttäessä olisi kognitiivisia hallintakeinoja todennäköisemmin ilmennyt.

Kehittämissuhteena pitäisimme pelon tuomista enemmän esille. Aluksi tuntui, että lasten peloista oli hyvin vaikea löytää teoretietoutta ja monet teoksista olivatkin suhteellisen vanhoja. Lopulta löysimme kuitenkin riittävästi tietoa teoreettiseen viitekehykseen. Mielestämme tarvittaisiin lisää teoretietoutta, nimenomaan kohdennetusti lasten pelkoihin liittyen. Pelon käsittelyyn ei myöskään löytynyt juurikaan valmiita työskentelymenetelmiä. Esimerkiksi kuvakorttien avulla pelkoa voitaisiin käsitellä lapsiryhmissä, mutta emme löytäneet pelkästään pelkoon liittyviä kuvakortteja. Myös esimerkiksi pelkojen työstämisopas voisi olla hyödyllinen kasvatusalalla työskenteleville. Kuvakorttien tai pelkojen työstämisoppaan kehittäminen voisikin olla hyvä opinnäytetyön aihe jollekin, jota pelkojen käsittely kiinnostaa. Tarvetta sellaisille mielestämme olisi. Pelkojen käsittelyä päiväkodeissa voisi myös tutkia ja olisi mielenkiintoista kuulla varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä pelkojen käsittelystä sekä miten sitä toteutetaan käytännössä.

## LÄHTEET

André, Christophe & Muzo 2002. Pienet pelot ja suuret fobiat. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Broberg, Anders, Almqvist, Kjerstin & Tjust, Tomas 2003. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Furman, Ben 2002. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5 -vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. 2008. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. PDF-dokumentti. [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 16.8.2016.

Heikkinen, Saara, Hirvonen, Noora & Kaukonen, Jenna 2012. ”Jos näkisin oikean kummituksen, purisin sitä!” – Lasten pelot ja pelkojen käsittelykeinot. Opinnäytetyö.

Hellström, Kerstin & Hanell, Åsa 2000. Fobiat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Kankkonen, Marjo & Suutarla, Anna 2016. Pelottaa! Työkirja lasten pelkojen kohtaamiseen. PDF-dokumentti. [http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/99034e275432b4422aad5bb897bc7e60/1469528577/application/pdf/11644154/JKK\\_Pelko\\_TK\\_pieni.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/99034e275432b4422aad5bb897bc7e60/1469528577/application/pdf/11644154/JKK_Pelko_TK_pieni.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 26.7.2016.

Keskinen, Soili & Virjonen, Heli (toim.) 2004. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kiiski, Johanna & Pursiainen, Laura 2012. Tuliko tunne? Välineitä tunnetaitojen harjoitteluun. Mikkeli: Kopijyvä Oy.

Kielitohtori. WWW-dokumentti. <http://www.kielitohtori.fi/suomen-kielenhuollon-ky-symys/mit%C3%A4-tarkoittaa-sana-kognitiivinen>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.7.2016.

Kirmanen, Tiina 2000. Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.

Kirmanen, Tiina 2000. Pelon hallinta ja lapsen turvallisuus. Teoksessa Lahikainen, Anja Riitta & Niemelä, Pauli (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Tallprint, 119–146.

- Koivunen, Pirjo-Leena & Lehtinen, Taisto 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, Piia 2008. Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelonhallinta. Tampere: Tampere University Press.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. 8.4.1983/361. Finlex. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/1983036>. Ei päivitystietoa. Luettu 25.8.2016.
- Lapsi pelkää. 2016. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi\\_pelkaa/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_pelkaa/). Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.
- Lastensuojelun käsikirja. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/pesapuu-ry-lapsilahtoisien-tyoskentelyn-valineet/nallekortit>. Ei päivitystietoa. Luettu 13.10.2015.
- Marjamäki, Elina, Kosonen, Susanna, Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) 2009. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Oesterreich, Lesia 2003. Understanding children fears. PDF-dokumentti. [http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1065&context=extension\\_families\\_pubs](http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1065&context=extension_families_pubs). Ei päivitystietoja. Luettu 24.8.2016.
- Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2005. Tunnemuksu. Helsinki: Lastenkeskus Oy.
- Pojjula, Soili 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Puolimatka, Tapio 2010. Kasvatus, arvot ja tunteet. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Saarinen, Mikael & Kokkonen, Marja 2003. Tunneäly - kohti KOKONAista elämää. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Siiskonen, Tiina, Aro, Tuija, Ahonen, Timo & Ketonen, Ritva (toim.) 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomen mielenterveysseura. 2016. WWW-dokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/pelko>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.
- Terveyskirjasto. 2015. WWW-dokumentti. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00405](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00405). Päivitetty 14.11.2015. Luettu 6.8.2016.

Toskala, Antero 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Helsinki: WSOY.

Veenkivi, Liisa 1990. Tunnista pelkosi, tunne itsesi. Helsinki: WSOY.

Whitehead, Marian 2009. Supporting Language and Literacy Development in the Early Years (2). Berkshire, GB: Open University Press. ProQuest ebrary.

Wolman, Benjamin B. 1979. Lapsen pelot. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

17.2.2016

PÄIVÄKOTI [REDACTED]  
TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. Haemme päiväkodiltanne tutkimuslupaa opinnäytetyömme toteutukseen.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on lasten pelot. To-  
teutamme opinnäytetyön 29.3.—1.4.2016 teemaviikkona. Ideana on käsitellä lasten  
kanssa heidän pelkojaan toiminnallisilla menetelmin, esimerkiksi sadun, piirtämisen ja  
kuvakorttien välityksellä.

Teemaviikon päättää "Pelot pois!" juhla, johon järjestämme ohjelmaa.

Tällä lomakkeella pyydämme lupaa toteuttaa tämä toiminnallinen opinnäytetyö päivä-  
kodissanne 5-vuotiaiden lasten ryhmässä.

Sitoudumme tekemään työmme eettisiä periaatteita noudattaen, työskentelemään päi-  
väkodin lasten ja aikuisten kanssa luottamuksellisesti sekä salassapitosäännöksiä kun-  
nioittaen. Emme mainitse opinnäytetyössämme lasten nimiä tai muita tunnistetietoja.  
Opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa,  
jossa toiminnasta kirjoittamamme raportti on vapaasti saatavilla.

Lisäksi pyydämme vanhemmilta kirjalliset luvat lasten toimintaan osallistumiseen, ja  
samalla tiedotamme opinnäytetyöstämme vanhemmille.

Annamme mielellämme lisätietoa opinnäytetyöstämme.

Salla Ukkonen,  
salla.ukkonen@edu.mamk.fi

Juuli Repo  
juuli.repo@edu.mamk.fi

## Tutkimusluvan myöntäminen

Annan Juuli Revolle ja Salla Ukkoselle luvan toteuttaa opinnäytetyönsä päiväkoti [REDACTED] 5-vuotiaiden lasten ryhmässä sekä heille luvan käyttää heidän keräämiään tietoja opinnäytetyöraportissa.

Mikkeli 25.2.2016

Aika ja paikka

[REDACTED]

Allekirjoitus ja nimenselvennys



*Moikka [REDACTED] lasten vanhemmat!*

*Opiskelemme Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi, ja opintomme ovat edenneet opinnäytetyövaiheeseen. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa selvitämme lasten pelkoja sekä käsittelemme niitä erilaisin menetelmin heidän kanssaan. Menetelmiämme ovat esimerkiksi satu, piirtäminen sekä kuvakortit. Työmme toiminnallinen osa toteutetaan teemaviikona 29.3.-1.4.2016.*

*Pyrimme käsittelemään pelkoja lasten kanssa turvallisesti, sekä huolehtimaan siitä, etteivät pelot jää vaivaamaan lasta. Pyydämme teiltä lupaa lastenne toimintaan osallistumiseen. Lasten nimiä tai muita tunnistetietoja emme käytä opinnäytetyösämme. Lisätietoa toiminnasta sekä opinnäytetyöstämme saatte ottamalla meihin yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse. Ystävällisin terveisin,*

*Salla Ukkonen*

*puh.*

*salla.ukkonen@edu.mamk.fi*

*Juuli Repo*

*puh.*

*juuli.repo@edu.mamk.fi*

Lupalapun pyydämme ystävällisesti palauttamaan **viimeistään perjantaihin 11.3.2016 mennessä** päiväkotiin.

---

Lapsen nimi

\_\_\_ Saa osallistua pelkoaiheiseen toimintaan

\_\_\_ Emme halua lastemme osallistuvan

Kiitos! Kokoamme toiminnan jälkeen vielä tiedotteen, jossa annamme lisätietoa opinnäytetyömme toteutuksesta sekä toiminnassa esille nousseista asioista.



## Hei vanhemmat! 😊

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden muutama viikko sitten. Aiheenamme oli ”Lasten pelot ja niiden käsittely päiväkodissa” jonka toteutimme ”Pelot pois!” teemaviikkona.

Ensimmäisenä päivänä luimme lapsille sadun ”Pyry pelkää kummitusta”, jolla johdattelimme lapset aiheeseemme. Tämän jälkeen keskustelimme sadusta lyhyesti, ja lopuksi lapset saivat piirtää, mitä heille jäi sadusta mieleen. Tämä päivä meni oikein hyvin, ja toimi hyvänä johdatteluna aiheeseen.

Toisena päivänä aloitimme toiminnan ”Naapurin mörkö tuli luolasta” laululeikillä. Sen jälkeen pelasimme lasten kanssa kehittämäämme ”Luppe-koiran luuseikkailu” lautapeleä pienryhmissä. Pelissä ideana oli saada Luppe-koira kotikopilta herkkuluun luokse, mutta matkalla Luppe kohtasi erilaisia esteitä ja asioita, jotka pelottivat häntä. Kysymyskorttien kohdalla lasten tuli miettiä, miten Lupen kannattaisi toimia pelottavassa tilanteessa. Esimerkiksi Luppe voisi oikaista pimeän luolan läpi, mutta lasten piti miettiä, miksi se pelotti Luppea ja mikä tähän pelkoon voisi auttaa. Lapset keksivät hyviä ratkaisuja näihin kysymyksiin pienellä avustuksella. Lapset tuntuivat pitävän pelistä kovasti, ja lahjoitimme pelin päiväkodin käyttöön.



Kolmantena päivänä aloitimme liikunnallisella aloitusleikillä, jonka jälkeen jakauduimme kahteen ryhmään, joissa keskustelukorttien avulla käsitelimme pelko-aihetta. Kysymyksiä olivat esimerkiksi mitä pelko on, mitä pelkää, mitä voi tehdä jos pelottaa, pelkääkö aikuinen, kenelle kerrot peloistasi ja onko sinua pelottanut päiväkodissa. Lapset kertoivat pelkäävänsä pimeää, ukkosta, painajaisia, rokotteen ottamista, yksinoloa, koiria ja kissoja sekä esimerkiksi jos johonkin on sattunut, ja on tullut verta. Kaikki eivät tietenkään pelänneet samoja asioita, mutta nämä edellä mainitut asiat nousivat esiin. Jotkut sanoivat alkuun, etteivät pelkää mitään, mutta keskustelun edetessä näitä pelkoja kuitenkin nousi esiin. Yhtä lasta lukuun ottamatta lapsia ei ollut koskaan pelottanut päiväkodissa, ja tämä yksi lapsi kertoi joskus hämärässä pelänneensä päiväkodissa. Aikuisten peloista kysyttäessä lapset kertoivat omien vanhempiensa peloista (”äiti pelkää hämähäkkejä ja kastematoja ja...”) sekä yksi lapsista totesi, että aikuinen voi pelätä ihan samoja asioita kuin muutkin. Yleisesti ottaen lapset totesivat kertovansa peloistaan vanhemmille tai kavereille sekä päiväkodissa oman ryhmän työntekijöille. Lapset kertoivat pelätessään halaavansa äitiä tai isää tai unilelua, menevänsä syliin tai sänkyyn makaamaan ja peiton alle piiloon tai esimerkiksi laittavansa valot päälle. Lapset totesivat pelon olevan raskas tunne, ja ikävämpi kuin esimerkiksi jännitys. Mitä pelko on, oli suhteellisen vaikea kysymys, mutta yksi lapsi määritteli hienosti pelon

### Tiedote toiminnan toteutuksesta

olevan vähän niin kuin tumma, musta pilvi ihmisen sisällä. Lapset osallistuivat keskusteluun hyvin, toiset kertoivat peloista enemmän kuin toiset, mutta yritimme saada kaikkien äänet kuuluviin. Lopuksi lapset saivat värittää tulostamiimme pelottavia värikuvia. Kuvissa olivat esimerkiksi karhu, lohikäärme sekä ”pelkohirviö, joka tanssii mahassa aina kun pelottaa”.

Neljäntenä eli viikon viimeisenä päivänä pidimme lapsille ”Pelot pois!” juhlan. Täällä ohjelmassa oli kasvomaalausta, aistilaatikoiden tunnustelua, musiikkia sekä pientä herkkuttelua. Juhlan tarkoitus oli hätistää pelkoaiheet mielestä, sekä viettää mukava viikon lopettava päivä. Kiitimme lapsia osallistumisesta sekä annoimme ”Luppe-koiran luuseikkailu”-pelin heille. Kysyimme myös lapsilta, mikä heistä oli viikossamme mukavinta. Tähän vastauksia olivat Luppe-peli, aistilaatikot, kasvomaalaus sekä herkut ☺ Kiitos lapsillenne reippaasta osallistumisesta opinnäytetyöhömme. Meillä oli oikein mukava viikko, ja toivottavasti myös lapsilla oli kivaa meidän kanssamme. Saimme opinnäytetyöhömme hyvää materiaalia, ja koimme toiminnallisen osuuden toteutuksen onnistuneen. Mikäli haluatte lisätietoa tai teitä jäi mietityttämään jokin asia, meihin voi ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [salla.ukkonen@edu.mamk.fi](mailto:salla.ukkonen@edu.mamk.fi).

## Mukavaa kevään jatkoa teille kaikille!



Ystävällisin terveisin,  
sosionomiopiskelijat Salla ja Juuli ☺

**Työelämän yhdyshenkilön arviointi****LASTEN PELOT JA NIIDEN KÄSITTELY PÄIVÄKODISSA –  
TOIMINTATUOKIOIDEN ARVOSTELU / JUULI REPO JA SALLA  
UKKONEN**

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja ennalta monenlaisia ajatuksia itselle herättävä. Päiväkodin arjessa harvemmin nousee lasten pelot esille ja niistä ei yhteisesti koko lapsiryhmän kanssa kovinkaan usein puhuta. Usein tilanteet jäävät varsin henkilökohtaiseksi. Joku lapsi tulee jostain asiasta kertomaan, että pelottaa. Asiaa pohditaan yksittäisen lapsen kanssa kahdestaan ja suuremmalla joukolla miettiminen usein jää. Olikin mielenkiintoista seurata sivusta, miten tytöt saivat lapset keskustelemaan ehkä jollekin aika arastakin aiheesta. Pelot ovat kuitenkin varsin henkilökohtaisia ja eikä ne nouse meidän ryhmässämme ainakaan kovinkaan usein yleiseksi puheenaiheeksi.

Tuokiot sijoittuivat tiiviisti yhdelle viikolle. Se oli minusta hyvä ratkaisu. Saa tiin napakasti hommat käsiteltyä ja jokainen muisti vielä mitä edellisellä kerralla oli tapahtunut. Tuli olo, että koska tytöt olivat peräkkäisinä päivinä ryhmässämme, pystyivät lapset varmasti tutustumaan tyttöihin eri tavalla, kuin jos olisi esim. ollut viikko aina vierailujen välillä. Tytöt olivat persoonina helposti lähestyttäviä ja reippaasti lapsiin kontaktia ottavia. Tämä tekikin tuokioista välittömiä ja näytti siltä, että jokainen nautti tuokioista ja saivat olla omana itsenään. Tiivis sessio ja tyttöjen persoonat saivat lapset tuntemaan olonsa turvalliseksi heidän lähellään ja siksi myös keskustelua aiheesta syntyi.

Toisaalta tytöt saivat myös monipuolista ohjauskokemusta. Kaikki päivät ovat erilaisia ja uuden ryhmän kanssa on hankala tietää aina mistä narusta kannattaa milloinkin vetää. Ryhmän hallinta onkin mielestäni vaikeimpia asioita opiskelijoiden tuokioiden vetämisessä. Minusta ei voi olettaakaan, että opiskelijat pystyvät hallitsemaan kuitenkin varsin vierasta ryhmää. Mutta... minusta tämä meni tytöillä hyvin!! He saivat lapsiin otteen heti alusta alkaen ollen tarpeeksi napakoita, mutta kuitenkin ystävällisiä. Muutama lapsi viikon aikana vähän häiriköi ja puutuin asiaan, mutta sitä nämä lapset saattavat tehdä omankin ryhmän aikuisille. Tytöt pitivät tuokiot hallinnassa ja ohjat omissa käsissään. Tuokiot etenivät sopivalla vauhdilla, kenellekään ei tullut ylivoimaisia odotushetkiä ja toisaalta hitaammatkin lapset saivat tehdä työnsä rauhassa loppuun asti.

Ennakkoon tytöt olivat kirjoittaneet varsin asiallisen viestin vanhemmille ja pyytäneet heiltä osallistumislupaa ko. tuokioille heidän lapsilleen. Kaikki 24 perhettä suostuivat. Kahdelta perheeltä tuli palautetta, että he vanhempina antavat luvan, mutta lapsi oli alkanut kotona ennakkoon miettimään, haluaisiko osallistua tuokioille. Lapset olivat ajatelleet, että heitä alkaa pelottamaan lisää. Minäkin mietin, nämä neidit tuntien, että tyttöjen pitämien tuokioiden jälkeen voivat he alkaa pelkäämään lisää tai

**Työelämän yhdyshenkilön arviointi**

keksimään uusia pelkoja, mitä he eivät vielä osanneet pelätä. Tuokioiden edetessä tämä huoleni oli turha. Tuokioilla ei noussut pelot ylitse muiden. Esim. toisella tuokiolla pelattu koira-peli vei mennessään niin, että lapset eivät kiinnittäneet huomiota kovinkaan paljon varsinaisiin pelkokohtauksiin, vaan lautapelin pelaaminen oli suuremmassa roolissa. Ja tietysti voitto! Tuokiot olivat myös varsin mukavia lapsille. Tuli olo, että heistä oli kivaa tehdä jotain noin mukavien tyttöjen kanssa eikä heille varmasti jäänyt paha mieli eikä tullut uusia pelkoja. Tytöt eivät myöskään lietsoneet pelottavaa ilmapiiriä eikä johdatelleet sellaisten pelkojen pariin, mitkä eivät nousseet lasten omista keskusteluista.

Myös tuokiot olivat varsin hyvin suunniteltuja. Asiat oli mietitty aika tarkasti loppuun asti ja sen takia vetäjät tiesivät mitä aina seuraavaksi on tulossa. Samoin muu materiaali mitä he käyttivät, oli hienosti hommattu valmiiksi. Hyvä homma! Materiaalit olivat tälle ryhmälle sopivia. Ensimmäisen päivän kirja oli sopivan pituinen ja mielenkiintoisen kuuloinen. Jokainen kuunteli satua kiinnostuneesti. Toisena päivänä pelattu peli oli hyvä ratkaisu. Pääasiallisesti tämän ikäinen lapsi on kiinnostunut pelaamisesta ja he malttavat istua paikoillaan pelin keston verran. Kolmannen päivän kysymykset saivat jo aikaan lapsissa vähän miettimistä. Tuokiot olivat hyvä, tiivis kokonaisuus.

Lasten vastauksista tuli hyvin erilaisia. Toiset lapset osasivat varsin hyvin sanoittaa asioita ja tunteitaan. Aikuisena miettii ja hämmästyttää sitä, miten hyvin toiset lapset osaavat sanoittaa asioita. Asiat tulivat joidenkin lasten kertomana paremmin sanottua, kuin aikuisista kenellekään tulisi edes mieleen. Toisilta lapsilta sen sijaan oli vaikea saada minkäänlaista vastausta. Tällaisten tuokioiden jälkeen olisikin mielenkiintoista kartoittaa lapset, joiden oli vaikea puhua peloistaan ja aloittaa jatkotyöskentely heidän kanssaan.

Viikko päättyi mukavaan ja touhukkaaseen juhlapäivään. Mukana oli kasvomaalauksia, tunnustelulaatikoiden kokeilua, herkuttelua ja yhdessäoloa. Jokainen lapsi sai halutessaan kasvomaalauksen ja samalla kahdenkeskistä aikaa aikuisen kanssa. Olikin mukava seurata kuinka lapset nauttivat ja ottivat aamupäivästä kaiken irti. Tunnustelulaatikot toivat pientä lisäjännitystä ja olivat mukava lisä aamupäivän ohjelmassa.

Näiden päivien yhteistyöstä kiittäen



**Lautapelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset**

**LUPPE-KOIRAN LUUSEIKKALU – PELIN OHJEET**

Luppe-koira lähtee kotikopistaan seikkailulle, aikomuksenaan löytää herkullinen luu. Matkallaan hän kohtaa erilaisia esteitä, joita hän hieman jopa pelkää. Luppe aikoo kuitenkin rohkeasti voittaa nämä esteet ja pelkonsa, sillä hän tahtoo niin kovasti saada herkullisen välipalaluun itselleen. Heittämällä noppaa Luppe pääsee etenemään matkallaan silmäluvun osoittaman määrän verran, ja tavoitteena on päästä luun luokse. Peli päättyy kun ensimmäinen pelaaja pääsee luun luokse. Mikäli Luppe pysähtyy punaiseen ruutuun, tulee pelaajan nostaa pakasta kortti, sekä pohtia kortin kysymykseen vastausta. Kun kortin kysymykseen on vastattu, se siirretään syrjään. Lisäksi nopassa olevat symbolit antavat lisäohjeistusta. Jos kortit pääsevät loppumaan ja pelaaja heittää nopalla kysymyskortin symbolin, saa hän uuden heitovuoron.

? = ota kysymyskortti pakasta

+ = heitä noppaa uudelleen

Peliin voi osallistua 2–4 pelaajaa sekä aikuinen, joka auttaa ja lukee kysymykset. Aikuinen voi myös tarvittaessa auttaa lapsia keksimään kysymyksiin vastauksia. Peli on tarkoitettu yli 4-vuotiaille lapsille.

**KYSYMYSKORTTIEN KYSYMYKSET**

Luppe tapaa matkallaan Susihukan,  
jota hän säikähtää kovasti. Miksi  
Luppe pelkää sutta?

Luppe tapaa matkallaan Susihukan,  
jota hän säikähtää kovasti. Mitä  
hän voi tehdä, ettei hän pelkäisi  
sutta niin kovasti?

Luppe näkee pimeän luolan, jonka  
tietäisi oikeasevan reittiä. Hän  
kuitenkin pelkää pimeää luolaa,

**Lautapelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset**

ja sitä mitä se voisi sisältää.

Miksi Luppe ei uskaltaisi oikaista luolan läpi?

Lupen kotimatalla alkaa hämärtyä,  
ja häntä alkaa pelottaa. Miksi hän  
pelkää pimeää?

Lupen kotimatalla alkaa hämärtyä,  
ja häntä alkaa pelottaa. Mitä  
Luppe voisi tehdä, ettei pimeässä  
pelottaisi?

Lupen matka kulkee lammen ohi.  
Uimalla Luppe pääsisi oikaisemaan,  
mutta uiminen jännittää häntä.  
Mitä Lupen kannattaisi tehdä?

Lupen matka kulkee lammen ohi.  
Uimalla Luppe pääsisi oikaisemaan,  
mutta uiminen jännittää häntä.  
Mikä siinä Luppea jännittää?

Kesken matkaa Lupen tulee ikävä  
hänen äitiään. Luppea pelottaa  
yksinolo. Miksi yksinolo voi  
olla pelottavaa?

Kesken matkaa Lupen tulee ikävä  
hänen äitiään. Luppea pelottaa  
yksinolo. Mikä piristäisi Luppea?



**Lautapelin ohjeet ja kysymyskorttien kysymykset**

Luppe kulkee synkän metsän ohi.

Mikä metsässä pelottaa Luppea?

Luppe kulkee synkän metsän ohi.

Mitä Lupen tulisi tehdä, ettei

metsässä pelottaisi?

Luppe on varma, että

hän näki matkan varrella

ihan oikean kummituksen.

Mikä rauhoittaisi Lupen?

Luppe on varma, että

hän näki matkan varrella

ihan oikean kummituksen.

Voiko se olla mahdollista?

Lupelle tulee kesken matkan

mieleen pelottava televisio-

ohjelma, jonka hän katsoi

ennen lähtöään. Mikä

karkottaisi nämä ajatukset?

Lupelle tulee kesken matkan

mieleen pelottava televisio-

ohjelma, jonka hän katsoi

ennen lähtöään.

Luppe pohtii mikä televisio-

ohjelmissa häntä oikein pelottaa?

**"NAAPURIN MÖRKÖ TULI LUOLASTA"**

Naapurin mörkö tuli luolasta

Toi mukanaan tuliaisia

Kaiken laisia tavaroita

Kysy vaan rohkeasti millaisia!

No millaisia?

- Kampiveivi
- Bassorumpu
- Suuri kärpäslätkä
- Polkupyörä
- Hula-hula-vanne
- Kortisonivoide

(Esineet mainitaan yksitellen ja joka laulukierroksella lisätään uusi esine. Jokaisen esineen kohdalla tehdään jokin liike.)

**"KUMMITUS"**

Kummitus, pienoinen kummitus

Oi milloin sinut taas nähdä saan? x2

Kun on maanantai, tiistai, keskiviikko

Torstai, perjantai, lauantai, sunnuntai

Silloin sinut taas nähdä saan!

(Laulussa mennään kyykkyyyn aina kummitus sanan kohdalla. Laulun edetessä mennään kyykkyyyn myös viikonpäivien kohdalla. Ensin maanantaina, sitten maanantaina ja tiistaina.... Lopuksi kyykkyyyn mennään sekä kummituksen kohdalla, että jokaisen viikonpäivän kohdalla.)