



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

## ”Tunteiden vallasta, valta tunteisiin”

Varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen  
merkitys psykologien näkemysten mukaan

Kauppala, Katariina

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Tunteiden vallasta, valta tunteisiin” Varhaisen vuoro-  
vaikutuksen ja tunnetaitojen merkitys psykologien näke-  
mysten mukaan

Katariina Kauppala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2017

Johanna Katariina Kauppala

**Varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen merkitys psykologien näkemysten mukaan**

Vuosi 2017 Sivumäärä 57

---

Opinnäytetyössä kartoitettiin lasten palveluiden neuvola-, esikoulu- ja neuropsykologien kokemuksia ja näkemyksiä varhaisesta vuorovaikutuksesta, tunnetaitojen merkityksestä sekä alle kolmevuotiaan vanhemmuuden tukemisesta. Työelämän yhteistyökumppanina toimi lasten psykologipalveluiden ammattilaisia.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimi mentalisaatioteoria. Tavoitteena oli kirjallisuuden, tutkimusten ja psykologien haastattelujen pohjalta tuottaa tietoa, jota vanhemmat sekä ammattilaiset voivat hyödyntää arjessa. Toisena tavoitteena oli nostaa asiantuntijoiden ääni vuoropuheluun teoreettisen ja tutkimuksellisen tiedon kanssa.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluina. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Haastattelujen tulosten mukaan vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen sekä alle kolmevuotiaan lapsen tunnetaitojen oppimiseen ovat yhteydessä nonverbaalinen kommunikointi ja vanhemman tunnetaidot säädellä sekä ilmaista tunteitaan. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää lasten ja perheiden peruspalveluissa.

Katariina Kauppala

**"From feelings to control of emotions" The significance of early interaction and emotional skills from the viewpoint of psychologists**

Year	2017	Pages	57
------	------	-------	----

---

The Bachelor's thesis explores psychological services for children. The author studied the experiences and views of counselling bureaus, pre-schools and neuropsychologists on early interaction and the importance of emotional skills, as well as support for parents with children under three years of age.

The aim of the study was to provide information that parents and professionals could use in their everyday life. The data was collected through literature, research papers and interviews with psychologists. The theoretical framework used in the thesis was the theory of mentalization.

This thesis is a qualitative study. The author collected the material by conducting various theme interviews. The data was analyzed by material-based content analysis. According to the results, interaction between parents and children and the ability of the infant to learn emotional skills are connected to non-verbal communication and parents' abilities to regulate and express their emotions. The results can be used in basic services provided for children and families.

Keywords: Early interaction, Mentalization, Emotional skills

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Ennaltaehkäisevä työ.....	7
3	Varhainen vuorovaikutus.....	8
	3.1 Mentalisaatiokyvyn kehittyminen .....	9
	3.2 Varhaisten vuosien vuorovaikutuskokemukset tunne-elämän muokkaajana...	11
4	Vanhemmukseen kasvaminen .....	13
5	Tunteet .....	13
	5.1 Tunteiden merkitys .....	14
	5.2 Lapsen ja vanhemman tunnetaidot .....	15
6	Opinnäytetyön toteutus.....	17
	6.1 Tutkimusongelma .....	17
	6.2 Tutkimusmenetelmä.....	18
	6.3 Aineiston hankinta .....	18
	6.4 Aineiston analysointi.....	21
7	Opinnäytetyön tulokset .....	22
	7.1 Lasten psykologipalvelut.....	23
	7.2 Vanhemman ja alle kolmevuotiaan lapsen vuorovaikutus .....	23
	7.2.1 Vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja valmiudet tunnistaa lapsen tunnetila .....	27
	7.2.2 Tunteiden säätely .....	29
	7.2.3 Vanhemman tarpeet ja hyvinvointi .....	31
	7.3 Alle kolmevuotiaan lapsen vanhemmuuden tukeminen .....	33
	7.3.1 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen.....	36
	7.3.2 Tunteiden säätely ja tunteiden tunnistaminen .....	38
8	Johtopäätökset .....	41
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	45
10	Pohdinta .....	47
	Lähteet .....	50
	Liitteet.....	53

## 1 Johdanto

Kiinnostuin sosionomiopintojeni aikana varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä sekä lapsen ja vanhemman välisten vuorovaikutushaasteiden ennaltaehkäisemisestä. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukeminen ja ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö ovat tärkeitä tulevaisuudessa perheen hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää tuoda varhaisen tuen merkitys näkyväksi peruspalveluissa lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusten keskellä. Varhaisten vuosien aikana luodaan pohjaa lapsen terveille mielelle ja lapsuudessa koetulla kiintymyssuhteella on vaikutusta tulevaisuuden ihmissuhteisiin sekä tapoihin toimia (Nummenmaa 2010, 180-185).

Opinnäytetyön tutkittavana ryhmänä toimi lasten psykologipalveluiden psykologit. Yhteistyökumppanin kunta ei tule esiintymään opinnäytetyössä. Tarkoituksena oli kartoittaa haastatteleamalla psykologien kokemuksia ja näkemyksiä varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen merkityksestä sekä alle kolme vuotiaan lapsen vanhemmuuden tukemisesta. Varhaislapsuudessa turvallisella kasvuympäristöllä on vaikutusta lapsen tunne-elämän kehittymiseen ja lapsen tunne-elämä sekä tietoisuus tunteistaan kehittyy sen mukaan, miten lapselle annetaan tilaa ilmaista omia tunteitaan (Penttinen 2009, 79).

Tavoitteena oli tuottaa tietoa ja ymmärrystä lapsen tunne-elämän kehittymisestä ja sen tukemisen tärkeydestä sekä vanhemman omien reaktioiden ja toiminnan yhteydestä lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Toisena tavoitteena oli tuottaa tietoa kirjallisuuden, tutkimusten sekä haastattelujen pohjalta, jota ammattilaiset sekä vanhemmat voivat hyödyntää arjessa. Lisäksi tavoitteena oli nostaa asiantuntijoiden ääni vuoropuheluun teoreettisen ja tutkimuksellisen tiedon kanssa.

Opinnoissani olen syventynyt varhaiskasvatukseen, lastensuojeluun sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Halua kehittää omaa kykyäni ymmärtää tunteiden merkityksen lapsen kehityksessä ja sen vaikutuksen lapsen elämänkaareen. Haluan opinnäytetyöni avulla saada eväitä ja oppeja, joiden avulla pystyn vanhempien kanssa yhdessä pohtimaan, millä tavalla oma reaktio lapsen tunteisiin on yhteydessä lapsen kokemukseen itsestään.

Haluan kunnioittaa jokaista vanhempaa ja heidän tapaansa toimia. Haluan korostaa, että yhtä ainoa oikeaa tapaa toimia ei ole. Vanhemmuus ja tunne-elämä ovat herkkiä aiheita, joihin vuorovaikutuksen moninaisuus vaikuttaa ja joita kohti on hyvä lähestyä sensitiivisesti. Jokainen perhe on ainutlaatuinen ja jokainen vanhempi kulkee matkaa omalla historiallaan. Vanhemmuus on mahdollisuus kehittyä ihmisenä sekä saavuttaa uusia ulottuvuuksia.

Opinnäytetyössä kuvaan ensimmäisenä ennaltaehkäisevän työn tarkoitusta. Teoreettinen viitekehys rakentuu varhaisesta vuorovaikutuksesta, mentalisaatiokyvyn kehittymisestä sekä vanhemmuuden ja lapsen tunnetaidoista. Teoriaosuudessa avaan yleisellä tasolla myös tunteiden merkitystä arkipäivän elämässä. Opinnäytetyön toteutuksen esittelen luvussa kuusi, jonka jälkeen esitän opinnäytetyöni tulokset ja johtopäätökset.

## 2 Ennaltaehkäisevä työ

Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittaa kuntaa järjestämään ehkäisevää lastensuojelua perheelle lapsen ja nuoren hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ehkäisevällä lastensuojelulla turvataan ja edistetään lapsen kehitystä, kasvua ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelutyötä toteutetaan esimerkiksi perhepalveluiden piirissä, kuten neuvolassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 29.)

Neuvola on varhaisen tuen palvelu, jossa pyritään tunnistamaan jo varhaisessa vaiheessa perheen tuen tarve (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2007, 154). Neuvolan tavoitteena on tukea vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen syntymistä ja syvenemistä. Neuvolakäyntien aikana tuetaan vanhemmuuden myönteistä mielikuvaa lapsesta ja itsestään vanhempana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 20.)

Vanhemman ja lapsen hyvinvointia seurataan raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Vanhempien ja lapsen hyvinvointia seuraamalla edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Tarvittaessa perheille tarjotaan tukea sekä ohjataan tarvittavan tuen piiriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 32.) Varhaisessa vaiheessa tuen tarpeen tunnistaminen ehkäisee haasteiden vaikeutumisen ja syvenemisen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 62).

Neuvola toimii yhteistyössä moniammatillisen verkoston kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 29). Verkostoon kuuluu esimerkiksi opinnäytetyössä haastatellut neuvola-, esikoulu- ja neuropsykologit. Sosiaalisella ja psykologisella tuella pyritään tukemaan vanhemmuutta sekä edistämään lapsen kasvua ja kehitystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 33). Psykologin toimenkuvaan kuuluu muun muassa varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, kasvatusneuvonta ja kehitystutkimusten tekeminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 36).

### 3 Varhainen vuorovaikutus

Vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta voidaan tarkastella John Bowlbyn kehittämän kiintymyssuhdeteorian avulla. Kirjallisuuden mukaan John Bowlbyn ja työtoverina toimineen Mary Ainsworthin kehittämää kiintymyssuhdeteoriam pidetään yhtenä tärkeimmistä psyykkisen kehityksen teorioista. Kiintymyssuhdeteoriam on tuonut näkökulmia haastavissa olosuhteissa kasvaneiden lasten psyykkisten ongelmien ymmärtämiseksi. Kiintymyssuhdemallit syntyvät toistuvissa vuorovaikutuskokemuksissa hoivaajan kanssa, jotka yhdistyvät ja sulautuvat vähitellen suuremmaksi kokonaisuudeksi. (Sinkkonen 2015, 23.) Dunderfelt (2011, 106) kuvaa sisäistämisen periaatetta, jossa ulkomaailmasta tulleista ärsykkeistä muodostuu psyykkisiä rakenteita ja toimintoja. ”Ihminen kantaa mukanaan lapsuudessa ja nuoruudessa sisäistämää ajattelun, tuntemisen ja tekemisen malleja” (Dunderfelt 2011, 106).

Fonagy, Steel & Steel (1991, 901) on tutkinut vanhemmuuden representaation yhteyttä vanhemman ja vauvan kiintymyssuhteen kehittymiseen lapsen ollessa yksivuotias. Tutkimuksen mukaan äidin oman lapsuuden aikainen turvallinen kiintymyssuhde oman vanhemman kanssa, auttaa vanhempaa siirtämään sisäistetyt toimintamallit omaan lapseen. Näin on tutkinut myös Mäntymaa (2006, 80) väitöskirjassaan.

Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus alkaa jo lapsen ollessaan äidin kohdussa. Vauva saa kohdussa ollessaan kokemuksia esimerkiksi äidin puheesta, rytmeistä ja sydämen sykkeestä. Lapsen syntyessä vanhemman ja lapsen myönteistä varhaista vuorovaikutusta tukee vanhemman lempeys ja turvalliset vuorovaikutuskokemukset. (Kokkonen 2010, 80.) Vauvalla on syntymästä lähtien aluillaan olevia kykyjä toimia vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa (Schulman 2003, 78). Syntymän jälkeen vanhemman ja lapsen ensimmäinen kiintymystä osoittava tapa on lapsen ja vanhemman välinen kosketus ja katsekontakti. Kosketuksella ja katsekontaktilla on voimakas vaikutus tunteiden välittäjänä ja sosiaalisten suhteiden luojana. (Nummenmaa & Hari 2016, 43-46.) Lapsi kokee vanhemman kasvot jo alkuhetkistä mielenkiintoisiksi ja haluaa päästä vanhemman lähelle. Jo muutaman päivän ikäinen lapsi jäljittelee vanhemman ilmeitä. (Kokkonen 2010, 80.)

Lapsi pyrkii vuorovaikutukseen vanhemman kanssa ja vastaa vanhemman vuorovaikutusaloitteisiin. Esimerkiksi vanhemman tehdessä vuorovaikutusaloitteen lapseen hymyn avulla, lapsi vastaa vanhemman hymyyn hymyllä (Dunderfelt 2011, 63). Vanhemman ja lapsen varhaista vuorovaikutusta voi kuvailla vuorovaikutustanssiksi, jossa on erilaisia toistoja ja aloitteita vuorovaikutukselle (Nummenmaa & Hari 2016, 43).

Pieni lapsi tarvitsee vuorovaikutuksessa aitoa tunneilmaisua ja vanhemman sensitiivisyys kohdata lapsi tunteiden tasolla ilmentää lapselle välittämistä, hoivaa ja aitoa läsnäoloa (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 30). Lapsen kiintymys hoivaajaansa kehittyy toistuvien vuorovaikutuskokemusten myötä. Turvallisen kiintymyssuhteen syntymiselle merkittävä osa on vanhemman ja lapsen välinen leikkisyys. (Kokkonen 2010, 81.)

Vastasyntynyt tarvitsee turvallista suhdetta hoivaajaansa, joka vastaa vauvan tarpeisiin yrittäen viestittää koittavansa helpottaa epämukavaa olotilaa (Mäkelä 2002, 22-23). Vauva ilmaisee omaa epämukavaa oloaan; nälkää, kipua ja kylmyyttä itkulla. Vanhemman hoivatessa sekä vastatessa lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti, vahvistaa se vanhemman ja lapsen välistä kiintymystä. Vanhempi toimii lapsen tunteiden säätelijänä, jotta vauva saa helpotusta ahdistaviin kokemuksiin, kuten pelkoon, kipuun ja lohdutuksen tarpeeseen. Hoivaajan välitön huolenpito ja lapsen tarpeisiin vastaaminen mahdollistaa emotionaalisen säätelykyvyn kehittymisen. (Salo & Kalland 2014, 41.)

Varhaisen vuorovaikutuksen aikana turvallisen kiintymyssuhteen ensimmäinen tavoite on perusturvallisuuden tunne, joka syntyy arkisissa hoivatilanteissa (Salo 2002, 52) vauvan perustarpeisiin vastaamalla (Keltikangas-Järvinen 2010, 121). Vauvalle turvallisuuden tunteen luominen auttaa jäsentämään ahdistavia ja kaoottisia tunteita, joita pieni lapsi kohtaa uudessa elämässä (Schulman 2003, 89). Turvallisuuden tunteella on myöhemmässä vaiheessa merkittävä vaikutus lapsen itsetunnolle (Keltikangas-Järvinen 2010, 121).

Pieni lapsi on sinnikäs ilmaisemaan omia tarpeitaan vanhemmalle. Joskus kuitenkin varhaisen vuorovaikutuksen aikana vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhteen kehittyminen tai syveneminen horjuu. Lapsen jäädessä toistuvasti yksin omien ahdistavien tunteiden ja hädän kanssa, voi lapsi alkaa tukahduttamaan omia tarpeitaan, joka voi näyttäytyä esimerkiksi apaattisuutena ja ilmeettömyytenä (Mäkelä 2002, 29). Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauva aistii vanhemman tunteiden sietokykyä ja kyvyn selviytyä ahdistuksesta. Kehittyvä lapsi oppii ensimmäisen vuoden aikana säätelämään vuorovaikutustilanteita katseellaan. Lapsi osaa käyttää katsettaan lähestyäkseen toista ihmistä ja tarvittaessa ottaa etäisyyttä siirtämällä katseen muualle. (Hietanen 2016, 36.)

### 3.1 Mentalisaatiokyvyn kehittyminen

Fonagy, Gergely, Jurist & Targe (2004, 23) kuvailevat mentalisaatiokykyä tunnistaa omia ja toisen henkilön mielentiloja. Keskeinen tekijä mentalisaatiokyvyn kehittymiselle on varhaisen vuosien aikana saadut vuorovaikutuskokemukset ja kyvyn kehitys perustuu hermostollisiin

ominaisuuksiin sekä varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiin. (Salo & Kalland 2014, 39). Mentalisaatioteorian kehittäjinä on toiminut Peter Fonagy sekä Anthony Bateman (Kalland 2014, 28). Salo & Kalland (2014, 39) tuo esille, että pohja mentalisaatiokyvyn kehittymiselle luodaan lapsen varhaisten vuosien aikana, mutta mentalisaatiokykyä on mahdollisuus kehittää läpi elämän. Varhaisten vuosien aikana saadut tunteiden säätelyn kokemukset sanojen, ilmeiden ja eleiden kautta varastoituvat ja ohjautuvat sisäiseen muistiin (Penttinen 2009, 79). Mentalisaatioteoria on kehittynyt objekti- ja kiintymyssuhdeteorian pohjalta (Kauppi & Takalo, 17).

Mentalisaatiokyvyn kehittämisessä on tärkeää huomioida lapsen omat kehityskaudet. Lapsen kehityskaudet muotoutuvat vaiheittain ja kehitys etenee lapsen omaan tahtiin.

Mentalisaatiokyvyn kehittymiseen lapsi tarvitsee taitoja, kuten emootioiden säätelykykyä, kykyä jaettuun tarkkaavuuteen ja mielikuvitukseen sekä kielen kehittymiseen. Taitojen kehittyminen ja oppiminen ovat yhteydessä laajempaan kuvaan ymmärtää omaa mieltä ja ymmärtää muiden ihmisten erillinen mieli. (Salo & Kalland 2014, 39.) Pienellä lapsella ei ole vielä kehittynyt taitoa erottaa omaa sisäistä ja ulkoista maailmaa toisistaan vaan hän kokee niiden olevan yhtäläinen. Lapsi alkaa erottamaan omaa sisäistä ja ulkoista todellisuutta toisistaan, kun hänelle alkaa kehittyä kyky kuvittelun tilaan eli mielikuvitukseen noin kahden vuoden iässä. (Salo & Kalland 2014, 39.) Mielikuvitus auttaa lasta vetäytymään omaan leikkiinsä, jonka sisällä lapsi pystyy kohtaamaan itselleen hankalia tilanteita ja tunteita. Lapsen sisäiseen maailmaan kuuluu kuvittelun tila, joka toimii suojaavana tekijänä esimerkiksi lapsen ikävöidessään vanhempia. (Kauppi & Takalo 2014, 22.)

Mentalisaatiokyky kehittyy vuorovaikutuksessa kasvuympäristön kanssa. Mentalisaatiokyvyn kehitykselle on tärkeää, että lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia mielentilojaan sekä tarkastelemaan omia ajatuksiaan, tunteitaan, halujaan ja uskomuksiaan. Lapsen kyky tarkasteluun kehittyy kokemusten myötä. Se, miten lapsi saa ilmaista itseään sekä miten hänen tunnetilojaan tunnistetaan ja nimetään, vaikuttaa lapsen mentalisaatiokyvyn kehitykseen merkittävästi. (Suviala 2011, 266.) Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä tukee vanhemman kyky erottaa oma tunnetila lapsen tunnetilasta. Vanhemman ja vauvan ollessaan vuorovaikutuksessa vanhempi voi liioittelemalla erottaa vauvan tunnetilan ja vanhemman tunnetilan toisistaan esimerkiksi kasvojen ilmeillä, eleillä ja puheella peilaamalla. (Suviala 2011, 266.) Vanhemman sensitiivisyys vastaanottaa lapsen tunteita auttaa lasta rauhoittumaan kiihtymyksen tilassa. Vanhemman reflektiivinen kyky mahdollistaa pienen lapsen tunnetilojen ja mielentilojen havaitsemisen ja tunnistamisen. (Schulman 2003, 8-9.) Mäkelä (2002, 28) kirjoittaa vanhemman vuorovaikutusvastuusta, jossa vanhemman vastuu on tukea ja jäsentää vauvan kaoottisen mielen järjestämistä vanhemman oman mielen jäsentyneisyydellä.

### 3.2 Varhaisten vuosien vuorovaikutuskokemukset tunne-elämän muokkaajana

Ihmisen käsitys itsestään ja toisista ihmisistä sekä kyky tulkita ja käsitellä omia tunneviestejä syntyy omaksuttujen kiintymysstrategioiden ohjaamana (Välivaara 2010, 3). Vauva tarvitsee vanhempiaan säädelläkseen omia tunteitaan ja saadakseen helpotusta ahdistaville kokemuksille. Aluksi vauva käyttää vanhempaa tunteiden sijoituspaikkana, vähitellen vauva oppii viestimään omia tunteitaan ja sisäistää hoivaajan kyvyn kannatella tunteita. Varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset luovat lapselle kyvyn sietää ja kestää tunteita. (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 58-77.)

Kolmen kuukauden iässä lapsi kiinnittää erityisen tarkasti huomiota siihen, miten hoivaaja peilaa vauvan kokemuksia. Tässä iässä lapsi havainnoi hoivaajan sanatonta ja sanallista vuorovaikutusta ja lapsen tunnetilojen peilaaminen kehittää lapsen tunteidensäätelyä. Hoivaajan peilatessa vauvan kokemuksia vanhempi voi sanoilla, eleillä ja ilmeillä viestiä lapselle, että ymmärtää lapsen hankalaa oloa. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa vanhemman rauhallinen elehdintä ja rauhalliset ilmeet viestittävät lapselle kaiken olevan hyvin. (Salo & Kalland 2014, 41-42.)

Lapsen havainnoiminen ja läheisten ihmissuhteiden vastaavanlaisten tunteiden kokeminen perustuvat kaksi vuosikymmentä sitten löydettyyn peilisolujärjestelmään (Hari 2007, 1565-73). Hari (2007, 1565-1568) nostaa artikkelissa esille peilisolujärjestelmän muovautuvan yksilön kehityksen aikana. Oman kehon tai toisen kehon tekemät liikkeet aktivoivat peilisoluja ja esimerkiksi kolmen kuukauden ikäinen lapsi alkaa seuraamaan vanhemman katsetta. Noin vuoden iässä toistuvien kokemusten myötä lapselle alkaa kehittyä käsitys toisten aikeista, lapsi oppii tunnistamaan tekojen ja aikomusten tavoitteet. (Hari 2007, 1565-1568; Viinikka 2014, 59.) Peilisolujärjestelmän harjaantuminen ja reaktioiden voimakkuus on liitännäinen siihen, miten paljon on saanut kokemuksia nähdystä toiminnasta. Vuosikymmen sitten löydetyn peilisolujärjestelmän myötä ei-kielellistä ja kehollista vuorovaikutusta ymmärretään enemmän. (Hari 2007, 1568-1572.) Lapselle on tärkeää, että äiti ja isä näkevät lapsensa pienuuden ja säilyttävät lämpönsä häntä kohtaan” (Schulman 2003, 87).

Pienelle lapselle on tärkeää, että hänen tunteisiinsa vastataan ja että hänen tunteensa hyväksytään. Lapsen kyky tarkastella omia ajatuksiaan, tunteitaan ja halujaan kehittyy, kun vanhemmat virittäytyvät ja peilaavat vauvan tunnetiloja. (Goleman 1995, 132; Suviala 2011, 266.) Virittäytymällä vanhempi viestittää vauvalle havainneensa lapsen tunnetilan ja vastaa vuorovaikutukseen empatialla ja luo vauvalle kokemuksen tunteiden hyväksymisestä. Virittäytymisellä viestitetään lapselle ymmärrystä siitä mitä lapsi tuntee. (Goleman 1995, 132.) Peilaamalla vauvan tunnetiloja vanhempi viestittää vauvalle, että hänen kokemuksensa on ym-

märretty (Suviala 2011, 266). Vanhemman ja lapsen toistuvat vuorovaikutuskokemukset virittäytymisestä ja vauvan tunnetilojen peilaamisesta kehittää lapsen ymmärrystä siitä, että ihmisillä on halu ymmärtää hänen tunteitaan (Goleman 1995, 133).

Teoriassa on noussut paljon esille lapsen suotuisan tunne-elämän kehittymiseen kuuluvan toistuvat vuorovaikutuskokemukset, joissa vanhempi kykenee tunnistamaan lapsen tunnetilan ja vastaamaan lapsen tunteisiin oikealla tavalla oikeaan aikaan. Lapsen tunne-elämän myönteiseen kehittymiseen vaikuttaa myös arkipäivän vuorovaikutustilanteet, joissa yhteys lapseen katkeaa ja tunnetilaa on vaikea tulkita. Mäkelä (2002, 27) nostaa kirjassaan esille, että lapselle normaalit vuorovaikutuskokemukset, joissa yhteys vanhempaan ei aina ole sointuvaa ja yhteys katkeaa hetkellisesti, ovat lapsen kehitykselle suotuisampaa. Yhteyden palautumisen myötä lapsi saa turvallisessa suhteessa vanhempaan uusia kokemuksia toimivasta vuorovaikutuksesta. Kalland (2014, 31) nostaa myös esille virhetulkintojen sekä niiden korjaamisen olevan suotuisampaa lapsen emotionaaliselle ja sosiaaliselle kehitykselle.

Pieni lapsi kohtaa jo varhaisessa vaiheessa tilanteita, joissa häntä ei aina välttämättä ymmärretä tai hänen tarpeisiinsa ei vastata. Tämä kokemus luo lapselle erilaisia tapoja toimia, joka kehittää lapsen selviytymiskeinoja. (Schulman 2003, 84.) Turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan mahdollistaa yhdessä tarkkailua ja pohdiskelua (Suviala 2011, 266).

Pieni lapsi ilmentää vivahteikkaita emotionaalisia viestejä arjen tilanteissa omalla käyttäytymisellään (Schulman 2003, 84). Vanhemman herkistyminen lapsen tunneviesteille tukee lapsen empatiakyvyn kehittymistä (Jalovaara 2006, 95). Empatiakyky perustuu tunteiden tarttumiseen, jolla tarkoitetaan kykyä eläytyä toisen ihmisen mielentilaan. (Jalovaara 2006, 27) Lapsella alkaa kehittyä kyky kokea empatiaa samaan aikaan lapsen opetellessa hallitsemaan omia tunteitaan. Pienellä lapsella alkaa ilmetä ensimmäisiä merkkejä tunteiden hallinnasta noin ensimmäisen ikävuoden lopussa. (Goleman 1995, 145.)

Omien tunteiden hallinta ja empatia mahdollistavat muiden ihmisten tunteiden käsittelyn. (Goleman 1995, 145.) Toisen ikävuoden aikana lapsi oppii esimerkiksi lohduttamaan itkevää ja mieltään pahoittanutta kaveriaan ja ymmärtää olevansa erillinen yksilö muista. Lapselle alkaa kehittymään ymmärrys, että muiden tunteet ovat erilaiset kuin omansa ja lapsi herkistyy muiden tunneviesteille. (Goleman 1995, 138.) Tunne- ja empatiataidot kehittävät sosiaalisia kykyjä olla vuorovaikutuksessa, joiden avulla lapsi oppii ratkaisemaan haastavia ristiriitatilanteita sekä selviämään yksinäisyyden tunteesta (Kempainen 2000, 3).

#### 4 Vanhemmuuteen kasvaminen

Raskausaika ja lapsen syntymä muuttavat vanhempien elämää voimakkaasti ja elämänmuutos vauvan myötä yllättää kaikin puolin. Vanhemmuuteen kasvaminen on yksilöllistä ja kehittyvää raskausajasta läpi elämän. Teoriassa aikaisemmin esille nostettu vanhemman mentalisaatiokyky alkaa jo raskauden aikana. Mentalisaatiokykyä voidaan kuvailla myönteisenä kokemuksena, mielen avoimuutena ja vauvan kokemuksen tavoittelemisena (Kalland 2014, 30-31).

Kun puhutaan mentalisaatiosta vanhemmuudessa, tarkoitetaan sillä vanhempien kykyä havaita ja pohtia sitä, minkälaisia ovat lapsen omat kokemukset ja tunteet, jotka ohjaavat lapsen käyttäytymistä. Mentalisaatiolla tarkoitetaan arkipäiväisessä toiminnassa ihmisen ominaista piirrettä miettiä omia tunnereaktioita sekä muiden ihmisten käyttäytymisen taustalla ohjaavia ajatuksia, tunnetiloja ja aikomuksia. (Viinikka 2014, 6.)

Bardy (2008, 180) nostaa esille, että lapsen syntymä muokkaa vanhemman ajatusmaailmaa sekä suhdetta itseensä. Jokaiselle vanhemmalle lapsen syntymä on kokemus, joka nostaa haasteita oman itsensä toteuttamiseen ja omien tarpeiden sovittamiseen pikkulapsiperheessä. Raskausaika herkistää vanhempaa valmistautuen tulevan lapsen viesteille ja tulevaan äitiyteen (THL 2017, 28). Omaa vanhemmuutta kohtaan koetut tunteet voivat tuottaa vanhemmalle epäonnistumisen tunteita ja lapsen ollessaan vaativa, vanhemman voi olla haastavaa vastaanottaa tunteita kokiessaan itsensä riittämättömäksi. Bardy (2008, 180) tuo esille, että vanhemmuuteen on sisällytetty yhä enemmän vaatimuksia ja epävarmuuden tunteita kuin ennen.

Vanhemmuuteen kuuluu monia erilaisia tunteita kuten pelkoa, avuttomuutta, hämmennystä, iloa, onnea ja hellyyttä (Niemi, Siltala & Tamminen 2003, 16). Vanhemman omat varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset aktivoituvat raskauden aikana. Keltikangas-järvinen (2016, 86) nostaa kirjassa esille, että vanhemman omien haasteiden siirtyminen automaattisesti omalle lapselleen ei ole suoraan liitännäinen. Lämmin ja turvallinen ympäristö on lapsen suotuisalle kehitykselle tärkeintä. Turvallisen kasvuympäristön takaamiseksi tulee vanhempien elää lapsen tahdissa. Lapsiperheen arjessa rutiinit ja toistot tuottavat lapselle turvallisuuden tunteen sekä tukevat vanhempia sitoutumaan lapsiperheen arkeen. (THL 2017, 78.) Vanhemman omien pienten tarpeiden toteuttaminen auttaa jaksamaan arjessa (THL 2017, 53).

#### 5 Tunteet

Keho ja tunteet ovat lähellä toisiaan ja tunteet aiheuttavat kehossamme muutoksia sekä valmistavat meitä kohtaamaan erilaisia tilanteita. Jokaisella tunteella on omat tehtävänsä,

jotka auttavat arkipäivien päätöksenteoissa ja säätelevät ihmisten toimintaa. (Nummenmaa & Hari 2016, 39.) Tunteiden kirjo ja tehtäväkenttä on laaja ja usein emme pysty tiedostamaan tunteidemme toimintaa. Arkisessa kielessä puhutaan, että tunteet rikastuttavat elämäämme ja tekevät elämästä merkityksellisen sekä auttavat oppimaan itsestämme uutta. (Kokkonen 2010, 11)

Ihmisen perustunteisiin kuuluu mielihyvä, ilo, pelko, inho, suru, hämmennys ja viha. Ihmisen kokema viha auttaa puolustautumaan, pelko auttaa pakenemaan ja ilo tuo yhteyden läheisiin ihmisiin. (Nummenmaa & Hari 2016, 39-40.) Tunteilla on vaikutusta havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme, jotka ohjaavat meitä uhkaavissa tilanteissa ja estävät meitä joutumasta vaaratilanteisiin. Tunteet vaikuttavat myös voimakkaasti arkipäiväiseen käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin (Kokkonen 2010, 11-16).

Arkipäivässä tunteiden ilmeneminen on välitöntä emmekä pysty aina ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia. (Kokkonen 2010, 15-16; Nummenmaa 2010, 9-10.) Tunteiden toiminnan ymmärtämisestä on tehty merkittäviä löytöjä vasta viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana (Nummenmaa 2010, 9). Ihmisen tullessaan tietoisiksi omista tunnetiloistaan, ihminen voi alkaa kehittämään omaa toimintaansa tavalla, joka tukee myönteisten tunteiden syntymistä (Puolimatka 2011, 315). Tunteen havaitseminen ja pohtiminen mitä ajattelempa tuntemastamme tunteesta, on tietoista tunne-elämän tarkkailua (Kempainen 2000, 3).

## 5.1 Tunteiden merkitys

Tunteilla on tarkoituksensa ja ne ohjeistavat henkilökohtaista hyvinvointiamme ja auttavat meitä hakeutumaan meille mieluisiin ja rentouttaviin paikkoihin. Tunteet toimivat säätelyjärjestelmänä. (Kokkonen 2010, 20.) Tunteiden tiedostamattomasta toiminnasta puhuttaessa käytetään termiä tunnereaktio, joka syntyy ulkoisista tapahtumista. Tunnereaktiot saavat meidät toimimaan tilanteissa ja tunteet säätelevät toimintaa. Ulkoiset tapahtumat aiheuttavat meissä tunnereaktion, jossa vireystilamme muuttaa mielemme ja kehomme toimintaa. (Nummenmaa 2010, 53.) Tunteet käsittelevät kehomme vireystilaa ja ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa ja vaikuttavat ihmisten tapaan havainnoida sekä tulkita mitä ympärillämme tapahtuu. Näiden muutosten tiedostaminen saa aikaan tunnekokemuksia, joita arkielämässä kutsutaan tunteiksi kuten ilo. (Nummenmaa 2010, 11-16.) Tunteiden ymmärtäminen auttaa meitä havaitsemaan mitä tunnekokemus yrittää meille kertoa (Nummenmaa 2010, 53).

Goleman (1995, 41) tuo esille, että voimakkaimmat tunnemuistot ovat syntyneet varhaisten vuorovaikutuskokemusten pohjalta hoivaajan ja lapsen välisessä suhteessa. Tunne-elämän

kehittymisessä mantelimumakkeella on tärkeä tehtävä. Se toimii ihmisen aivoissa kaikkien tunteiden kotina. (Goleman 1995, 33.) Mantelimumake varastoi elämän aikana saatuja tunnemuistoja, joiden avulla ihminen kykenee muistamaan, mikä tilanne on uhkaava ja minkälainen tilanne tuottaa nautintoa. Mantelimumake lähettää kehollemme viestin kohdatessamme samankaltaisia tilanteita, joita olemme kohdanneet aikaisemmin ja jotka ovat herättäneet meissä voimakkaita tunteita. Tapahtumassa yksikin samankaltaisuus aikaisemmin koettuun voi saada aikaan ihmisessä reaktion, joka vaatii meitä toimimaan tilanteessa tavalla, jonka olemme aikoinaan oppineet. Oma tapamme reagoida tilanteeseen on ikään kuin ohjelmoitu kokemustemme myötä. (Goleman 1995, 40-41.)

Tunteisiin liittyy yleensä tunneilmaisussa näkyviä muutoksia, jotka ohjaavat käyttäytymistämme arkipäivän tilanteissa. Tyypillisen tunneilmaisun muutokset ovat kasvojen, ilmeiden, silmien ja pään liikkeiden ja äänen korkeuden muutoksia. (Kokkonen 2010, 15.) Kirjallisuudessa on esiintynyt paljon tunteiden tarttumista toiseen ihmiseen kasvonilmeiden ja eleiden kautta. Jalovaara (2006, 27) esittää, että ihmisten sanaton viestintä ja tunneilmaisut herättävät muissa ihmisissä vastaavanlaisia tunteita. Tunteiden tarttuminen ja vastaavanlaisten tunteiden kokeminen liittyy osittain motoriseen peilaamiseen vuorovaikutuksessa toisen henkilön kanssa, jolloin tunteet välittyvät kasvonilmeinä ja asennon muutoksina (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015, 73). Hari ym. (2015, 73) nostaa esille, että on virheellistä tulkita sosiaalista vuorovaikutusta ainoastaan peilisolujärjestelmän kautta. Sosiaalisen vuorovaikutukseen sisältyy monia eri prosesseja ja peilisolujärjestelmä toimii yhtenä niistä.

## 5.2 Lapsen ja vanhemman tunnetaidot

Lähtökohtaisesti tunteiden ymmärtäminen on haastavaa, ja tarvitsemme vuorovaikutusta sekä toisia ihmisiä ymmärtääksemme ja oppiaksemme tunteiden merkityksen. (Kauppi & Takalo 2014, 8-9.) Tunteet ja niiden kokeminen ovat läsnä arkipäivän toiminnoissa ja perhe-elämässä syntyä voimakkaita tunteita, jotka saavat meidät usein hämmentyneiksi emmekä aina pysty ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia (Nummenmaa 2010, 9-10). Tunnetaitojen kehittäminen on elämän läpi jatkuvaa ja kehittyvää prosessia ja tavoitteena on kokea itsensä ehyeksi ja hallittavaksi kokonaisuudeksi (Kauppi & Takalo 2014 8-9).

Goleman (1995, 70) määrittelee tunteiden tiedostamisen tunnetaidoksi ja itsetuntemuksen mielentilojen tarkkailuksi, että olemme selvillä meidän tunteista ja siitä, mitä tunne meissä herättää. Puolimatka (2011, 24) kuvaa teoksessaan, että itsetuntemuksen keskeisessä osassa ovat tunteet ja kosketus omiin tunteisiin. Vanhemman kosketus omiin tunteisiin on yhteydessä

vanhemman tunnetaitoihin. Vanhemman tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa kokemansa tunteet itsessä ja muissa sekä kykyä nimetä tunteet. (Kauppi & Takalo 2014, 8-9.) Vanhemman tunnetaitoihin kuuluu ymmärrys siitä, mikä on tunteiden aiheuttajan alkuperä ja miten tunteet ilmenevät käyttäytymisessä. Kasvatuksessa tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden hallintaa ja käsittelykykyä, turhautumisen sietokykyä ja impulssien hallintaa. (Jalovaara 2006, 95-96.) Tunteet virittävät meissä voimakkaita reaktioita, joiden hallitsemiseen tarvitaan tunteiden säätelyä. Tunteiden säätely tunteita virittävässä tilanteessa on sopivan voimakkaiden tunteiden näyttämistä sekä ilmaisemista. (Kempainen 2000, 3.) Kokkonen (2010, 19) määrittelee kirjassaan tunteiden säätelyn yksinkertaisesti: "Tunteiden säätely tarkoittaa kykyämme vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme."

Lapsen tunnetaitojen oppiminen tapahtuu arkipäivän tilanteissa, vanhempien sanojen ja tekojen myötä (Jalovaara 2006, 95). Vuorovaikutuskokemusten lisäksi lapsen sosioemotionaalaisia taitojen kehittymistä tukee lapsen leikki (Kalliala 2003, 188). Lapsen oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi ja vanhempi kokevat ja luovat yhteisiä kokemuksia.

Lapsi tarvitsee aluksi vanhemman tukea tilanteiden hallintaan mutta vähitellen lapsi oppii omia toimintatapoja. (Hari ym. 2015, 65.) Lapsi oppii havainnoimalla vanhempia ja heidän kompetenssiaan hallitsemaan omia tunteitaan (Goleman 1995, 232). Lapsen tunnetaitojen kehittymistä tukee vanhemman oman toiminnan tiedostaminen ja tietoisuus omista tunteistaan. Lapsi oppii tunnistamaan tunteita, joita kasvattajat peilaavat. (Puolimatka 2011, 312-313.) Tutkimuksessa on huomattu, että yhdeksän kuukauden ikäinen vauva ilmaisee enemmän niitä tunteita, joita hänen vanhempansa ovat ilmaisseet vauvan ollessa pieni (Eisenberg, Cumberland, A. & Spinrad, 2009, 259). On myös tärkeää huomioida, että vuorovaikutukseen kuuluu sanallisen ilmaisun lisäksi kehollisuus. Ihmiset eivät yleensä ilmaise tunteitaan sanallisesti vaan tunteiden ilmaiseminen tapahtuu muina keinoina. (Goleman 1995, 188.)

Kirjallisuudessa on noussut esille useasti, että lapsen tunne- ja empatiataitojen kehittymisessä merkittävässä roolissa on vanhempien kyky tunnistaa lapsen tunnetilaa ja se miten vanhempi peilaa pienen lapsen tunnetilaa ja kokemuksia. Lisäksi lapsen tunnetaitojen oppimisessa Goleman (1995, 232) painottaa kasvu ympäristön merkitystä. Goleman (1995, 232) nostaa kirjassaan esille lapsien aistivan herkästi perheen tunneilmasto. Lapsi havainnoi ja oppii esimerkiksi, miten vanhemmat parisuhteessa ratkovat ristiriitatilanteita. Parisuhteen ja vanhempien keskinäinen kyky käsitellä tunteita opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja toimia vuorovaikutuksessa toisiinsa. (Goleman 1995, 232.) Golemanin mukaan kasvu ympäristö on lapsen ajattelumallin muokkaaja. Näiden läheisten ihmissuhteiden avulla lapsi oppii, miten tunteisiin vastataan ja miten ilmaista omia tuntemuksiaan, pelkoja ja toiveita. Perheeltä lapsi saa myös matkaansa sen miten eri tunnetiloja lapsi pystyy havaitsemaan muissa. (Goleman 1995, 232.)

Läheisistä ihmissuhteista saatujen vuorovaikutuskokemusten myötä kehittyy lapsen toimintatapa tunteiden hallintaan ja tunteiden säätelyyn (Puolimatka 2011, 312-313). Sosiaalisuuden ja tunnetaitojen opettaminen kehittää lapsen itseilmaisun taitoa ja auttaa lasta vuorovaikutussuhteiden luomisessa (Jalovaara 2006, 27).

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteutusosuudessa esittelen ensimmäiseksi tutkimusongelmat ja käyttämäni tutkimusmenetelmän. Tämän jälkeen avaan aineiston hankinnan vaiheet sekä aineiston keruumenetelmäksi valikoidun teemahaastattelun. Lopuksi esittelen teemahaastatteluilla kerätyn aineiston sisällönanalyysin vaiheet sekä perustelen aineiston analyysimenetelmää.

### 6.1 Tutkimusongelma

Opinnäytetyöni tutkittavana ryhmänä toimi psykologipalveluiden neuvola-, esikoulu sekä neuropsykologit. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa psykologien näkemyksiä ja kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen merkityksestä sekä alle kolme vuotiaan vanhemmuuden tukemisesta. Opinnäytetyölläni etsin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin;

- Millaisia näkemyksiä ja kokemuksia psykologeilla on varhaisesta vuorovaikutuksesta ja tunnetaidoista?
- Miten psykologit ohjaavat ja tukevat vanhempia vuorovaikutussuhteessa alle kolmevuotiaaseen lapseen?

Yhä enemmän puhutaan lisääntyvistä vuorovaikutushaasteista, lasten ja nuorten pahoinvoinnista sekä ennaltaehkäisevän työn merkityksestä. Opinnäytetyö kohdistaa katseen vanhemman ja lapsen vuorovaikutushaasteiden ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyölläni haluan tuoda esille näkemyksiä siitä, mihin osa-alueeseen vanhemman omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset saattavat näkyä tiedostamattomalla tavalla. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen ja ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö ovat tärkeitä tulevaisuudessa perheen hyvinvoinnin kannalta. Varhaisten vuosien aikana luodaan pohjaa lapsen terveille mielelle ja lapsuudessa koettulla kiintymyssuhteella on vaikutusta tulevaisuuden ihmissuhteisiin sekä tapoihin toimia (Nummenmaa 2010, 180-185). Varhainen vuorovaikutus on tunnetaitojen perusta ja tunnetai-

dot ovat pohja sekä perusta lapsen itseilmaisuun. Tukemalla lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä pystyy antamaan pienelle lapselle eväitä tulevaan elämään. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 30.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa asiantuntijoiden ääni teorian ja tutkimustiedon vuoropuheluun. Koen tärkeäksi, että lasten sekä perheen kanssa työskentelevien asiantuntijoiden ääni saadaan kuuluvaksi ja tietoa jaetaan lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusten yhteydessä. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma on vuosina 2016-2018 menossa oleva kärkihanke, jonka tavoitteena on vahvistaa peruspalveluja ja siirtää painopistettä varhaiseen tukeen ja ennaltaehkäisevään työhön. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman periaatteita ovat lasten oikeudet ja lapsen etu, lapsi- ja perhelähtöisyys, voimavarojen vahvistaminen ja perheiden monimuotoisuus. (THL 2017.)

## 6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkielma. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tarkasti rajattua ilmiötä sekä ymmärtämään toimintaa (Eskola & Suoranta 1998, 61). On myös tärkeää huomioida, että laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastolliseen yleistykseen. Tuomi & Sarajärvi (2013, 85) tuovat esille, että laadullista tutkimusta toteutettaessa haastateltavien tulee olla tietoisia tutkittavasta ilmiöstä sekä kokemusta aiheesta. Opinnäytetyössäni aineiston keruu toteutettiin teemahaastattelemalla neuvola-, esikoulu- sekä neuropsykologien kokemuksia ja näkemyksiä. Neuvola-, esikoulu- ja neuropsykologit ovat alan asiantuntijoita. Heillä on monen vuoden kokemus perheiden kanssa työskentelystä sekä näkemyksiä työtä ohjaavasta teoreettisen viitekehyksen soveltamisesta työelämän käytäntöön.

## 6.3 Aineiston hankinta

Otin Uudellamaalla sijaitsevaan lasten psykologipalveluiden esimieheen yhteyttä helmikuussa 2017 ja psykologipalveluiden esimiehen kanssa järjestimme helmikuulle tapaamiselle ajankohdan. Keskustelimme tulevasta opinnäytetyöstä, aiheesta ja mahdollisesta toteutustavasta. Psykologipalveluiden esimies kertoi mahdollisuudesta toteuttaa ryhmähaastattelu syksyn yksikkökokouksessa sekä erikseen kaksi yksilöhaastattelua. Yhteistyökumppani kertoi avustavansa minua haastateltavien saamisessa. Minulle ehdotettiin, että voisin olla yhteydessä terveydenhoitajiin sekä perheohjaajiin jos minulla olisi halua haastatella myös heitä. Ajattelin,

että tulosten esittäminen yhden ammattiryhmän kautta auttaa minua jäsentämään opinnäytetyötäni. Yhden ammattiryhmän haastattelemisen yksinkertaistaa opinnäytetyön sisältöä ja tukee minua tarkastelemaan prosessia yhden ammattiryhmän näkökulmasta.

Haastateltavilta toivoin saavani arjen kokemuksia perheiden kanssa työskentelystä ja heidän näkemyksiään vanhemmuuden tukemisesta. Alustavana aikatauluna haastatteluiden ajankohdaksi sovimme kesä- tai elokuun. Ennen haastatteluiden toteuttamista hain kaupungilta tutkimusluvan opinnäytetyölleni sekä lähetin saatekirjeen (Liite 2) haastateltaville. Tutkimuslupa myönnettiin 4.9.2017, jonka jälkeen pystyin toteuttamaan aineistonkeruun.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia psykologien näkemyksiä ja kokemuksia. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 75) tuovat esille, että teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksiä tutkimuksen tarkoitukseen, joten opinnäytetyöni aineistonkeruu menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Haastattelu mahdollisti suoran vuorovaikutuksen haastateltavien kanssa. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013,75). Tuomi & Sarajärvi (2013, 75) tuovat esille teemahaastattelurungon pohjautuvan teoreettiseen viitekehykseen. Muodostin teemahaastattelurungon kirjallisuuden ja tutkimuskysymysten pohjalta. Lopullinen teemahaastattelurunko (Liite 1) sisälsi viisi teemaa: Vanhemman ja alle 3-vuotiaan lapsen vuorovaikutus, tunnekasvatus alle kolmevuotiaan arjessa, vanhemman tunnetaidot alle kolmevuotiaan lapsen kasvatuksessa ja psykologien käsitykset ja kokemukset tunnekasvatuksesta arjessa. Pääteemojen alle sijoitin tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä.

Haastattelut toteutettiin kahtena yksilöhaastatteluna sekä yhtenä ryhmähaastatteluna. Ennen lopullista teemahaastattelurungon valmistumista tein esihaastattelun, jonka mukaan valmis teemahaastattelurunko muokkautui sopivammaksi. Vahvana oletuksena sekä luottamuksena minulla oli, että teemahaastattelun ohella keskustelu ohjautuu tärkeiden teemojen ympärille, joista lisäkysymysten tuottaminen syntyy itsestään. Haastattelutilanteissa tarkentavat kysymykset pyrin muotoilemaan avoimiksi kysymyksi kuten, miten, miksi ja millä tavalla. Valmiin teemahaastattelurungon lähetin yhteistyökumppanilleni ennen haastatteluita.

Haastatteluja kuunnellessani pohdin paljon sitä, oliko haastattelutilanne tarpeeksi vuorovaikutuksellinen ja keskustelunomainen. Ajattelen, että teemahaastattelun tarkoituksena on luoda dialoginen vuorovaikutus, mutta mietin johdattelinko kysymyksilläni liikaa haastatteluiden etenemistä. Teemahaastatteluissa käytin avoimia kysymyksiä. Haastatteluiden aikana sain huomata, että aiheeni oli laaja-alainen. Psykologien kehityspsykologinen näkemys on laaja, jolloin aiheen rajaaminen pienemmäksi olisi kohdistanut psykologien näkemystä tarkemmin.

Haastattelu eteni teemahaastattelurungon mukaisesti ja apukysymyksiä käytin tarvittaessa. Haastateltavat olivat oma-aloitteisia sekä kertoivat omia näkemyksiä sekä kokemuksia avoimesti. Haastattelun ilmapiiri oli rento ja salliva. Haastattelu mahdollisti psykologeille pysähtymisen tärkeiden kysymysten äärelle, jossa pystyi samalla vaihtamaan ajatuksia kollegoiden kanssa.

Ensimmäinen yksilöhaastattelu toteutettiin 18.9. Haastattelun kokonaiskesto oli 1 tunti 9 minuuttia. Haastattelun aloitin esittämällä tutkimuslupani sekä antamalla allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen (Liite 3) ja haastattelurungon haastateltavalle. Annoin haastateltavalle tilaa tutustua haastattelurunkoon. Haastattelun aloitin kertomalla opinnäytetyöni aiheen. Etenin haastattelussa teemahaastattelurungon mukaisesti. Teemahaastattelurungon tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä hyödynsin haastattelun aikana. Niiden avulla pystyin vaikuttamaan haastattelun etenemiseen aikataulun mukaisesti. Haastattelu pysyi hyvin aikataulussa. Keskustelu oli vuorovaikutuksellista, soljuvaa ja sujuvaa. Haastateltava kertoi omia näkemyksiään sekä kokemuksiaan työnkuvastaan ja kliinisestä psykologin työstä. Pysin luomaan haastattelun ilmapiirin lämpimäksi ja vastaanottavaksi. Haastattelu tallennettiin kahteen paikkaan, nauhuriin sekä puhelimeen. Kerroin, että puhelin on varatoimi ja puhelimeen tallennettu haastattelu poistetaan heti, kun haastattelu on siirretty muistiin.

Toinen haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna 20.9. Ryhmähaastattelun kokonaiskesto oli 1 tunti 43 minuuttia. Haastateltavia psykologeja oli 12. Ennen haastattelun aloittamista esittäydyin haastateltaville sekä kerroin opinnäytetyöni tarkoituksen. Tutkimuslupa näytettiin haastateltaville ennen haastatteluiden aloittamista sekä annoin heille suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi. Jokaisella haastateltavalle annoin omat kappaleet haastattelurungosta. Ennen haastattelun aloittamista varmistin, kuinka paljon he olivat varanneet aikaa haastatteluun. Haastattelu tallennettiin kahteen paikkaan, nauhuriin sekä puhelimeen. Kerroin, että puhelin on varatoimi ja puhelimeen tallennettu haastattelu poistetaan heti, kun haastattelu on siirretty muistiin. Ryhmähaastattelun ryhmäkoko oli suuri ja sijoituin haastattelussa eteen, jotta jokainen haastateltava näki kasvoni ja kuuli hyvin puheeni. Haastatteluiden äänen kuuluvuuden vuoksi teimme testin, jolla varmistimme, että jokaisen ääni tallentuu kuuluvasti nauhuriin.

Teemahaastattelu mahdollisti haastattelussa palaamaan ja tarkentamaan esille nousseita asioita. Ryhmähaastattelu eteni hyvin ja koin, että jokaisella oli hyvin tilaa kertoa omia näkemyksiä ja kokemuksia. Ryhmähaastattelussa olisi ollut hyvä olla kynä, jotta olisin voinut kirjoittaa pieniä muistisanoja ylös. Haastattelun ohjaaminen luonnistui hyvin, osaltaan haastateltavien rauhallisuuden vuoksi. Haastattelijana pyrin antamaan jokaiselle haastateltavalle tilan kertoa omia ajatuksiaan teemasta, jonka koen onnistuneen mielestäni hyvin.

Viimeinen haastattelu toteutettiin yksilohaastatteluna 28.9, joka pidettiin psykologin vastaanottohuoneessa. Haastattelu kokonaiskesto oli 1 tunti 6 minuuttia. Haastateltava oli ollut osallisena edellisen viikon ryhmähaastattelussa, joten hän oli tietoinen, miten haastattelu tulee etenemään. Viimeinen haastattelu mahdollisti tarkentamista varhaiseen vuorovaikutukseen. Etenin teemahaastattelurungon mukaisesti ja apukysymyksiä käytin tarvittaessa.

#### 6.4 Aineiston analysointi

Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysina, jonka mukaan opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui ja tarkentui. Ennen haastatteluja minulla oli tarkoituksena jättää teoriaosuus vähälle, jotta pystyn tuottamaan sisällönanalyysin aineistolähtöisesti. Kvalitatiivinen tutkielma mahdollistaa aineiston monenlaisen tarkastelemisen ja kerätty aineisto määrää opinnäytetyössä lopullisen teoreettisen viitekehysten (Alasuutari 1994, 83-84). Koen kuitenkin teoreettisen tiedon vaikuttaneen omaan analysointiini ja ajattelutapaani. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa on tärkeää, että omat ennako-oletukset siirretään sivuun ja analyysin tekeminen jaotellaan karkeasti kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103-109).

Aloitin aineiston analyysin litteroimalla haastattelut sanasta sanaan. Raakaa-aineistoa kertyi 33 sivua fontilla 11. Litteroitaessa merkitsin yksilohaastateltavat koodeilla H1 ja H2 sekä ryhmähaastattelun merkitsin koodilla R1. Aineistoa litteroitaessa huomasin hetkittäin, että oma ajatukseni kulki jo etukäteen aineistonanalyysissä. Pyrin palauttamaan ajatukseni aineiston litteroimiseen. Aineiston analysoinnin jälkeen aloitin aineiston pelkistämisen, jonka jälkeen aineistoa jäi jäljelle 17 sivua. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan aineistosta ylimääräisen tiedon karsiminen pois. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109.)

Aineiston pelkistäminen oli haastavaa. Vuorovaikutus on niin moniulotteista ja siihen vaikuttaa pienetkin asiat. Jouduin pohtimaan, mihin opinnäytetyössäni todella keskityn, jotta tulen vastaamaan tutkimusongelmaani tarpeeksi syvällisesti. Aineiston pelkistämisen jälkeen aloin teemoittelemaan aineistossa toistuvasti esille nousseita aiheita ja merkitsin teeman värikoodilla. Aineistoa lukiessani pidin mielessä tutkimuskysymykseni.

Aineiston teemoittelun jälkeen aloitin järjestämään alkuperäisilmaisuja tutkimuskysymyksittäin. Alkuperäisilmaisuista etsin samankaltaisuuksia ja käytin järjestämisessä taulukointia apuna. Alkuperäisilmaisuista muodostin taulukkoon pelkistettyjä ilmauksia. Ryhmittelin pel-

kistetyt ilmaukset pää- ja alateemojen alle, jonka jälkeen aloitin käsitteellistämään aineistoa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa yhdistellään käsitteitä, joilla haetaan vastauksia tutkimusongelmaan. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112.)

Analyysia kirjoittaessa jouduin tekemään monia ratkaisuja. Jouduin tekemään päätöksiä kohdissa, joissa alkuperäisilmaisuissa esiintyi kumpaankin tutkimuskysymykseeni päteviä ilmaisuja. Lopullisen ratkaisun tein, kun olin muodostanut taulukkoon kaikista alkuperäisilmaisuista pelkistettyjä ilmaisuja jolloin pystyin tarkastelemaan kokonaisuutta. Aineiston analyysia tehdessä palasin useasti alkuperäisiin haastatteluihin palauttaakseni mieleen haastattelun tunnelman. Haastatteluihin palaaminen auttoi asettautumaan analyysin tekemiseen.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni ”millaisia näkemyksiä ja kokemuksia psykologeilla on varhaisesta vuorovaikutuksesta ja alle kolmevuotiaan lapsen tunnetaidoista?” pääteemaksi nousi vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen alateemoiksi muodostuivat vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja valmiudet tunnistaa lapsen tunnetila, tunteiden säätely sekä vanhemman tarpeet ja hyvinvointi. Toisena tutkimuskysymyksenä oli ”miten psykologit ohjaavat ja tukevat alle kolmevuotiaiden lasten vanhempia?” Yksilö- ja ryhmähaastatteluissa psykologit toivat konkreettisia esimerkkejä, vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen havainnoimiseen sekä vanhemman tukemisen näkökulman kannalta. Pääteemaksi muodostui alle kolme vuotiaan vanhemmuuden tukeminen, jonka alateemoiksi muotoutui varhainen vuorovaikutus, tunteiden säätely ja tunteiden tunnistaminen.

## 7 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa psykologien näkemyksiä ja kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen merkityksestä sekä alle kolmevuotiaan vanhemmuuden tukemisesta. Esittelen aluksi haastateltavan ryhmän työnkuvan haastatteluiden pohjalta. Tämän jälkeen esittelen yksitellen haastatteluista esiin nousseita teemoja. Olen tuloksien rinnalle liittänyt suoria sitaatteja psykologien haastatteluista.

## 7.1 Lasten psykologipalvelut

Lasten psykologipalvelut ovat vanhemmille vapaaehtoisia palveluita, joissa vanhemmalla on mahdollisuus käydä raskauden ja lapsen syntymän tuomia huolia ja muutoksia läpi turvallisessa suhteessa psykologiin. Psykologin työnkuvaan kuuluu psykologisten tutkimusten tekeminen, perheen kokonaistilanteen kartoittaminen, lausunnon antaminen kokonaistilanteesta, kasvatus- ja ohjausneuvonta sekä arviointia perheen voimavaroista ja tilanteesta. Tavoitteena on vuorovaikutuksen, lapsen kehityksen ja vanhemmuuden tukeminen sekä ongelmien varhainen havaitseminen. Työn lähtökohtana on palveluiden vapaaehtoisuus, jolloin neuvolan henkilökunta voi perheen kanssa yhdessä keskustella tuen tarpeesta. (Suullinen tiedonanto, 2017.)

Raskauden aikainen tuki ja oman mielen sisäisten asioiden päätökseen saaminen ennen vauvan syntymää edesauttaa kiintymyssuhteen syntymistä ja syvenemistä. Työskentelyssä on tärkeää huomioida vanhempien ja perheiden yksilöllisyys sekä omat voimavarat. Psykologin työnkuva lapsiperheiden kanssa on hyvin laaja-alaista, jolloin verkostotyöskentelyn osaaminen ja palvelurakenteiden laaja tuntemus ovat keskeinen osa psykologin työtä. (Suullinen tiedonanto 2017.)

Neuvolan henkilökunta voi lähetteen kautta olla yhteydessä neuvolapsykologiin jo raskauden aikana. Neuvolapsykologi tukee vanhemman ja lapsen kiintymyssuhteen kehittymistä sekä mielikuvien syntymistä tulevasta lapsesta, jolloin tavoitteena on synnyttää suhdetta sikiövauvaan yhteisillä keskusteluilla. Vanhemmalla voi olla itsellään raskauteen liittyviä vaikeampia huolia ja pulmia tai taustalla voi olla omien varhaisten vuosien ahdistavia kokemuksia, jotka voivat vaikuttaa vanhemman tunnetilaan ja muistot voivat aktivoitua raskauden aikana. Varhaisen vuorovaikutuksen hoidolla tuetaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhteen syvenemistä sekä tuetaan vanhemmuutta. (Suullinen tiedonanto 2017.)

## 7.2 Vanhemman ja alle kolmevuotiaan lapsen vuorovaikutus

Yksilö- ja ryhmähaastatteluissa psykologit kertoivat näkemyksiään vanhemman ja alle 3-vuotiaan lapsen hyvästä vuorovaikutuksesta. Psykologit pitivät tärkeänä vanhemman ja pienen lapsen välisessä vuorovaikutuksessa vanhemman herkkyyttä kuulla lapsen tarpeita ja niihin oikea-aikaista vastaamista. Pienen lapsen tarpeiden kuuleminen sekä vuorovaikutus aloitteisiin oikea-aikainen vastaaminen luovat lapselle luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Toimiva vuorovaikutus syntyy vastavuoroisuudesta ja vanhemman kyvystä pitää lapsen tunnetila erillään omasta ja hyväksyessään lapsen tunnetilan.

*”Hyvä vuorovaikutus on sitä et me tunnistetaan se lapsen tunnetila ja hyväksytään se ja ollaan sen kanssa ja jos se on negatiivinen tunnetila niin jollain tapaa autetaan häntä kestää sitä niin ei se oo sen kummempaa mut se on sielä kuumassa tilanteessa yksin niin joskus ihan mahdotonta.” (H1)*

*”Hyvä vuorovaikutus sujuu kuin tanssi, että se on yhteen sovitettua sekä vanhemman että lapsen kannalta katsottu.” (R1)*

*”Vauvalle voi jutella, laulaa, ihaila ja pitää sylissä mahdollisimman paljon, et semmossia asioita on keskisössä.” (H2)*

Psykologit nostivat toisena tärkeänä teemana vanhemman ja alle kolmevuotiaan lapsen arkisissa vuorovaikutustilanteissa pienen lapsen tunteiden tunnistamisen sekä tunteiden sallimisen riippumatta siitä ovatko tunteet positiivisia vai negatiivisia. Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen luovat ymmärretyksi tulemisen sekä kohdatuksi tulemisen kokemuksen pienelle lapselle. Viestien kuuleminen antaa vanhemmalle tietoa missä mennään. Psykologit nostivat esille, että varhaisen vuorovaikutuksen aikana vauva mukautuu helposti. Vauva on sinnikäs, mutta toistuvien torjutuksi tulemisen kokemusten myötä vauva alkaa mukailemaan. Se voi näyttäytyä vauvan vaatimattomuudella, eikä pyydä mitään tai vauva voi muuttua yli aktiiviseksi, jolloin vauva on reaktiivinen ja tunteiden vallassa.

*”Vauvahan on semmmonen et itku on se ensimmäinen millä kutsua äitiä ja isää luo, vauvat itkee aluksi aika paljon. -- Vauvat ensin itkee ja yrittää kaik-kensa, että vanhemmat heräis huomaamaan.” (H2)*

*”Korostetaan, et vahempi kuulisi vauvan viestin ja ylipäättänsä kuullaan et nyt vauva tarvii jotain -- et vauvalle tulee se ennakointi, kun minulla on nälkä ja minä itken niin äiti tulee luo, aika nopeestikin ja huomaa, että minulla on nälkä.” (H2)*

Kaikissa yksilö- ja ryhmähaastatteluissa nousi esille kehollisuuden merkitys vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteena olisi, että vuorovaikutuksessa tavoitettaisiin kehollisuutta ja ymmärrystä, mitä pienen lapsen mielessä on ja miten vanhemman nonverbaalinen kommunikointi viestii pienelle lapselle. Psykologit nostivat esille, miten vuorovaikutukseen kuuluu oleellisesti ei kielellinen ja kehollinen kommunikointi. Eräs haastateltava nosti esille lapsen luontaisen tavan oppia tunnetaitoja sekä tunteiden säätelyä aikuiselta arjentointojen sekä vuorovaikutuksen yhteydessä. Lapsi havainnoi vanhempaa arkitoimissa ja peilaa vanhemman tapaa säädellä tunteita ja olla vuorovaikutuksessa. Vanhemman pyrkimys lapsen

tunnekokemuksen aitoon kohtaamiseen ja kuuntelemiseen nostettiin haastatteluissa tärkeänä esille.

*”Siihen vuorovaikutukseen kaikki se ei kielellinen ja kehollinen, -- tavotettais sitä kehollisuutta ja mitä kaikkea meidän niinku pienen ihmisen tai meidän aikuistenkin kehossa, et jotenki miten paljon meillä on käsittelemättömiä tunteita tai mitä ne tunteet on.” (R1)*

*”Aikuinen on kuitenkin lapselle se tunteiden peili. Miten oma vanhempi voi olla niin vapaa kaikesta muusta on se sitä oman pään sisäistä taakkaa tai ulkoisia stressoreita tai kiirettä tai muuta niin miten lapsen oma vanhempi voi olla auki lapsen tunnekokemuksessa tässä hetkessä.” (H1)*

Jokaisessa yksilö- ja ryhmähaastattelussa painotettiin lapsen myönteistä huomioimista. Pieni lapsi tarvitsee hyvään kehitykseen positiivista huomiota, hellyyden näyttämistä kosketuksen ja katsekontaktin välityksellä. Vuorovaikutussuhteen vaaliminen, koettu sekä jaettu ilo luo yhteyttä lapsen ja vanhemman välille. Psykologi nosti ryhmähaastattelussa vanhemman ja lapsen hyvän vuorovaikutuksen olevan myös sitä, että pyrkii löytämään yhteyden lapseen uudelleen silloin, kun se joskus katkeaa. Tunteita nostattavassa tilanteessa keino löytää yhteys uudelleen luo hyviä kokemuksia vanhemman ja lapsen välille. Yhteisten kokemusten myötä vanhempi voi toimia taaperon tunteiden kantajana ja tunteiden säätelijänä silloin, kun tunteet muuttuvat lapselle liian raskaiksi.

*”Semmonen jaettu ilo on se kaikista tärkein mitä pitäis olla vanhempien ja lapsen välillä. Yhdessä koettu ja jaettu, se yhteinen hetki, myös vauvan kanssa, -- et vauva aistii sen koko kehollaan, että äitikin nauttii tästä tai vaikka imetys, sekin voi olla jaettu ilo.” (H2)*

*”Kosketuksen merkityksestä tänä päivänä puhutaan ihan hirveen paljon, et mikä yhteys sillä on sinne meidän tunnekeskukseen.” (R1)*

Yhteisten hetkien jakaminen esimerkiksi leikkien ja laulujen kautta tuottaa kokemuksia vanhemman ja taaperon vuorovaikutuksesta nauttimisesta. Eräs haastateltava nosti vahvasti esille leikin merkitys lapsen kehitykselle. Lapsen ja vanhemman yhteinen leikki tuottaa lapselle ja vanhemmalle yhteisiä kokemuksia. Yhteisen leikin avulla lapsella on mahdollisuus turvallisuudessa seurassa esimerkiksi käydä omia tunteita läpi. Vanhemman kanssa yhdessä koettu leikki kehittää psykologien näkemysten mukaan lapsen tunnetaitoja. Eräs haastateltava nosti lapsen tarpeesta saada vanhemmalta positiivista palautetta ja kunnioitusta lapsen leikistä.

Psykologi toi esille, että lapsella on tärkeää olla lähellä vanhempaa ja kokea vanhempi emotionaalisesti saatavaksi. Lapsen positiivinen huomioiminen leikin aikana tukee lapsen myönteistä kehitystä sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

*”Leikkihän on lapsen työtä ja se vie hänen kehitystä eteenpäin ja ruokkii tunne-elämää ja tunteita ja jos ajattelee että olis masentunut lapsi niin sitä kautta voi aloittaa elvyttämään että sitten kun hän kokee yhteisyyttä oman vanhemman kanssa.” (H2)*

*”Kotona oman vanhemman kanssa on tärkeää se leikki, et oma vanhempi voi ihaila leikkiä ja arvostaa sitä.” (H2)*

Vanhemman emotionaalisesta saatavuudesta keskusteltiin psykologien näkemysten mukaan. Emotionaalisesti poissa oleva vanhempi välittää lapselle viestin vanhemman kehonkielellä. Vanhemman emotionaalista läsnäoloa heikentävät ympärillä olevat laitteet, jotka vievät herkästi huomiota, jolloin suoranaista yhteyttä ja läsnäoloa ei synny. Psykologit tuovat esille älypuhelimien ja televisioiden jatkuvan käyttämisen tuovan pienelle lapselle yli virikkeisyyttä kotiympäristöön. Liika virikkeisyys kotiympäristössä tuottaa lapselle monia ärsykejä, jotka vaikuttavat kehitykseen sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen.

*”Ollaan samassa tilassa mutta sitte kumminki äidillä on joku siinä välissä. -- Et äiti on niinku tässä, mut äiti ei kuitenkaa ole emotionaalisesti saatavilla.” (H2)*

*”Kaikkien tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen meillä olis myös sitä tavaltaan repertuaaria.” (R1)*

Aineistoa analysoitaessa nousi esille, että vanhemmat eivät useinkaan halua siirtää toimintatapoja omille lapsille ja vanhemmat ovat motivoituneita muuttamaan toimintaansa. Psykologien näkemysten mukaan raskausaika on hedelmällistä aikaa käydä omaa lapsuuttaan läpi. Vanhempien tapa käsitellä haastavia ristiriitatilanteita lapsen kanssa on syntynyt vanhemman omassa lapsuudessaan. Psykologit toivat esille, että vanhemmalla itsellään ei välttämättä ole toisenlaista mallia selvittää ristiriitoja kuin huutaminen, tilanteesta pois lähteminen tai lyöminen.

*”Siellä on sitä varhaista omaa vaillejäämistä eli omat vanhemmat mahdollisesti ei ole osannut käsitellä mitään hankalia ongelmakäsitilanteita omien lasten kanssa silloin, kun tää henkilö on ollut ite pieni.” (H1)*

*”Niin, että löytää oman tavan olla isä, että ihan sama se on äidilläkin, että jokainen löytää oman tavan, että minkälainen on minun tapani olla äiti, et kaikkihan on erilaisia, mutta perusasiat on mitä vauva tarvitsee, mitkä on vauvan tarpeet.” (H2)*

Haastatteluissa nousi esille parisuhteen vuorovaikutustapa. Psykologi nosti esille, miten parisuhteessa käsitellään haastavia ongelmanratkaisutilanteita, miten vanhemmilla parisuhteessa on tapana toimia tilanteissa. Lapsen kasvaessa vanhempien toimintatavat parisuhteessa mallintavat lapselle vuorovaikutustapoja toimia. Eräs psykologi nosti esille mallintamisessa peilisolujen merkityksen vuorovaikutuksessa. Aineistossa nousi esille lapsen mallintavan vanhemman ja lapsen keskinäistä vuorovaikutusta, mutta suurella osalla on myös läheisten ihmissuhteiden tapa toimia. Vanhempien myönteinen tapa ratkoa ristiriitatilanteita mallintaa lapselle toimivaa vuorovaikutusta.

*”Kaikillahan aina tulee ristiriitoja parisuhteessa, erilaisia kysymyksiä josta ei oo samaa mieltä ja tuleeko ylipäättänsä mitään semmosta riitelyä, ja miten riitelette, kaikkihan riitelee vähän eri tavalla. Toiset käy toisiinsa käsiksi tai paiskoo tavaroita tai pystyy keskustelemaan sillai aika tyynesti ja sopimaan asioita ja pyytämään anteeks sit kaikkea näitä. -- Parisuhteessa haasteita voi olla ja tietysti sit, kun vauva syntyy ja voi olla, että tulee enemmän haasteita tai joillakin parisuhteilla, että ne niinku kasvaa sen myötä, että täytyy muuttaa tapoja.” (H2)*

*”Me ollaan niin inhimillisiä me kaikki ihmiset että usein se vastaus on jotain et olis vaan hiljaa ja halais vaan tai sanois vaan voi harmi sust tuntuu varmaan pahalta tai jotain. Sehän on se tunteen oikee kohtaaminen pääasiassa ilman jotain arvostelua tai muuta nii kyllä toimii niiden lastenki kanssa.” (H1)*

### 7.2.1 Vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja valmiudet tunnistaa lapsen tunnetila

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteessa psykologit nostivat esille vanhemman kyvyn tunnistaa, tiedostaa ja nimetä omia tunteita. Kun vanhempi kertoo omista tunteista ja tuntemuksista, luodaan lapselle ymmärrystä, että ikävistä tunteista voi puhua eikä hän ole tunteiden kanssa yksin. Psykologit toivat esille, että vanhemman on tärkeä uskaltaa tunnustaa ja tunnistaa omat tunteet sekä sallia itselleen niin myönteiset kuin kielteiset tunteet. Vanhemman omien tunteiden ymmärtäminen, mistä tunne tulee sekä myönteisten ja ikävien tunteiden sanoittaminen voi helpottaa vanhemman tunteiden kuohua.

*”Et uskaltaa tunnistaa et nyt mulla on tää tunne ja sen jälkeen, kun mä uskal-  
lan tunnustaa et mä oon tosi vihanen tai nyt mä oon tosi surullinen niin sen  
jälkeen sitä on paljon helpompi säädellä, kun tavallaan sen voi hyväksyä sen,  
että nää kaikki tunteet kuuluu ja ne on oikeutettuja. -- Sen jälkeen mä voin  
ruveta säätelemään niitä.” (R1)*

Yksilöhaastateltava toi esille empatiakyvyn tärkeyden arkipäivän tilanteissa sekä kyvyn kohdata lapsen tunnetila tässä hetkessä. Vanhemman tunnistaessa lapsen tunnetilan tuottaa se vanhemmalle tietoa ja auttaa näkemään lapsen kiukun taakse. Yksilö- ja ryhmähaastatteluisissa nousi esille avoin ja tarkasteleva kohtaaminen mistä lapsen turhautuminen tai kiukku kiikastaa.

*”Tavallaan on sisällytetty lapseen kauheesti tällöisiä vaatimuksia et, kun se toimii nyt jotenki nii huonosti ja se saa ku se käyttäytyy noi huonosti, ni mutki kans huutamaan. -- Jotenki pitkän aikaan on jäänyt näkemättä lapsen joitain värejä siitä lapsen tunteista.” (H1)*

*”Kun vanhempi itse tunnistaa, tiedostaa ja osaa nimetä tunteet. Hän voi opettaa myös lapselle et mä nään nyt et sä oot nyt pettynyt, se tuntuu jossain. Se voi tuntua vaikka mahassa tai käsissä, lapsella tunteet tuntuu.” (R1)*

Ryhmähaastattelussa nousi esille käsittelemättömät tunteet kehossa ja mielessä. Yksilö- sekä ryhmähaastattelussa nousi esille tunteiden kehollisuus. Tunteet tuntuvat kehossa ja välittyvät kehon avulla. Psykologien keskustelussa nousi yhdeksi aiheeksi tunnistamattomat tunteet. Psykologien mukaan arkipäivän tilanteissa raivon syntyperän takana on usein perättäiset turhautumisen kokemukset. Vanhemman tunnistaessaan itsessään turhautumisen merkkejä, auttaa se vanhempaa säätelemään toimintaa sekä kohdistamaan turhautumisen muuhun kuin lapseen. Tunteiden tunnistaminen ja tunnustaminen auttavat vanhempaa tunteiden säätelemisessä.

*”Tukahdutetaan tunteita varsinkin raivon ja surun ja me ollaan arvotettu ne, et ne on huonoja tunteita ja se arvottaminen lähtee jo historiasta, nää on huonoja tunteita, näit ei voi näyttää.” (R1)*

Yksilö- sekä ryhmähaastatteluisissa psykologit toivat esille tunnereaktion havainnoimisen kunnan tilanteen jälkeen. Silloin tulisi miettiä esimerkiksi seuraavia asioita: mistä raivo oli peräisin, mitä merkkejä huomasin kehossani, mitä tunsin. Nämä pohdinnat auttaa saamaan tietoa tunnereaktioista. Tärkeää on vanhemman omien tunteiden sääteleminen ja tunteiden hyväksyminen sekä tunnistaminen, jotta pystyy madaltamaan turhautumisen kynnyksiä ja näin

edesauttaa, että raivo ei tule niin voimakkaana tunteena. Univaje herkistää vanhempaa tunteiden vietäväksi, jolloin kumuloitunut turhautuminen purkautuu helpommin raivona. Psykologit toivat esille myös normalisoimisen. Sillä tarkoitetaan sitä, että turhautumisen tunteen hyväksyminen pienlapsi perheessä on tärkeää. Turhautumisen tunne on pienlapsi perheessä yleisempää, kuin hieman vanhempien lasten kanssa.

*”Mulla on semmonen ajatus ja kokemus, että raivo tulee helposti kumuloituneesta turhautumisesta ja jos niitä saa niinkun madallettua niitä kutakin turhautumis kohtaa sanotettua itse itselleen niin silloin se ei nouse niin nopeesti sinne raivopisteeseen.” (R1)*

*”Et vanhemman täytyy oppii sätelemään niitä turhautumisen tunteita, kiukun tunteita, et milläläilla vauvalle puhutaan. Vauvalle ei huudeta, vauvalle ei ki-roilla, et vauva aistii sen tunnetilan ja ne sanat.” (H2)*

### 7.2.2 Tunteiden säätely

Yksilö- sekä ryhmähaastatteluisissa puhuttiin vauvan tarpeesta saada turvaa ja hellyyttä omalta vanhemmalta. Psykologit painottivat varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä. Vauvan viesteihin vastaaminen oikea-aikaisesti luo lapselle turvallisuuden tunteen ja auttaa pientä lasta tunteiden säätelyssä sekä tunteiden säätelämisen opettelemisessa. Vauvan pahaan oloon vastaaminen ja reagoiminen auttaa lasta rauhoittumaan. Itkulla vauva hakee huomiota ja toistuvien tarpeiden ja säätelyn kokemusten pohjalta vauva oppii vanhempien toimintatavan ja sisäistää malleja. Sisäistettyjen mallien avulla lapsi alkaa säätelämään tunteitaan.

*”Mä rentoutunein kasvoin katson häntä välillä ja äänellä, joka vastaa mun kehon lihastonusta ja muuta ni se siirtyy hyväks kokemukseks lapselle, et kun mä itken, nii kaikki on hyvin ja mä tunnenkin ja kuulenkin ja näänkin et kaikki on iha hyvin ja sit mä voin nukahtaa.” (H1)*

*”Hän on aidosti itse rentoutunut tai lähes rentoutunut kun oma vauva itkee ja ymmärtää sen oman erillisyyden lapsesta ja tää lapsi on nyt väsynyt ja se tarvitsee vähän tukea. Hänen itsesäätely näin pienenä vauvana on sen verran alkutekijöissä, että hän ei pysty itse nukahtamaan, kun hän on nyt jo itkemässä.” (H1)*

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa vanhemman omat tunteiden säätelyn keinot ovat avainasemassa. Eräs psykologi toi esille peilisolujen merkityksen, jotka reagoivat tunnevasteisiin kullakin hetkellä. Tunteita herättävässä tilanteessa lapsi peilaa vanhemman tunnetilaa ja jos vanhemmalla on ärtyneisyys tai raivo kehossa niin lapsi nappaa vanhemman sen hetkisen tunnetilan.

*“Lapsen tunnetila ei koskaan voi olla rauhallisempi kuin sinun.” (H1)*

*”Jos sä oot kiukustunut äiti, joka yrittää, pueppas nyt reippaasti ja sulla on se raivo jossain sun kehossa tai se kiire tai ärtyneisyys nii se ei mee läpi.” (H1)*

Arkipäivän tilanteet synnyttävät turhautumisen tunteita ja saavat aikaan kiukkua. Vanhemman tunteiden säätelyn taidosta yksilö- sekä ryhmähaastatteluissa psykologit nostivat esille, että miten vanhempi kykenee säätelemään omia tunteitaan arkipäivän tilanteissa, jotka turhauttavat tai nostavat kiukun tunteen. Psykologit pitivät tärkeänä, että turhautuneisuuden tunne tai kiukku ei purkaudu lapseen. Lapsen tunteiden säätelyn kehittymiselle on tärkeää, että vanhempi ottaa vastaan ja kantaa lapsen voimakkaita ja sietämättömiä tunteita. Arkipäivän tilanteissa vanhemman oman mielen pitäminen erillään lapsen mielestä ja lapsen reaktioiden havainnoiminen on tärkeää. Arkipäivän tilanteissa vanhemman tunteiden säätelyntaidot heijastuvat lapseen.

*”Keho lukee toista kehoa ja se on se totuus eikä se mitä me puhutaan.” (H1)*

Lapsi peilaa vuorovaikutuksessa vanhemman toimintatapoja säädellä omia tunteita, joista lapsi ammentaa keinoja omaan toimintaan. Psykologit toivat esille, että lapsi tarvitsee hyväksyntää myös negatiivisille tunteille. Lapselle on tärkeää, että vanhempi on emotionaalisesti saatavilla, vaikka lapsi näyttää kielteisiä tunteita. Tunteiden salliminen ja se, että vanhempi on lapsen rinnalla tunnekuohun aikana auttaa lasta säätelemään voimakkaita tunteita.

*”Tavallaan on sisällytetty lapseen kauheesti tämmösiä vaatimuksia et kun se toimii nyt jotenki nii huonosti ja se saa ku se käyttäytyy noni huonosti ni mutki kans huutamaan ja ku se on ihan mahoton ku eihän se tottele mitään et siit on jotenki hävinny semmonen empatia ja kyky kohdata sitä lasta. -- Ajatellaan et se ei halua pukea. Jotenki pitkän aikaan on jääny näkemättä lapsen joitain värejä siitä lapsen tunteista.” (H1)*

### 7.2.3 Vanhemman tarpeet ja hyvinvointi

Psykologi totesi, että vauva- ja taaperoikäisten lasten perheissä vanhemman uni, riittävä ravinto ja se, että vanhempi on olemassa ilman pelkkää äitiyttä, kantaa pitkälle. Psykologit nostivat esille sen, että vanhempien omien pienten tarpeiden kuuleminen ja salliminen vähentävät altistumasta räjähdyksille. Vanhempien omien tarpeiden sallimisella on vaikutusta perheen sisäiseen vuorovaikutukseen.

*”Kaikilla on vähän omia menetelmiä miten säätelee epämukavaa tunnetilaa, joillakin äideillähän on se että heidän pitää välillä päästä kävelylenkille tai käymään yksin kaupassa tai jotkut äidit käyvät jumpassa ja sitten puhutaan myös säännöllisestä ruokailu rytmistä, se auttaa jos ei oo verensokeri ihan alhaalla.” (H2)*

*”Se isoin ristiriita monissa perheissä et vanhempi tekee hirveesti töitä mut narkertaa mielessä joku, et sit se on se voimaannuttava harjotus tai ne on just ne omat päiväunet ja ne on just ne mistä ekana tingitään ja sit se on edessäpäin, et sit tulee räjähdys illalla, koska oma mitta meni yli.” (H1)*

Yksilö- sekä ryhmähaastatteluisissa nousi esille vanhempien oma jaksaminen, äitiyden tuoma epäonnistumisen pelko sekä se, että vanhempien vaativuus itseään kohtaan luovat paineita arkielämässä. Psykologit kokivat huolestuttavana ylisuoriutumisen ja täydellisyyden tavoittelamisen lapsiperheissä, joka altistaa vanhemmuuden ahdistukselle ja ylikuormittuneisuudelle. Psykologien näkemysten mukaan sosiaalisella medially on vaikutusta vanhempien mielikuvien muokkautumiseen äitiydestä. Äitiydestä ja lapsivuoden ajasta voidaan odottaa ruusuista kuvaa. Psykologit kokivat tärkeänä äitiyden normalisoimisen. Ryhmä ja yksilöhaastatteiluissa psykologit halusivat nostaa esille esimerkiksi ensimmäisen vauvavuoden normaaliuden johon kuuluu sotku, väsymys ja likaiset vaipat. Psykologit toivat myös esille, että vanhemman on tärkeää sallia itselleen omaa aikaa tuntematta huonoa omaatuntoa ollessaan muutakin kuin äiti.

*”Et on tosi normaali et sä et aina 24/7 haluu olla sun lasten kaa, et sä et oo yhtään paha äiti tai viallinen äiti. Et ihmiset väsy siihen, et semmoset on ihan jotenki kadonnu. Et sitte äidit kokee huonoo omaatuntoo omasta jumpassa käymisestä, ku he ei jotenki sais haluta nauttii muusta ku siitä äitiydestä.” (H1)*

*”Että eihän se ole ihme, jos yötä päivää auttaa sitä lastan hoitaa, että siinä itsekin voi tarvita, äidit hirveen herkästi asettaa itsensä nurkkaan, etten mä*

*mitään tarvi ja sitten se altistaa räjähdyksille, että tavallaan vois niitä omia tarpeita huomioida, se voi olla tärkeä.” (R1)*

Psykologit toivat tärkeänä asiana esille armottomuuden ja itsemyötätunnon. Eräpsykologi nosti esille haasteen perhe-elämässä, että vanhempi tekee paljon töitä ja sivuuttaa omia tarpeita. Näiden omien tarpeiden sivuuttaminen ja omista tarpeista tinkiminen herkistää kykyä ottaa vastaan negatiivisia tunnekokemuksia, jolloin voimakkaat tunteet ovat alttiimpia ja altistavat räjähdyksille.

*”Jotta sä pysty aidosti pitää hyvää muista nii sun pitäis antaa maailman pitää hyvänä suaki.” (H1)*

*”Et siinä on niin suuri vastustus, jos he on koko elämän kulkenu niin, että mulla ei oo väliä tai mun tarpeet tulee vikana tai aikuisten tarpeet tulee ekana.” (H1)*

Vanhemman omat varhaisten vuosien aikana saadut kokemukset elävät vielä nykypäivänäkin. Psykologi totesi, että vanhemman omassa lapsuudessa hienovaraisia tunteita on voitu ohittaa eikä ole annettu tilaa ilmaista tunteitaan tai niille ei ole välttämättä annettu merkitystä. Lapsuudessa koetulla hienovaraisten tunteiden ohittamisella ja ylireipastamalla vanhemman kasvaessa omat tarpeet ja tunteet voivat olla hukassa. Psykologi toi esille, että se voi ilmetä epämääräisinä mielialan laskuina, ahdistuneisuutena tai paniikin kokemuksina, jotka viestittää kehossa, että joku on pielessä mutta mieli ei saa kiinni, mikä tilanteessa voisi auttaa.

Psykologi toi esille, että hankalan käytöksen kitkeminen perheestä ja toimintatapojen palauttaminen on helppoa verrattuna siihen, miten vanhemman saisi sallimaan itse itselleen hyvää. Psykologit myös ymmärsivät hyvin monia vanhempia. Usein vanhemman ollessa pieni hänen tarpeitaan ei ole pidetty tärkeinä ja hänellä on ollut kokemus, että hänestä ei välitetä tai hänellä ei ole arvoa. Tällöin hänen itsensä ollessa nyt vanhemman roolissa, on hänen joskus todella haastavaa sallia itselleen hyvää. Itselle hyvän salliminen ja omien tarpeiden oikeanlainen tyydyttäminen ovat avain kysymyksiä ihmisyydessä ja siinä, että löytää itselleen oikeat ja mieleiset tavat toimia.

*”Armottomuus. Mut se semmonen itsemyötätunto on kyl haastava laji et var-sinki se on sisäistynyt näille kenellä ollu sitä omaa aktiivista tai passiivista kaltoinkohteluun siel omassa lapsuudessa, niin se jotenki sen hyvän salliminen itselle, tilan ottaminen itselle, itsen vuoksi.” (H1)*

*”Tulis olla elämän tavoite, löytää itselle se turvallinen tasanen kohta et mikä määrä työtä tai kouluu tai asumisen taso tai harrastusten lukumäärä ja ystävyysuhteiden lukumäärä et pysyis se tasapaino niin et se oman itsen rauhallinen hyvä olo pysyis niitten tuella.” (H1)*

### 7.3 Alle kolmevuotiaan lapsen vanhemmuuden tukeminen

Ryhmähaastattelussa psykologit pitivät tärkeänä luottamuksen ja suhteen luomisen vanhempaan. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla vanhempaan on hyvä luoda yhteyttä ja psykologit toivat esille hyväksyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin auttavan suhteen luomisessa asiakkaaseen. Luottamuksellisessa suhteessa psykologisiin asioiden hyväksyminen ja jaetuksi tuleminen voivat auttaa vanhempaa ymmärtämään omaa itseään ja muita paremmin. Luottamuksen avulla vanhempi voi puhua hänelle tärkeistä asioista, jotka ovat hänelle merkityksellisiä omassa mielessä. Kuulluksi tuleminen on voimaannuttava kokemus ja asioiden salliminen sekä jaetuksi tuleminen voivat auttaa asiakasta ymmärtämään omaa itseään ja muita paremmin.

*”Kun voi tuntee olonsa siinä turvallisesti niin silloin psykologi voi todellakin auttaa menemään kohti kipua. Mä ajattelen et lähtökohtaisesti kasvu ja kehitys kulkee sen kivun kautta. -- Yhdessä kulkeminen niitä vaikeita tunteita kohti on myös mejän keskeinen mahdollisuus auttaa.” (R1)*

*”Tämmönen psyykkinen työ vaatii tilaa ja rauhaa ja sit jos on semmossii tulipaloja sammutellaan koko ajan, nii on hyvin vaikee asettuu rinnalla mielensisäseen prosessiin missä muuttaa mielensisäisiä tapoja.” (H1)*

Jokaisessa haastattelussa nousi esille työntekijän roolissa maltillisuus ja sensitiivisyys. Vuorovaikutuksen elvyttäminen tarvitsee ympärilleen tilaa ja rauhaa. Eräs psykologi nosti sensitiivisyyden merkityksen esille työntekijän roolissa. Hän toi esille, että psykologilta vaaditaan herkkyyttä kuulla vanhemman ja heidän perheen omaa kokemusta. Ajateltiin myös, että vuorovaikutuskysymysten äärellä on tärkeää ylläpitää tutkivaa ilmapiiriä, jotta ei heti ajatella asioiden olevan pielessä tai huonosti. Työntekijän maltillisuus erään psykologin mukaan näkyy ajoittamisessa. Minkälainen tuki edistää vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen kehittymistä juuri tässä hetkessä.

*”Mä ajattelen, että se on se mejän työskentelyn lähtökohta, että ne asiat voitulla jaetuksi ja sitä kautta ehkä asiakas ymmärtää itseään ja omia reaktioitaan paremmin” (R1)*

*”Itse välittää myös jonkunlaista vakautta siinä tilanteessa, että vaikka mitä tulee ja mitä on, niin sitä toiveikkuutta pidetään ja pystyy rauhallisesti itse ottamaan vastaan tai olemaan rauhassa itse, vaikka tietenki itelläki viriää tunteita mut et pystyy sitte välittämään semmosen et tästä voidaan päästä eteenpäin, sitä toivoa musta se toivo oli tärkeä kohta tässä.” (R1)*

Ryhmä haastattelussa keskusteluun nousi herkkyys vanhemmuudessa, jolloin työntekijä voi joskus tahattomasti loukata vanhemman mieltä. Työntekijän oma reflektiivinen ote tunnustella ja myöntää omia virheitä sekä kyky ottaa asiat puheeksi vanhemman kanssa nähtiin tärkeänä. Oma reflektiivinen työote ja tarkasteleminen, että mitä minä työntekijänä viestitän vanhemmalle ja miten työntekijänä oma olemus välittyy toiselle sekä miten työntekijän oma tunteiden käsitteleminen vaikuttaa suhteessa asiakkaaseen.

*”Vanhempi voi loukkaantua myös meille. -- että meillä on myös kyky ottaa ne että sä jotenkin muutuit jotenki surulliseksi tai jotenki joku tunnetilan muutos. Et se otetaan jotenki puheeksi. -- Omaa reflektointia koko ajan siinä tilanteessa.” (R1)*

Psykologit nostivat esille vanhempien kohtaamisen, että huomattaisiin pienetkin signaalit mitä perhe tai vanhempi tuottaa. Psykologit näkivät tärkeänä, että vanhempia tuetaan ja autetaan ihan pienissäkin murheissa ja huolissa. Psykologit toivat esille toiveen, että peruspalveluissa kuullaan vanhempaa ja hänen kokemustaan sekä ollaan kiinnostuneita ja osoitetaan hienovaraisesti kyselemällä.

*”Ollaan niinkun läsnä ja tarjotaan se mahdollisuus ja siihen ei tarvita mitään välineitä ja kuka tahansa voi tehdä sen, kun vaan uskoo, että se auttaa.” (R1)*

Kaikissa yksilö- sekä ryhmähaastatteluissa psykologit pitivät tärkeänä tarkastella vuorovaikutuksen kokonaiskuvaa vanhemman kanssa yhdessä. Yhdessä luodaan ymmärrystä lapsen maailmaan ja tarkastellaan uudesta näkökulmasta sekä havainnoidaan niitä käännekohtia, joissa vuorovaikutussuhde jännittyy ja kiihtyy. Psykologi tukee vanhempaa lapsen näkökulmaan asettautumisessa ja havainnoimaan miten oma käyttäytyminen heijastuu lapseen. Psykologit nostivat esille konkreettisen ja käytännönläheisen tuen antamista vanhemmalle. Arjen tuominen keskusteluun havainnollistaa vanhemmalle mielikuvaa. Mielikuva auttaa ymmärtämään toiminnan vaikutusta eri näkökulmista.

*”Ja sitten myös jos aina pukeminen aamulla on se ongelmatilanne niin sitten et ootteeks te koskaan pukenu niin et se meniki hyvin, mitä silloin tapahtu,*

*muistele sellasta viime kertaa, miten se oli erilainen ku teillä tyypillisesti.”*  
(H1)

*”Voi sanottaa tunteita. -- On takana vaikka raskas hoitopäivä ja se on vasta kaks vuotta tai kolme vuotta ja sitte se kotieteiseen kaatuu. Tavallaan ehkä sitä ymmärrystä et mitä aikuinen voi tehdä ja ottaa vastaan tunteita, auttaa siinä säätelyssä.”* (R1)

Mielikuvien luominen tukee reaktiivista vanhempaa asettautumaan lapsen näkökulmaan. Haastatteluissa painotettiin jokaisen perheen ainutlaatuisuutta ja jokaisen perheen omia voimavaroja ja tapoja toimia arjessa. Eräs haastateltava painotti, että vaikka kuinka vanhempi teoriassa tietäisi miten olisi hyvä toimia, niin arkielämässä vaihtaa omaa automatisoitunutta toimintaa vaatii vanhemmalta paljon motivaatiota ja tahtoa kehittää itseään. Vaihtoehtoisen toimintatavan kehittäminen vanhemman kanssa, ohjaaminen, rinnalla oleminen ja avustaminen auttaa arjen tilanteista eteenpäin pääsyä.

*”Kysytään vaikka mikä on viimeisin tilanne mikä meni sun mielestä tosi hankalasti et mietitääs sitä yhdessä. Sit mietitään sitä ihan oikeesti mitä just silloin tapahtu, missä sä olit, missä se oli, mitä sä sanoit, missä sä istuit, miten sä sanoit, miten hän vastas, mitä hän vastas, mitä ennen sitä tapahtu, mitä viime yönä tapahtu. Et saadaan siihen se oikee kokonaiskuva et mikä oli sun viireystila, mikä oli hänen viireystila. Olitsä hyväl tuulella, huonolla tuulella, väsynyt, suuttunut jo valmiiks. Oliko lapsella mimmonen mieliala, ennen ku tää tilanne tapahtu. -- Et herätetään ne kaikki puolet siitä.”* (H1)

Haastatteluissa psykologit halusivat painottaa myönteisten kokemusten esille tuomisen tärkeyttä. Osoitetaan sekä autetaan vanhempaa havaitsemaan hyvää kysymysten ja pohdintojen avulla. Positiivisten kokemusten myötä voidaan sanoittaa lapsen tunteita ja tuottaa vanhemmalle positiivinen kokemus lapsen ja vanhemman välille. Psykologit kertoivat vanhempien muistavan helpommin haastavia kokemuksia ja epäonnistumisia kuin myönteisiä kokemuksia. Keskustelussa psykologit puhuivat negatiivisten tunteiden olevan voimakkaampia ja hallitsevia tunteita, jolloin hyvien kokemusten muistaminen vanhemmalla voi olla hankalaa. Myönteisten arkipäivän kokemusten kautta psykologi voi auttaa vanhempaa tarkastelemaan tilanteen kokonaiskuvaa. Minkälainen vaikutus hetkellä on ollut myönteiseen kokemukseen. Eron tekeminen konkreettisesti arjen tilanteiden kautta.

*”Puretaan vaikeita asioita ja ympäröitävä hyvillä asioilla eli ensin huomataan paljon hyvää mitä on ja osoitetaan ja autetaan havaitsemaan hyvää, pohditaan ja kehitetään kysymyksiä.”* (R1)

*”Se riittävän hyvä vanhemmuus ja sen vahvistaminen tälle vanhemmalle, joka tulee hakee apua vuorovaikutukseen lapsensa kanssa. -- Tukemalla sitä mikä toimii hyvin siinä heidän vuorovaikutuksessa ja vahvistamalla sitä. Äidit ei joskus itse luota siihen vaikka he tekisivät ihan riittävän hyvin.” (H2)*

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen liittyi myönteisten kokemusten luominen. Eräs psykologi kertoi, että yritetään luoda vanhemman ja lapsen välille vuorovaikutusta esimerkiksi leikin avulla lattia tasolla. Psykologi toi esille työntekijän mallintamisen, miten vanhempi voi ottaa kontaktia ja luoda vuorovaikutusta lapseen. Vuorovaikutuksen elvyttäminen tulee olla hienovaraista, jotta vanhempi ei koe, että häntä arvostellaan.

*”Monet vanhemmat sanoo et ei minä osaa leikkiä, sitä pitää vähän harjotella, 15 minuuttia päivässä. ja sitten vanhempi voi lähtee siitä mistä hän tykkäsi lapsena mikä se leikki oli, oliks se joku rakentelu leikki, piirtäminen vai mitä se oli.” (H2)*

*”On liikaa sitä tavaraa ja sit aina, voiko osa niistä leluista panna lepäämään, et lapsi kykenee paremmin keskittymään kun ei ole liikaa liian paljon leikki tavaroita.” (H2)*

Kuunnellaan vanhempaa ja ollaan tukena sekä mallinnetaan yhdessä tekemällä. Tarkoituksena on rohkaista vanhempaa vuorovaikutuskokemusten luomiseen vanhemman ja lapsen välille. Työntekijänä on tärkeää muistaa, että vanhemmalla itsellään ei välttämättä ole hyvää mallia omasta lapsuuden kodista. Mallintaminen voi rohkaista vanhempaa vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Lapselle on tärkeää, että lasta ihailaan, jutellaan sekä tutustutaan.

### 7.3.1 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Ryhmähaastattelussa nostettiin esille lapsen syntymän tuoma herkkyys. Raskausaika ja vauvansyntymän jälkeinen aika on hyvää yhdessä työskentelyn aikaa vanhemman kanssa. Eräs haastateltava nosti esille perustason työntekijöiden tuen antamisen tärkeyden raskaana olevalle vanhemmalle, jolloin on mahdollisuus saattaa päätökseen todella suuria asioita ennen vauvan syntymää. Vanhemman ja pienen lapsen välisessä vuorovaikutuksessa vanhemman herkkyyden kuulla lapsen tarpeita ja niihin oikea aikainen vastaaminen luo lapselle luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Psykologit pitivät tärkeänä antaa aikaa ja rauhaa tutustua

perheeseen sekä varhaisen vuorovaikutuksen vanhempi-lapsi suhteeseen. Varhaisen vuorovaikutuksen nonverbaalinen kommunikointi vaatii rauhaa ja aikaa ympärille sekä kokonaisvaltaista tarkkailua.

*”Se herkkyyks minkä oman lapsen saaminen tuo et se herkistää, se muuttaa ihmisiä pysyvästi ja muuttaa naisten tunne-elämää pysyvästi.” (R1)*

*”Et siinä pitää niinku yhdessä miettiä, että mitähän sun vauva mahtaa tolla tarkottaa, kun hän noin tekee. Yhdessä sillätavalla opastaa, että äiti oppis reagoimaan vauvan viesteihin oikea aikaisesti ja oikealla tavalla.” (H2)*

Vanhemmalla voi olla taustalla omaa varhaisten vuosien vaille jäämistä, jolloin vanhemmalta puuttuu kokemuksellisuus toimivasta vuorovaikutuksesta lapsen kanssa. Jos vanhemmalla on omaa vaille jäämistä varhaistenvuosien aikana, on raskausaika psykologien näkemysten mukaan vastaanottavainen vaihe. Raskauden aikana vanhempi voi uudelleen järjestellä vaikeita asioita omassa mielessä ja tuen avulla päästä niissä eteenpäin. Psykologi vertasi tilanteeseen, jossa lapsi on jo kahden vuoden ikäinen, jolloin perheellä ja vanhemmilla on muodostunut toiminta- ja vuorovaikutustapoja sekä vanhemmalla on oman elämän tai oman tunnepuolen pohjalla olleet kokemukset selvittämättä. Psykologin näkemys on, että intensiivisen tuen antaminen, mahdollisesti omassa lapsuudessa kaltoinkohdellun vanhemman ensimmäisen lapsen raskauden kohdalla on parasta ennaltaehkäisyä vanhemman ja lapsen välisiin vuorovaikutushaasteisiin.

*”Raskausaika on semmost aikaa missä sä ihan eri tavalla, sun mieli ja kroppa on auki mille vaan, riippumatta siitä mitä on ollut nii se on semmost ihan sairaa hyvää aikaa uudelleen järjestellä niitä vaikeitaki asioita sielä omassa mielessä ja jotenki päästä niissä eteenpäin.” (H1)*

*”Sitten jos on itsellä omassa lapsuudessa vaikkapa huono isäsuhde ni tulee mieleen ne asiat vaikka isän väkivaltaisuus, jos ei kestäkään vauvan itkua ja tekee jotain ja menettää itsehillinnän tai sitten jos isälle ei oo ollu omaa isää ollenkaa, ei minkäänlaista miehen mallia, ja sitten pitää miettiä minkälaista on olla isä, semmossia isät haluaa pohtii.” (H2)*

Varhaisen vuorovaikutuksen hoidolla tuetaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhteen syvenemistä. Työntekijä voi havainnoida vanhemman tapaa olla vuorovaikutuksessa lapseen. Tärkeää on kiinnittää huomiota onko kosketus ja käsitteleminen yhtäkkistä tai kova-kourasta. Ennakoiko vanhempi ääneen sanoittamalla lapselle tapahtuman kulkua mitä seuraavaksi tapahtuu vai ottaako vanhempi lapsen ilman kontaktia syliinsä.

*”Huomasitsä et, kun sä piditkin vauvaa niin että hän näki sun kasvot niin vauva ilahtui, kun näki äidin kasvot.” (H2)*

*”Joskushan se on ihan semmosta aika ihan kysymyksellä, että huomaitko kun sinä sanoit tai teit näin ja huomaitko kun sun lapsi mitä silloin tapahtui.” (R1)*

*”Raskaana olevien ja vauvaperheiden kanssa tosi paljon mietitään rentoutumiskeinoja arjessa tai sit oikeesti veivataan jotain nukkumisvuoroja isän kaa.” (H1)*

Psykologi toi ryhmähaastattelussa ajatuksen esille ketjuhyödyistä, jossa psykologi voi tapaamisen aikana vastaanottaa ja toimia vanhemman hankalien tunteiden kantajana, silloin kun vanhemmalla ei ole jaksamista tai kykyä vastaanottaa lapsen raskaita tunteita. Psykologi näin mahdollistaa vanhemman tunteiden vastaanottamisen, jolloin vanhempi voi vastaanottaa lapsen tunteita.

### 7.3.2 Tunteiden säätely ja tunteiden tunnistaminen

Tukeakseen vanhempaa tulemaan tietoisiksi omista tunteistaan voi työntekijä sanoittaa lapsen kautta tunteita, joka auttaa vanhempaa näkemään maailmaa lapsen silmin ja samalla vanhempi voi tehdä tutkimusmatkaa turvallisessa suhteessa psykologiin. Vanhemman kanssa yhdessä voidaan tarkastella miltä lapsesta tuntuu, miltä äidistä tuntuu ja tutustutaan tunteisiin.

Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden ymmärtäminen kehittyvät toistuvissa vuorovaikutustilanteissa, tilanteita uudelleen kokemalla ja pohtimalla kokonaiskuvaa miten minä vaikutan suhteessa muihin. Toimintatapojen havainnoiminen ja tunnistaminen vaativat pitkäjänteisyyttä. Psykologi antaa tukea ja luo toiveikkuutta, jotta vanhemmilla on tahtoa sekä luottamusta oman itsensä kehittämiseen ja vuorovaikutuksen parantamiseen. Psykologit nostivat esille, että toiveikkuuden ylläpitäminen sekä vanhemman kuulluksi tuleminen asiakastapaamisen aikana, nähtiin voimaannuttavana ja ennustavan tuloksellisuutta. Vanhemmalle toiveikkuuden vahvistaminen ja tiedon antaminen, että juuri tämä hetki elämässä on mahdollisuus kehittyä ihmisenä ja vanhempana.

*”Mä ajattelen, että se on se meidän työskentelyn lähtökohta, että ne asiat voitulla jaetuksi ja sitä kautta ehkä asiakas ymmärtää itseään ja omia reaktioitaan paremmin.” (R1)*

*”Että vanhempi oppii itse havainnoimaan ja mikä hänen tavat on toimia niin sit heijastuu lapseen.” (R1)*

*”Itse välittää myös jonkunlaista vakautta siinä tilanteessa, että vaikka mitä tulee ja mitä on niin sitä toiveikkuutta pidetään ja pystyy rauhallisesti itse otamaan vastaan tai olemaan rauhassa itse, vaikka tieteenki viriää tunteita mut et ne pystyy sitte välittämään semmosen et tästä voidaan päästä eteenpäin sitä toivoa musta se toivo oli tärkeä kohta tässä” (R1)*

Lapsen tunteiden säätelyn kehittymiselle on tärkeää, että vanhempi ottaa vastaan ja kantaa lapsen voimakkaita ja sietämättömiä tunteita. Joskus vanhemman voi olla vaikea sietää lapsen kiukkua ja vuorovaikutus yltyy huutamiseksi, jonka jälkeen tilanne ei ole hallinnassa. Psykologit toivat esille, että on tärkeää tuoda konkreettisia arjen esimerkkejä esille, joiden avulla voidaan pohtia erilaisia toimintatapoja vanhemman kanssa. Niin kuin on ilmennyt, lapsi oppii vanhemmalta tunteiden säätelykeinoja toistuvien kokemusten myötä. Näiden kokemusten myötä lapsi sisäistää toimintatapoja.

*”Sillon kun lapsella nousee se korkea negatiivinen affekti niin et miten vanhempi pystyy siinä tilanteessa toimimaan, et pystyy havainnoimaan lapsen oikean tunnetilan oikeassa hetkessä ja miten selviää ongelmatilanteessa.” (H1)*

*”Ympäröivät tekijät myöskin, että tunnistaa lähteitä tai altistavia tekijöitä ja esimerkiksi se, että jos ei oo nukkunut pitkään. -- Jos se on se katkeamispiste tavallaan siinä lähellä sen takia et on niin väsynyt.” (R1)*

Vuorovaikutushaasteiden ennaltaehkäisemisessä ja vuorovaikutuksen tukemisessa psykologit toivat esille, että vanhemman on hyvä tunnistaa itsessään turhautumisen merkkejä, mitkä asiat ovat saaneet mielen turhautumaan. Erään psykologin mukaan kerrostuneet turhautumisen kokemukset johtavat kiukkuun ja raivoon. Näiden kerrostumien vähentäminen ja sanoittaminen itselleen madaltavat kiukunsyntymistä ja mahdollistaa tunteiden säätelyä tilanteissa.

*”Sen turhautumisen sanoittaminen, yrittää saada asiakas tunnistamaan, et jos sä tunnistat sen et tää tilanne turhauttaa mua, niin se tavallaan, kun sä tunnistat sen niin se vähän helpottaa sitä et sä et oo niin turhautunut.” (R1)*

*”Vastaus löytyy usein siitä vanhemmasta itsestään mutta ehkä sen esimerkin kun sen kääntää niin päin et jos sun mies huutaa sulle aamulla et nyt ne rinta-*

*liivit päälle ja vähän äkkiä että et saa chättäillä ennen kun oot laittanu ne rintaliivit päälle huutaen niin et haluis laittaa niitä päälle, et miten voi rakentavasti ohjata toisen toimintaa.” (H1)*

Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää, että lapsi ei joudu vanhemman kiukun ja tunteiden purkamisen kohteeksi. Tunteita herättävässä tilanteessa vanhemman on hyvä löytää itselleen keinoja, miten säädellä omia tunteitaan. Taaperolle vanhemman raivo on pelottava kokemus. Psykologi toi tärkeänä esille, että vuorovaikutustilanteissa vastuu on aina vanhemmalla ja hänellä on vastuu johdattaa vuorovaikutustilanteita. Arkipäiväisessä elämässä vanhemman on hyvä saada esimerkiksi siirtymätilanteet rauhoitettua, jotta ärtyneisyys ja kiireen tuntu ei vanhemman käytöksellä ja sanattomalla viestinällä kohdistu lapseen.

*”Et vanhempi miettii miten hän voi rauhoittua, jotta hän voi taas hoitaa siirtymätilanteita lapsen kanssa tai ehkä ne on niitä rauhoittumisen tai voitko soittaa kaverille tai miehelle puhelun että kun ärsyttää ja jatkaa sen jälkeen tai tehä fyysisen harjoituksen, että kiroilet mielessäs tai ääneen ja tota työntät seinää niin paljon, että lihakset tärisee sen jälkeen ja siinä ei mee kun minuutti ja sen jälkeen jatkat taaperon kanssa sukkauhousujen pukemista.” (H1)*

*”Mut se säätely, tunteiden säätely on semmonen tärke kysymys, josta puhutaan myös täällä, et mitä sä teet silloin kun sua kiukuttaa, mites te kotona teette jos tulee puolison kanssa vaikka riitaa niin miten te toimitta.” (H2)*

Haastatteluissa ilmeni arkipäivän vaihtelevuus, jossa tunnetaitojen kehittäminen tapahtuu vuorovaikutuskokemusten kautta. Yksilöhaastattelussa psykologi toi esille arkipäivän hektisyyden ja joskus pakon edessä esimerkiksi lähteä kodista tunnekuohussa aikataulun vuoksi. Arkipäivän tunteita nostattavaan tilanteeseen palaaminen ja lapsen kanssa keskusteleminen sekä vanhemman vastuunottaminen vuorovaikutus tilanteesta on tärkeää, että ei sisällytä lapseen liikaa vaatimuksia, kertoo eräshaastateltava. Vastuunottaminen vuorovaikutustilanteista vanhempi pyrkii tarkastelemaan ja tunnistamaan turhautumisen tai kiukun lähteitä. Kehon merkien tunnusteleminen ja tunnistaminen auttavat vanhempaa löytämään uusia toimintatapoja.

*”Kyllä vanhemmat tietää mitä niiden pitäis tehä, mut se ongelma on siinä et jotain tapahtuu X, jota he ei ymmärrä, minkä vuoks se ei oo aina mahollista vaan aina tapahtuu näin ja sit siinä auttaa just se, että perheen kanssa pilkot sitä tilannetta. -- Et oikeesti kuka sano kenellekki ja millä tavalla ja sielt se tulee joku, että mikä nostatti sen suuttumuksen kenessäkin ja miks. Et kyl se tulee näkyväks, kun hetkeks pysyy pysähtyy.” (H1)*

*”Vähän mieltii sillain yhdessä, missä ne mahtaa tuntua itsellä tunteet tai mitkä on vieraita tunteita. -- Yleensä ihan hyötyy siitä keskustelusta niistä tunteista ja sit tulee vielä se tunteiden säätely ja siihen keinoja ja vanhemman kanssa yhdessä ensin ja jos ei pysty hillitsemään raivoa itse, mitä sä voisit tehdä mitä konsteja.” (R1)*

Haastattelussa nousi, esille parisuhteen vuorovaikutus ja miten kumppanin kanssa keskustelea ja ratkaisee ristiriitatilanteita. Psykologi painotti mielikuvien luomista parisuhteen ja läheisen ystävyysuhteen vuorovaikutustavoista. Työntekijän avulla voidaan tarkastella parisuhteen näkökulmaa, miten kumppanin kielellinen ja kehollinen vaikuttaa omaan ajatteluun. Näiden mielikuvien myötä voidaan siirtää tarkastelu vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen näkökulmaan, joka voi auttaa vanhempaa asettautumaan lapsen näkökulmaan. Tämän avulla päästään tarkastelemaan vanhemman omaa tapaa olla vuorovaikutuksessa lapseen ja mitkä mahdollisesti vaikuttavat lapsen reaktioon puhuttaessa eri äänenpainolla tai tavalla. Psykologit toivat esille myös tässä kehollisuuden merkityksen.

*”Mä haastan vanhempii yleensä mielti ihan aluks jos mä kuulen et on lapsen kanssa ongelmii niin mä kysyn et mites te selvitätte keskenään ristiriidat. -- Sielt usein löytyy aika usein hyvä malli mistä se lapsi on reaktionsa hyvin mallintanut.” (H1)*

*”Et sit sitä voi aina lähestyy et mikä mua auttais jos ois ihanne maailma ja mä voisin toivoo ihan mitä vaa silloin kun mua ärsyttää ihan sikana niin mitä mä toivoisin et hän sanoisi tai tekisi tai ei sanoisi ja ei tekisi.” (H1)*

## 8 Johtopäätökset

Tässä luvussa tarkastelen opinnäytetyöni tuloksia tutkimuskysymysten ja teorian valossa. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni olivat: Millaisia näkemyksiä ja kokemuksia psykologeilla on varhaisesta vuorovaikutuksesta ja tunnetaidoista?

Yhteenvetona voidaan nähdä, että lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen olevan yhteydessä monia eri osa-alueita, kuten kulloinenkin mielentila, ympäristö sekä vanhemman omat varhaisten vuosien vuorovaikutuskokemukset. Varhaislapsuudessa sisäistetyt toiminnat näkyvät ja elävät vielä aikuisuudessakin (Dundefelt 2011, 58). Jokaisella vanhemmalla on oma taustansa ja oma lapsuus luo jokaiselle omat puitteet, joiden rinnalla kasvaa vanhemmaksi. Vanhemmuus tuo mukanaan erilaisia haasteita, rooleja, työelämän paineet, vanhemmuuden ja parisuhteen haasteet sekä henkilökohtaiset omat haasteet.

Tuloksista nousi esille vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen olevan moniulotteinen. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteessa psykologit nostivat esille vanhemman kyvyn tunnistaa ja tiedostaa tunteita sekä vanhemman tunteiden säätelykeinot. Vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen auttavat opettamaan lapselle tunteiden sanoittamista ja antavat lapselle ymmärrystä tunteiden hyväksynnästä. Tutkimuksessa on huomattu, että yhdeksän kuukauden ikäinen vauva ilmaisee enemmän niitä tunteita, joita hänen vanhempansa ovat ilmaisseet vauvan ollessa pieni (Eisenberg, Cumberland, A. & Spinrad, 2009, 259).

Vastavuoroinen vuorovaikutus on hyväksyvää, sensitiivistä ja ilmenee tunteita ilmaisemalla. Tuloksissa nousi korostetusti esille varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ja vauvan viesteihin vastaaminen oikea aikaisesti. Varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset luovat lapselle kyvyn sietää ja kestää tunteita (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 77). Oikea aikainen viesteihin vastaaminen luo lapselle turvallisuuden tunteen ja auttaa pientä lasta tunteiden säätelyssä sekä tunteiden säätelämisen opettelemisessa. Varhaisten vuosien aikana saadut tunteidensäätelyn kokemukset sanojen, ilmeiden ja eleiden kautta varastoituvat ja ohjautuvat sisäiseen muistiin (Penttinen 2009, 79).

Olen kiteyttänyt alla olevaan kuvioon opinnäytetyön tulokset vanhemman ja lapsen välisestä hyvästä vuorovaikutuksesta. Kuvio kokoaa tulosten tärkeitä käsitteitä psykologien näkemysten mukaan.



Kuvio: 1:Lapsen ja vanhemman hyvä vuorovaikutus

Opinnäytetyön tuloksista voidaan nostaa korostetusti esille lapsen oppivan tunnetaitoja arjen vuorovaikutuskokemusten myötä. Ensimmäiseksi merkitykseksi voidaan nostaa yllä mainitut

lapsen ja vanhemman väliset yhteiset kokemukset. Lapsen oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi ja vanhempi kokevat ja luovat yhteisiä kokemuksia. Yhteiseen kokemukseen kuuluu myös tunteita nostattavassa tilanteessa keino löytää yhteys uudelleen, kun se joskus katkeaa lapsen ja vanhemman välillä. Yhteisten kokemusten myötä vanhempi voi toimia lapsen tunteiden kantajana ja tunteiden säätelijänä silloin, kun tunteet muuttuvat lapselle liian raskaiksi. Lapsi tarvitsee aluksi vanhemman tukea tilanteiden hallintaan, mutta vähitellen lapsi oppii omia toimintatapoja (Hari ym. 2015, 65).

Toisena merkittävänä tuloksena lapsen tunnetaitojen oppimiselle nousi kehollisuus, jolla tarkoitetaan lapsen stimuloivan vanhemman vuorovaikutustapoja.

Kolmanneksi merkittäväksi tutkimustulokseksi voidaan nostaa vanhemman kyky tunnistaa ja sallia lapsen tunteet sekä vastaanottaa lapsen tunteita, silloin kun tunteet muuttuvat pienelle lapselle liian raskaiksi. Aluksi vauva käyttää vanhempaa tunteiden sijoituspaikkana, vähitellen vauva oppii viestimään omia tunteitaan ja sisäistää äidin kyvyn kannatella tunteita (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 58).

Korostaen tuloksista voidaan myös nostaa vanhemman kyky pitää lapsen tunnetila erillään omasta ja hyväksyä lapsen tunnetila. Lapsen tunnetaitojen myönteisen kehityksen perustaan lapsen on tärkeää saada ilmaista positiivisia sekä negatiivisia tunteita vanhemmalleen. Kehittämällä vanhemman mentalisaatiokykyä varhaisen vuorovaikutuksen aikana voidaan tukea lapsen tunnetaitojen oppimista.



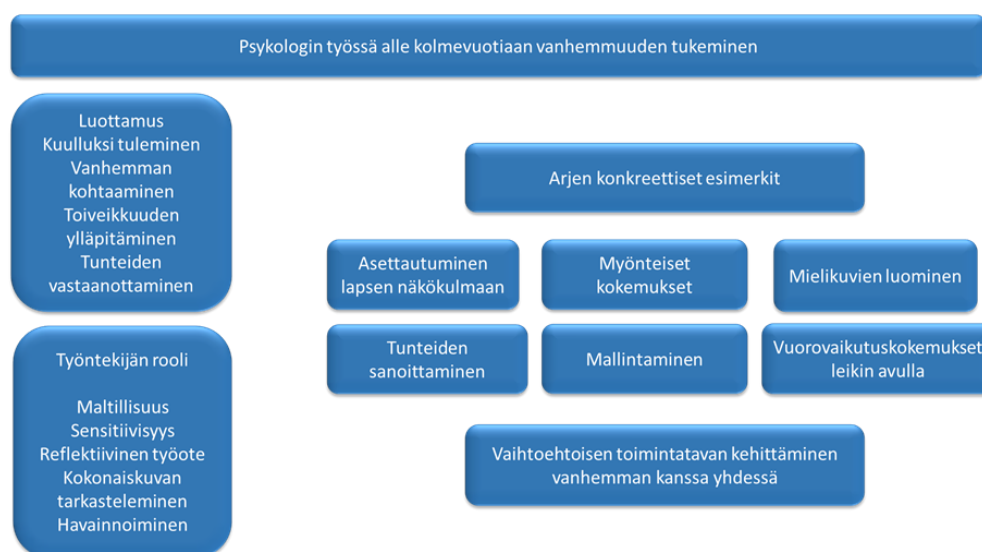
Kuvio 2: Arjen vuorovaikutuskokemukset lapsen tunnetaitojen opettajana.

Toisena tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössäni oli: Miten psykologit ohjaavat ja tukevat vanhempia vuorovaikutussuhteessa alle kolme vuotiaaseen lapseen?

Psykologit tukevat vanhempaa tulemaan tietoiseksi omasta tavastaan toimia. Tuloksissa nousi esille korostetusti vaihtoehtoisen toimintatavan kehittäminen vanhemman kanssa yhdessä. Vanhempaa tuetaan ja autetaan tarkastelemaan arjen tilanteita yhdessä psykologin kanssa. Yhdessä tarkasteleminen voi aukaista vanhemmalle uusia näkökulmia.

Lapsen näkökulmaan asettautuminen voi auttaa vanhempaa näkemään lapsen reaktioiden ja tunteiden taakse. Työntekijän on mahdollista sanoittaa lapsen kautta tunteita ja tilanteita ääneen vanhemmalle, joka voi auttaa vanhempaa asettautumaan lapsen tunnetilaan ja taapaa reagoida haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Tutkimuksissa on huomattu, että ne kuusi vuotiaat lapset, joiden perheessä on puhuttu tunteistaan heidän ollessaan kolme vuotiaita, kykenevät muita paremmin ilmaisemaan omia sekä muiden tunteita kuuden vuoden iässä (Eisenberg, Cumberland, A. & Spinrad 2009, 255).

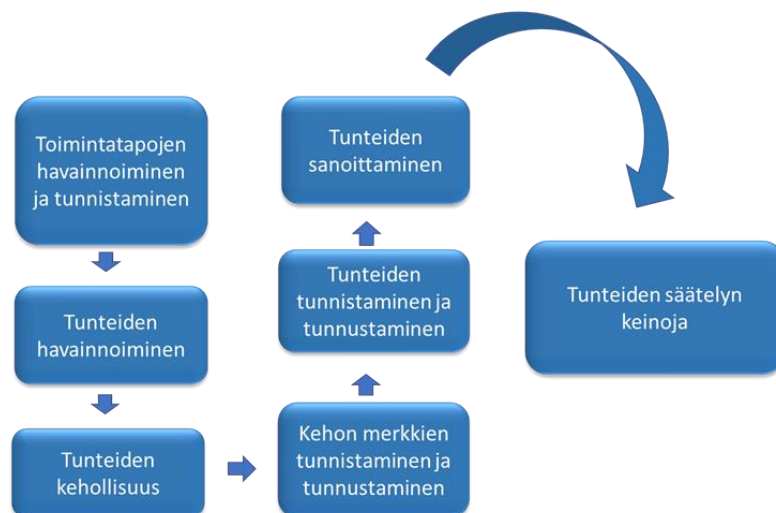
Tärkeänä tuloksena nousi myönteisen palautteen antaminen vanhemmalle omasta vanhemmuudestaan sekä myönteisten kokemusten huomioiminen arjessa. Goleman (1995, 82) nostaa esille, että usein kielteisten tunteiden kokeminen on voimakasta ja kielteiset tunteet voivat usein syrjäyttää myönteiset ajatukset.



Kuvio 2: Psykologin työssä alle kolmevuotiaan vanhemmuuden tukeminen

Merkittävänä tuloksena nousi vanhempien tunteiden säätelykeinot arjen tunteita nostattavassa tilanteessa. Psykologi tukee vanhempaa tulemaan tietoiseksi omista tunteistaan ja toiminnastaan. Tullessaan tietoiseksi omista tunteistaan, voidaan alkaa kehittämään omaa toimintaa tavalla, joka tukee myönteisten tunteiden syntymistä (Puolimatka 2011, 315).

Olen koonnut alla olevaan kuvioon tulokset, jotka edistävät vanhempaa tulemaan tietoisiksi toiminnastaan psykologien kokemusten mukaan. Tuloksissa nousi esille tunteiden säätelyn keinojen löytäminen perheen arjessa edistävän vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta.



Kuvio 2: Kohti tunteiden säätelyn keinoja

## 9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Olen pohtinut paljon opinnäytetyön eettisiä näkökulmia. Haluan taata opinnäytetyössäni eettisten näkökulmien täyttymisen. Tutkittaessa ihmisten kokemuksia ja näkökulmia eettisyyden noudattaminen nousee mielestäni erittäin tärkeäksi. Hirsijärvi ja Hurme (2008, 20) nostavat tärkeiksi eettisiksi periaatteiksi haastattelijoiden suostumuksen, luottamuksellisuuden, seuraukset ja yksityisyyden. Opinnäytetyössäni yhteistyökumppanilta tuli toive anonymiteetin säilyttämisestä. Yhteistyökumppanin anonymiteetin suojaamiseksi en tule opinnäytettyössäni julkaisemaan tutkimuslupaa. Opinnäytetyössä ei esiinny nimiä eikä psykologien koulutustausta erikseen. Näin takaan yhteistyökumppanin sekä haastateltavien anonymiteetin. Opinnäytetyön aineiston tulen tuhoamaan opinnäytetyön julkaisuvaiheen jälkeen.

Halusin opinnäytetyössäni painottaa luottamuksellisuutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta osallistua haastatteluihin. Opinnäytetyöprosessin aikana olen pyrkinyt informoimaan yhteistyökumppania opinnäytetyöni etenemisestä, aikatauluista sekä tutkimusluvan hakemisesta. Ennen haastatteluja lähetin tutkimussuunnitelmani sekä saatekirjeen haastateltaville. Haastatteluiden alussa pyysin haastateltavilta kirjallisen suostumuksen haastatteluihin.

Ennen varsinaisia teemahaastattelujen toteuttamista tein esihaastattelun, jonka avulla testasin teemahaastattelurungon toimivuutta. Esihaastattelemalla sain ensi kosketusta haastattelijan rooliin, joka oli minulle entuudestaan tuntematon. Opinnäytetyöni toteutusvaiheessa pyrin ottamaan huomioon, että haastatteluiden ajankohta ja paikka ovat haastateltavien päättävissä. Nauhoitin haastattelut kahteen paikkaan varmistaakseni haastattelun laadun ja pysyvyyden. Erityisesti ryhmähaastattelussa korostui tarve kahteen nauhuriin. Ryhmähaastatteluvien määrän ja tilan suuruuden vuoksi. Aineistoa litteroitaessa pystyin tarkistamaan toisesta nauhurista, jos kuuluvuus oli toisessa nauhurissa huono. Haastatteluaineiston luotettavuuden takaamiseksi edellytetään, että haastatteluaineiston kuuluvuus litteroitaessa on hyvä (Hirsijärvi & Hurme 2008, 185). Aineiston litteroimisen aloitin heti haastatteluiden jälkeen, jolloin minulla on haastattelutilanne vielä tuoreessa muistissa. Hirsijärvi & Hurme (2008, 185) tuovat esille, että aineistoin litteroiminen suoraan haastattelun jälkeen parantaa haastattelun laatua.

Yksilöhaastatteluille sovimme etukäteen tunnin mittaisen haastatteluajan, jonka olin arvioinut riittävän teemahaastattelun pituudeksi. Ensimmäisen yksilöhaastattelun alussa varmistin psykologin aikataulun haastattelulle ja haastattelun kokonaiskesto oli 1 tunti 9 minuuttia. Toinen haastattelu järjestettiin psykologien yksikkökokouksen yhteydessä. Ennen ryhmähaastattelun aloittamista varmistin haastateltavalta ryhmältä vielä aikataulun. Ryhmähaastattelun kokonaiskesto oli 1 tunti 43 minuuttia.

Opinnäytetyölläni en halunnut tuottaa harmia psykologien työnkuvaan ja ruuhkauttaa aikatauluja, joten yksikkökokouksen yhteydessä toteutettu ryhmähaastattelu minimoi aikataulun ruuhkautumisen. Viimeinen haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna psykologin vastaanototilassa, olimme sopineet etukäteen tunnin mittaisesta haastatteluajasta, lopullinen kokonaiskesto oli 1 tunti 6 minuuttia. Koin, että ryhmähaastatteluissa nousseiden ilmaisujen ja ajatusten perusteella aiheeni rajaus oli laaja, jolloin tarkan näkökulman sekä ajatusten ilmaiseminen saattoi vaikuttaa psykologien näkemysten muotoilemiseen. Viimeisessä yksilöhaastattelussa painotin näkökulmaa varhaiseen vuorovaikutukseen. Keskustelin haastateltavan kanssa aiheen tiukemmasta rajaamisesta, johon psykologi oli myöntynyt.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen tutustunut laajasti kirjallisuuteen sekä teoretietoon. Prosessin aikana olen ollut lähdekriittinen valitessani kirjallisuutta opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyössäni lopullinen teoreettinen viitekehys muokkautui aineiston analyysivaiheessa. Opinnäytetyön aineistoa kertyi runsaasti. Olen opinnäytetyön analyysivaiheessa ottanut huomioon käytettävissä olevan aineiston ja olen halunnut analyysin heijastavan haastateltavien ajatusmaailmaan.

Aineiston analyysivaiheessa kiinnitin huomiota, että jokainen haastattelu nousee esille.

Analyysivaiheessa pohdin paljon opinnäytetyöni käsitteitä. Opinnäytetyöni alkuperäisenä aiheena oli kartoittaa psykologien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksen merkitysestä sekä alle kolme vuotiaan vanhemmuuden tukemisesta. Eräs haastatteleman psykologi kertoi tunnekasvatuksen käsitteen moninaisuuden nostoen esiin, että tunnekasvu ei voi kehittyä ilman vuorovaikutusta. Opinnäytetyöprosessin aikana pohdin paljon tunnekasvatuksen käsitettä ja päädyin lopulta psykologin ajatuksen mukaan tunnekasvatuksen käsitteen sijaan tunnetaitojen kuvaavan paremmin sisältöä ja olevan helpommin ymmärrettävissä. Pohdin tässä kohtaa erityisen paljon opinnäytetyöni eettisyyttä, onko oikein vaihtaa käsitteen muotoa ja onko se tällöin johdattanut psykologien näkökulmaa ja ajatusta harhaan? Kokkonen (2010, 14) nostaa esille tieteellisessä kirjallisuudessa esiintyvän tunne-elämän käsitteiden määrittelyn erimielisyyttä ja käsitteiden määrittely herättää vielä keskustelua. Tämä on näkynyt vahvasti opinnäytetyöni teoriaosuutta kirjoittaessani ja käsitteiden lopullista muotoa etsiessäni.

## 10 Pohdinta

Tunnen olevani etuoikeutettu päästessäni haastattelemaan asiantuntijoiden ajatuksia äärimmäisen tärkeän aiheen ympäriltä. Olen erittäin kiitollinen yhteistyökumppanille, joka mahdollisti opinnäytetyöni toteuttamisen tiimissään. Sosionomiopintojeni aikana erikoistuin varhaiskasvatukseen, vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen sekä lastensuojeluun. Opinnäytetyön prosessin käyminen läpi vaihevaiheelta on ollut henkilökohtaisesti todella merkittävä osa ammatillista kasvuani. Miten minä tulevana ammattilaisena kohtaan lapsen aidon tunnetilan? Miten oma kehollisuus voikaan vaikuttaa mieleen ja tapaan tulkita tilannetta? Peruspalveluissa on tärkeää olla aidosti läsnä sekä mahdollistaa vanhemmalle oman kokemuksen kuulluksi tuleminen, joka voi vanhemmalle on merkittävä ja voimaannuttava kokemus.

Kasvattajana voin tukea lapsen tunne-elämän ja tunnetaitojen kehittymistä havainnoimalla omaa käyttäytymistä ja toimintaa, tunteiden havainnointia sekä auttaa lasta säätelemään tunteita. Kasvattajan tunnetaitoihin ja tunteiden säätelyssä on tärkeää sallia negatiivisten tunteiden läsnäolon sekä omassa mielessä ja kehossa mutta myös lapsen mielessä ja kehossa. Lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehittymiseen lapsi tarvitsee tilaa ja arvostusta omille tunteille.

Opinnäytetyöhön on mahtunut monta epätoivon hetkeä. Tiedon rajaaminen ja oleellisen teorian tiedon tuominen opinnäytetyöhön osoittautui haastavaksi itselleni. Opinnäytetyöni rajaamisen haastavuus nousi esille suunnitelmavaiheessa sekä toteutusvaiheessa. Toteutusvaiheessa rajaaminen nousi ilmi haastatteluiden analyysissä. Pohdin paljon, olivatko opinnäytetyöni tulokset riittävän syvälliset. Opinnäytetyön tulososuuden laajuuden vuoksi

lukijalle voi olla haastavaa tulosten jäsentäminen mielessä. Mahdollisesti tiukemmalla rajaamisella olisi kyennyt tarkastelemaan yhden näkökulman kautta, joka olisi helpottanut lukijaa jäsentämään opinnäytetyöni tuloksia käytäntöön? Olen kuitenkin saanut nauttia opinnäytetyön tekemisestä ja alkuvaiheessa oleva tiedonjano on pysynyt yllä koko prosessin ajan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa teorian, tutkimusten sekä haastattelujen pohjalta, jota ammattilaiset sekä vanhemmat voivat hyödyntää arjessa. Toisena tavoitteena oli tuottaa tietoa ja ymmärrystä lapsen tunne-elämän kehittymisestä ja sen tukemisen tärkeydestä sekä vanhemman reaktioiden ja toiminnan yhteys lapseen ja tunnetaitojen kehittymiseen. Viimeisenä tavoitteena on nostaa asiantuntijoiden ääni vuoropuheluun teoreettisen ja tutkimuksellisen tiedon kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteiden saavuttaminen on mielestäni onnistunut. Olen teorian ja haastatteluiden pohjalta tuonut tietoa ammattilaisille sekä vanhemmille, joita voidaan hyödyntää arjessa. Erityisesti opinnäytetyö on tuottanut hyödyllistä ja tärkeää tietoa jokaiselle sosiaalialan ja peruspalveluiden työntekijälle. Sosionomina työskenneltäessä on tärkeää lisätä tietoisuutta varhaislapsuuden yhteydestä koko elämänsäkaareen. On tärkeää tiedostaa lapsuuden aikaisten kokemusten yhteys yksilön kehitykseen. Opinnäytetyö tuottaa tärkeää tietoa tunnetaitojen muokkautumisesta ja yhteydestä vuorovaikutukseen. Pienen lapsen tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa kasvuympäristön ja vuorovaikutuskokemuksien kautta. Tiedon sisäistäminen luo ymmärrystä ja inhimillisyyttä yksilöä kohtaan.

Opinnäytetyö on tuottanut tietoa, miten voidaan tukea vanhempaa kohtaamaan lapsen aito tunnetila sensitiivisesti juuri niissä arjen hetkissä. Tukemalla vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä vanhemmuuden ensiaskelia edistetään vuorovaikutussuhteen myönteistä kehitystä. Tukemalla vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ennen kuin haasteita on ilmennyt, on se kohta, missä voidaan estää seuraavan sukupolven oirehdintaa.

Opinnäytetyöni nostaa esille asiantuntijoiden äänen teoretiedon kanssa vuoropuheluun. Laadullinen opinnäytetyö mahdollisti teemahaastatteluiden sekä aineistolähtöisen sisällönanalyysillä asiantuntijoiden äänen teoretiedon kanssa vuoropuheluun. Olen tuonut opinnäytetyösäni muutaman tutkimuksen esille, koen kuitenkin tutkimustiedon jääneen liian vähäiseksi. Opinnäytetyötä aloittaessani tiedostin tutkimustiedon olevan englanninkielisiä, joten tutkimustiedon tuominen opinnäytetyöhön oli haastavaa itselleni. Asetin tavoitteen, että tuon opinnäytetyöhön aikataulujen puitteissa tärkeimmät tutkimustulokset esille.

Opinnäytetyö kokoaa ennaltaehkäisevän työn merkityksen yhteen. Ennaltaehkäisevän työn ja tuen määrä raskaana oleville sekä perheille on korvaamaton tuki ja voimavara. Haastattelussa nousi, että varhaisen vuorovaikutuksen ja ennaltaehkäisevän työn näkyväksi tekeminen on äärimmäisen tärkeää, jolla ennaltaehkäistään sukupolven yli meneviä haasteita ja traumoja.

Painopisteen siirtäminen korjaavista palveluista ennaltaehkäisevään työhön mahdollistaa haasteiden tunnistamisen varhaisessa vaiheessa. Ongelmien varhainen havaitseminen ja vanhemmuuden tukeminen ehkäisee ongelmien syventymisen ja ylisukupolvisten haasteiden siirtymisen sukupolvelta toiselle. Psykologi nosti tärkeänä esille, että varhaista tukea antamalla voidaan tehdä vanhemmalle eroa, että vaikka hänen oirehdintansa voi olla hänen loppuelämän olemassa mutta, että vanhempi pystyisi tekemään eroa hänen ja lapsen tunnemaailman välillä. Se on se, mihin ennaltaehkäisevän työn merkitys painottuu.

## Lähteet

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Bardy, M. 2009. Vaativa vauvaperhetyö. Teoksessa Lastensuojelun ytimessä. (toim.) Bardy, M. Helsinki: Yliopistopaino.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Porvoo: WSOY
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino
- Goleman, D. 1995. Tunneäly. Lahjakkuuden kokokuva. 3. painos. Keuruu: Otava.
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, L., Peräkylä, A., Pyysiäinen I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus.
- Hietanen, J. 2016. Katsekontakti ja mielten kohtaaminen. Teoksessa Mielen salat. (toim.) Ylikangas, M. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere. Pilot-kustannus 2006.
- Kalliala, M. 2003. Korvaamaton leikki. Teoksessa Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajille. (toim.) Sinkkonen, J. Helsinki: WSOY
- Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa mentalisaatio: perheiden kohtaamisessa. (toim.) Viinikka, A. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Keltikangas-Järvinen. 2016. Mielen merkitys hyvin- ja pahoinvoinnin siirtymässä sukupolvelta toiselle. Teoksessa Mielen salat. (toim.) Ylikangas, M. Helsinki: Gaudeamus.
- Kempinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveys-taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Mäkelä, J. 2003. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. (toim.) Sinkkonen, J. Helsinki: WSOY
- Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant Interaction. Determinants and predictivity. Tampere: Tampereen yliopisto
- Nummenmaa, L. & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa Mielen salat. (toim.) Ylikangas, M. Helsinki: Gaudeamus.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä:PS-kustannus.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi 2004.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. (toim.) Saari, J. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press

Salo, S & Kalland, M. 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa mentalisaatio: perheiden kohtaamisessa. (toim.) Viinikka, A. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Schulman, M. 2003. pikkulapsihavainnointi päiväkodissa. Teoksessa äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. (toim.) Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY.

Schulman, M. 2003. Vauvahavainnointi. Teoksessa äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. (toim.) Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2015. Lapsen kiintymyssuhteet tavanomaisissa ja poikkeavissa olosuhteissa. 1. uudistettu painos. Teoksessa Lapsi uusissa oloissa. (toim.) Sinkkonen, J. & Tervonen-Arnkil, K. (2015). Helsinki: Duodecim

Suullinen tiedonanto. 2017. Haastattelu 18.9.2017.

Suullinen tiedonanto. 2017. Haastattelu 20.9.2017.

Suullinen tiedonanto. 2017. Haastattelu 28.9.2017.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

### Sähköiset lähteet

Eisenberg, N., Cumberland, A. & Spinrad, T L. 2009. Parental Socialization of emotion. Psychological Inquiry, 9:4, 241-273. Viitattu 1.10.2017. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)

Fonagy, P., Gergely, G. Jurist, E.L & Targe, M. 2004. Affect regulation, mentalization, and the development of the self. [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=9-jBw9\\_9zSgC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Affect+regulation,+mentalization,+and+the+development+of+the+self&ots=zIwALPbGRH&sig=hr7z\\_VFdxheNtPe9vmDJ-0OWN50&re\\_dir\\_esc=y#v=onepage&q=Affect%20regulation%2C%20mentalization%2C%20and%20the%20development%20of%20the%20self&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=9-jBw9_9zSgC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Affect+regulation,+mentalization,+and+the+development+of+the+self&ots=zIwALPbGRH&sig=hr7z_VFdxheNtPe9vmDJ-0OWN50&re_dir_esc=y#v=onepage&q=Affect%20regulation%2C%20mentalization%2C%20and%20the%20development%20of%20the%20self&f=false)

Fonagy, P., Steel, H. & Steel, M. 1991. Maternal Representations of Attachment during Pregnancy Predict the Organization of

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2007. Lastenneuvola lapsen ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi. (toim.) Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. 2009. Viitattu 31.10.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1#page=61>

Hari, R. 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Duodecim. 1565-1573. Viitattu 17.10.2017. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96592.pdf>

Infant-Mother Attachment at One Year of Age. 891-905. Viitattu. 5.11.2017. <http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=05a0eb35-4802-4cfe-9c35-9a4275d41a37%40sessionmgr4006>

Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417. Viitattu 31.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P3a>

- Penttinen, H. 2009. Kasvu hyvään elämään. Viitattu. 1.6.2017. <http://hannupenttinen.fi/Kasvuhyvaanelamaan.pdf>
- Saarinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Eettiset kysymykset. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. (viitattu 9.6.2017) [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Lapsi- ja perhepolitiikka Suomessa. Viitattu 20.11.2017. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69914/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3374-3.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69914/URN_ISBN_978-952-00-3374-3.pdf?sequence=1)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. opas työntekijöille. Viitattu 31.10.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Viitattu 20.11.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112025/URN%3aNBN%3afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>
- Suviala, E. (2011). Miten ajatella mieltä ja mieltää ajatuksia? Mentalisaation kehittyminen ja kiintymyssuhde. Tieteelliset artikkelit. Psykologia 46 (04), 263-267. Viitattu 20.9.2017. <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/46/4/mitenaja.pdf>
- THL. 2017. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. Viitattu. 30.10.2017. Päivitetty 18.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->
- THL. 2017. Meille tulee lapsi. Viitattu 26.10.2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017\\_306.pdf?sequence=3](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017_306.pdf?sequence=3)
- Välivaara, C. 2010. Ihmeet tapahtuvat arjessa. Kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu. 1.6.2017. [http://oey.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut\\_lapsi\\_varhaiskasvatuksessa.pdf](http://oey.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut_lapsi_varhaiskasvatuksessa.pdf)

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko.....	54
Liite 2: Saatekirje.....	56
Liite 3: Suostumuslomake .....	57

## Liite 1: Teemahaastattelurunko

### Teemahaastattelurunko

Psykologien näkemyksiä, käsityksiä ja kokemuksia. Opinnäytetyössä keskitytään alle kolmevuotiaiden lasten isään sekä äitiin, erityisesti varhaisen vuorovaikutuksen ja tunnekasvatuksen näkökulmasta.

#### 1. Esittely

Psykologien koulutustausta sekä työkokemus

Psykologien työnkuva, vastuualue ja teoreettinen viitekehys

#### 2. Virittäytyminen aiheeseen, vanhemman ja alle 3-vuotiaan lapsen vuorovaikutus

Mihin kiinnität huomiota vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa?

-konkreettisia arjen kokemuksia

Millä tavoin voidaan tukea vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta?

Alle 3-vuotiaan lapsen vanhemmuus, roolit ja haasteet

-konkreettisia arjen kokemuksia

#### 3. Tunnekasvatus alle kolmevuotiaan arjessa

Miten näet tunnekasvatuksen alle kolme vuotiaan arjessa? Mitä pidät tällä hetkellä tärkeänä?

Minkälaisia haasteita vanhemmat kohtaavat arkielämässä?

-käytännön esimerkkejä

#### 4. Vanhemmuuden tunnetaidot alle kolmevuotiaan lapsen kasvatuksessa

Millä tavoin vanhempi voi oppia ilmaisemaan rakentavasti omia tunteitaan arjessa?

Millainen vaikutus itsetuntemuksella on tunnekasvattajana?

Millä konkreettisilla keinoilla vanhempaa voidaan tukea itsetuntemuksen kehittämisessä?

Kuinka tärkeäksi koet/koette arkielämässä lisätä vanhempien tietoisuutta omista tunnereaktioista?

#### 5. Psykologien käsitykset ja kokemukset tunnekasvatuksesta arjessa

Millä tavoin vanhemmuus ja tunnetaidot ovat muuttuneet työurasi aikana? Miten tämä näkyy työssäsi?

Sosionomina työskenneltäessä peruspalveluissa minkälaisia keinoja tarvitaan peruspalveluissa vuorovaikutushaasteiden ennaltaehkäisemiseksi?

Mitä uutta ja tärkeää haluaisit vielä nostaa esille?

Liite 2: Saatekirje

**SAATEKIRJE**

14.7.2017

Arvoisa lasten psykologipalveluiden ammattilainen,

Olen Katariina Kauppala ja opiskelen viimeistä vuotta Laurea-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoni ovat loppusuoralla ja olen tekemässä tutkintooni liittyvää opinnäytetyötä, jonka aiheena on varhainen vuorovaikutus ja tunnekasvatuksen merkitys. Varhainen vuorovaikutus on tunnekasvatuksen perusta ja tunnekasvatus on pohja sekä perusta lapsen itsensä ilmaisuun.

Opinnäytetyöni tulee olemaan tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on kartoittaa asiantuntijoiden ajatuksia haastattelemalla lastenpsykologipalveluiden ammattilaisia tunnekasvatuksesta sekä hyödyntää tutkimuksia, erilaisia lähteitä sekä teoriaa.

Uskon, että teillä, lastenpsykologipalveluiden ammattilaisilla on osaamista, kokemusta ja tietoa ihmismielestä sekä tunnekasvatuksen merkityksestä. Koen tärkeäksi, että opinnäytetyöhöni tuotettu tieto on tieteellisesti ja tutkimuksella perusteltavissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa asiantuntijoiden ääni teorian ja tutkimustiedon vuoropuheluun.

Aineiston keruu toteutetaan yksilö- sekä ryhmähaastatteluina elo- ja syyskuun aikana. Yksilöhaastatteluiden ihanteellinen kesto on yksi tunti. Tutkimukselliseen opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Tulen suojaamaan haastateltavien anonymiteetin eikä paikkakunta ole tunnistettavissa. Tulen käsittelemään haastatteluiden aineistoa luottamuksellisesti ja opinnäytetyön valmistuttua tuhoan haastattelumateriaalit niiden vaatimalla tavalla. Jos teillä on kysyttävää koskien opinnäytetyötäni vastaan mielelläni esiin tulleisiin kysymyksiin.

Kiitos ajastanne!

Yhteistyöterveisin,  
Katariina Kauppala

Liite 3: Suostumuslomake

**Kirjallinen suostumuslomake**

Suostun osallistumaan Katariina Kauppalan opinnäytetyöhön haastateltavaksi. Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen, että opinnäytetyössä käytettäviä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöllisyyttäni.

Allekirjoituksella vahvistan suostumukseni osallistumisesta ja haastatteluiden nauhoittamiseen.

---

Haastateltavan allekirjoitus

Päiväys

Jos teillä tulee jotakin kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaamme mielelläni.

Katariina Kauppala  
Laurea-Ammattikorkeakoulu  
katariina.kauppala@student.laurea.fi

Ohjaava lehtori  
Maarit Koskinen  
maarit.koskinen@laurea.fi