

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoidajakoulutus

2018

Sini Rajala, Emmi Rissanen & Aino Silver

LASTEN TUNNETAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKEMINEN

– kirjallisuuskatsaus 0–12-vuotiaiden lasten
tunnetaitoihin



Sini Rajala, Emmi Rissanen & Aino Silver

LASTEN TUNNETAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKEMINEN

- kirjallisuuskatsaus 0–12-vuotiaiden lasten tunnetaitoihin

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten tunnetaidoista ja niiden kehittämisen tukemisen merkityksestä. Tavoitteisiin kuuluu selvittää mikä rooli vanhemmilla, neuvolalla ja koululla on tunnetaitojen kehittämisen tukemisessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat mitä ovat lapsen tunnetaidot ja miten vanhemmat, neuvola ja koulu voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehittämistä.

Opinnäytetyö on toteutettu narratiivisen eli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Tiedonhaussa on käytetty useita eri tietokantoja, esimerkiksi Cinahl, Google Scholar ja Medic. Aineistoa on myös kerätty aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, oppaista sekä tutkimusraporteista.

Tunnetaidot ovat lapselle keskeinen voimavara ja avain psyykkiselle terveydelle. Tunnetaidot ovat taitoja, joilla pystytään tunnistamaan ja säätelemään omia tunteitaan sekä tunnistamaan niitä muissa ihmisissä. Lapsen tunnetaitojen kehittyminen on kokonaisvaltainen prosessi, johon vaikuttaa useat eri tekijät. Lapset aistivat herkästi tunteita itsessään ja muissa. He näyttävät aidot tunteensa herkästi vertaisilleen.

Monet eri tahot voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehittämistä. Tässä opinnäytetyössä on käsitelty vanhempien, neuvolan ja koulun osuutta lasten tunnetaitojen kehittämisen tukemisessa. Vanhempien rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisen tukemisessa on merkittävin. Neuvola ja koulu ovat vanhempien tunnetaitokasvatuksen tukena ja täydentävät sitä.

ASIASANAT:

Lapsi, tunnetaidot, tukeminen, vanhemmat, neuvola, koulu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing

2018 | 49 pages

Sini Rajala, Emmi Rissanen & Aino Silver

HOW TO SUPPORT THE DEVELOPMENT OF CHILDREN EMOTIONAL SKILLS

- Descriptive literature review on emotional skills of 0–12-year-old children

The aim of this thesis is to increase knowledge of children emotional skills and the meaning of supporting the development of these skills. The aim is to clarify what is the parents, child health centres' and schools' roles of supporting development of these skills. The research questions are what child's emotional skills are and how parents, child health centres and school's can support development of these skills.

This thesis is carried out as a descriptive literature review method. Informational retrieval is based on multiple different databases for example Cinahl, Google Scholar and Medic. The related material has been collected from literature, guidance books and research reports.

Emotional skills are the main resource to a child's psychic health. Emotional skills are the skills which can be used to identify and regulate emotions on yourself and other people. The development of child's emotional skills is a comprehensive process which is affected by many factors. Children sense easily emotions on their selves and on other people. They show their real emotions more easily to their equals.

Many different quarters can support the development of child's emotional skills. This thesis deals with the role of parents, child health centres and schools in supporting the development of children's emotional skills. The role of the parents is the most important to support the development of child's emotional skills. The child health centres and schools are supporting and completing parents with upbringing child's emotional skills.

KEYWORDS:

Child, emotional skills, support, parents, child health center, school

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS	3
2.1 Imeväisikä ja varhaisleikki-ikä	3
2.1.1 Kiintymyssuhde	6
2.2 Myöhäisleikki-ikä	8
2.3 Kouluikä	10
3 TEMPERAMENTTI, PERSONALLISUUS JA EMPATIA	12
3.1 Temperamentti ja persoonallisuus	12
3.2 Empatia	13
4 TUNNETAIDOT	15
4.1 Tunteet	15
4.2 Tunneäly ja tunnetaidot	16
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
7 TULOKSET	21
7.1 Tunnetaidot	21
7.1.1 Tunteiden tunnistaminen, säätelyminen ja ilmaiseminen	21
7.1.2 Lasten tunnetaitojen erityispiirteitä	24
7.2 Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen	25
7.2.1 Vanhempien rooli	25
7.2.2 Neuvolan rooli	28
7.2.3 Koulun rooli	31
7.2.4 Tunnetaitojen tukemisen menetelmiä	34
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	36
9 POHDINTA	38
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

”Tunne tulee, koska sille on jokin syy” (Cacciatore 2010).

Tunnepohjaista tietoa on ympärillämme jatkuvasti ja lapset kohtaavat koko ajan tunteitaan itsessään sekä muissa ihmisissä (Köngäs 2018, 144). Lasten tunnetaidot ovat merkittävä osa heidän joka päivästä elämäänsä. Tunnetaidot ovat osana sosiaalista käyttäytymistä ja ne ohjaavat päätöksiä, tekoja, ajatuksia sekä unelmia. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12.) Ne edistävät terveyttä ja auttavat selviytymään eri elämäntilanteissa (Jalovaara 2006, 98). Tunnetaitojen opettaminen sekä niiden kehittymisen tukeminen ovat merkittävä osa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveystieteiden ammattilaiset kohtaavat joka päiväisessä työssään lapsia potilaina tai omaisina. On tärkeää, että ammattilaisilla olisi tietopohjaa, mitä ovat tunnetaidot, ja kuinka olla osana niiden kehittymisen tukemista.

Tunnetaidot kietoutuvat ihmisen kehitykseen, eli ne kehittyvät samalla kun yksilö kasvaa (Kerola ym. 2013). Lasten tunnetaidot tarkoittavat, miten he käsittelevät itsessään ja ympärillään tapahtuvia asioita. Lasten tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelemistä, ilmaisemista ja purkamista sekä käsittelyä. (Jääskinen 2017, 34.)

Lasten tunnetaidoista löytyy monipuolista materiaalia, esimerkiksi erilaisia tunnekasvatusoppaita sekä oppikirjoja, joita kehittämässä on ollut muun muassa Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin Laitos (THL). THL on myös tutkinut, millä eri menetelmin lasten tunnetaitoja voidaan kehittää ja tukea. Niistä esimerkkejä ovat KiVa- koulu, Friends, Lions Quest, Yhteispeli sekä Askeleittain- ohjelma. (Huurre ym. 2015, 2.)

Opinnäytetyön aiheena on lasten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen. Aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Tunnetaitoja tutkitaan jatkuvasti lisää ja niiden tukemisen menetelmiä kehitetään koko ajan. Opinnäytetyössä käsitellään alle murrosikäisiä lapsia, eli 0–12-vuotiaita (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 11). Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää millaisia ovat lasten tunnetaidot, kuinka lapset osaavat ilmaista tunteitaan, sekä selvittää miten tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea vanhempien, neuvolan ja koulun näkökulmasta. Tarkoituksena on kartoittaa, kuinka paljon lasten tunnetaidoista on tehty tutkimustyötä.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten tunnetaidoista ja niiden kehittymisen tukemisen merkityksestä. Tavoitteisiin kuuluu selvittää, mikä rooli vanhemmillä,

neuvolalla ja koululla on tunnetaitojen kehittymisen tukemisessa. Opinnäytetyötä voi tulevaisuudessa hyödyntää ammattihenkilöt, jotka kohtaavat eri tilanteissa lapsia potilaina tai omaisina. Opinnäytetyössä on hyvää tietoa myös kasvattajille.

2 LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

Lapsuus voidaan kuvailla ajanjaksoksi ennen aikuisuutta, joka voidaan erottaa aikuisuudesta biologisesti, sosiaalisesti sekä juridisesti (Köngäs 2018, 62). Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista määrittelee lapsen alle 18-vuotiaaksi henkilöksi (Suomen UNICEF 2018). Sveitsiläinen lääkäri Carl Gustav Jung on jakanut ihmisen elämän neljään eri vaiheeseen, joista lapsuus kestää 12 ensimmäistä ikävuotta (Dunderfelt 2011, 33). Lapsuus voidaan jakaa ikävuosijakoon, johon kuuluu imeväisikä (0–1-vuotias), varhaisleikki-ikä (1–3-vuotias), myöhäisleikki-ikä (3–6-vuotias) ja kouluikä (6–12-vuotias). Tämän jälkeen alkaa nuoruusikä (12–18-vuotias), jonka alkuvaiheeseen sijoittuu murrosikä eli puberteetti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 11.)

Ihmisen kehityksen osa-alueet voidaan jakaa fyysiseen kasvuun sekä motoriseen, kognitiiviseen ja psykososiaaliseen kehitykseen. Kehitys tarkoittaa laaja-alaisia ihmisessä tapahtuvia laadullisia muutoksia, joita tapahtuu koko elämä ajan. Muutokset ovat monimutkaisia ja ne tapahtuvat vaiheittain. Muutokset tietyllä kehityksen osa-alueella tarkoittaa muutoksia myös muissa osa-alueilla, sillä ne ovat sidoksissa toisiinsa. Nämä muutokset tekevät jokaisesta ihmisestä ainutkertaisen ja persoonallisen yksilön. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 8; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 10 – 11.)

Sosioemotionaalisen kehityksen tarkoituksena on yksilön sosiaalisuuden ja oman sisäisen maailman kehitystä yhdessä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 36). Tällä tarkoitetaan lapsen temperamentin, varhaisen kiintymyssuhteiden ja muiden ihmissuhteiden, tunnekokemusten, tunteiden tunnistamisen ja säätelyn sekä lapsen minään ja sisäisen maailmaan liittyvää kehitystä. Sosioemotionaalinen kehitys näkyy lapsen yksilöllisenä käyttäytymisenä, toimintojen säätelytavoissa sekä vuorovaikutussuhteissa. Sosioemotionaalinen kehitys kietoutuu muiden kehityksen osa-alueiden kanssa yhteen. (Psykologiliitto 2017.)

2.1 Imeväisikä ja varhaisleikki-ikä

Sosiaalisuus itsessään on jo syntymästä tullut temperamenttipiirre, mutta sosiaaliset taidot kehittyvät kokemuksen ja kasvatuksen kautta. Jokainen voi oppia sosiaaliset taidot, vaikka ne eivät tulisi synnynnäisesti. Pienen lapsen sosiaalisuudessa lapsen ei tarvitse koko ajan olla muiden ihmisten kanssa, mutta lapsi on silti kiinnostunut muista ihmisistä. Jos lapsi on hyvin sosiaalinen, hän tarkastelee vierasta uteliaasti, hymyilee ja ottaa

kontaktia nopeasti. Sosiaalinen lapsi on usein hyväntuulinen, jolloin aikuisen on helppo pitää lapsesta. Lapsi kiinnostuu muista ihmisistä, ja aikuiset vastaavat hänen uteliaisuuteensa ystävällisesti. Tällöin heidän positiiviset kohtaamisensa lisäävät lapsen kiinnostusta myös muihin ihmisiin. Jos pieni lapsi on hyvin sosiaalinen, siitä on hänelle paljon hyötyä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49 – 51.)

Sosiaalisten taitojen oppiminen alkaa jo varhaisessa iässä ja kestää pitkään. Se lähtee liikkeelle lapsen erilaisista kokemuksista. Hyvin keskeinen asia on lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde, koska tämä sosiaalistaa lapsen ja vaikuttaa sosiaalisten aivojen syntymiseen. Kiihtymyssuhteen avulla lapsi oppii luottamaan muihin ihmisiin, ja luottamus luo lapselle kyvyn toimia yhdessä. Persoonallisuuden perusrakenteet muodostuvat lapsen ensimmäisten kolmen vuoden aikana. Ihminen kehittyy koko elämänsä ajan, mutta kolmen ensimmäisen vuoden aikana kehittyy tunne omasta yksilöllisyydestään, ainutkertaisuudestaan ja minuudestaan. Tällöin lapsi alkaa ymmärtämään, miten ihmiset toimivat keskenään, miten kontrolloida käytöstään sekä kuinka säädellä omia mielialojaan ja vastata muiden mielialoihin. Jotta lapsi oppisi kaiken tämän, tarvitsee hän läheistä vuorovaikutusta lapselle emotionaalisesti tärkeiden vanhempien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 20 – 26.)

Imeväisikäisellä tarkoitetaan 0–1-vuotiasta ja varhaisleikki-ikäisellä 1–3-vuotiasta lasta. Vastasyntynyt on kykenevä vuorovaikutukseen hoitajansa kanssa heti syntymänsä jälkeen. Lapsi ei opi puhumaan, jos hänellä ei ole ollut tunneyhteyttä hoitajansa kanssa. (Strovik-Sydänmaa ym. 2013, 11, 16.) Lapsi pyrkii pääsemään vuorovaikutukseen vanhempiensa kanssa ilmeillä, ääntelyllä, potkimalla ja huitomalla, jo ennen kuin hän osaa puhua. Kuukauden ikäinen lapsi seuraa vanhempiaan jo hyvin tarkkaavaisesti ja saattaa ensimmäisten kuukausien aikana matkia aikuisen ilmeitä. (MLL 2017.) Jokaisella lapsella on oma yksilöllinen tyylinsä reagoida ja vastata itsestään ja ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin. Itku on ensimmäinen muoto, millä lapsi itseään ilmaisee. (Strovik-Sydänmaa ym. 2013, 16.)

Lapsen sosiaalinen kehitys on hyvin nopeaa. Noin kuuden viikon ikäisenä lapsi itkee ensimmäiset kyyneleensä ja nauraa ensimmäistä kertaa. Lapsi oppii erottamaan tutut kasvot ja hakee katsekontaktia. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus muuttuu monipuolisemmaksi. Jokeltelu alkaa 2–3 kuukauden ikäisenä, ja 5–6 kuukauden ikäisenä jokeltelu kohdistuu jo muihin ihmisiin sekä leluihin. 3–4 kuukauden ikäinen lapsi alkaa kiinnostua muista lapsista, ja puolivuotiaana lapsi hymyilee ja äänтелеe muille lapsille. 7–9 kuukauden iässä lapsi osaa liikkua enemmän, jolloin kommunikointi on

monipuolisempaa. Tässä iässä lapselle tulee yleensä vierastamisvaihe, jolloin lapsi voi pelätä läheisistä eroa ja vieraita ihmisiä sekä lapsesta voi tulla itkuisempi ja ärtyneempi. Yhdeksän kuukauden iässä lapsi alkaa ymmärtämään sanoja, ja lapselle muodostuu muistikuvia ihmisistä sekä asioista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2017.)

1–2 vuotiaana liikuntataidot kehittyvät, joka avaa ovet aivan uusiin ulottuvuuksiin. Tässä iässä lapsi ei välttämättä tottele sanallisia kehotuksia, mutta ei ole tottelematon tahallaan. Lapsi vasta opettelee ymmärtämään kieltoja ja kehotuksia sekä samalla testaa, mitä saa tehdä ja mitä ei. Noin kaksivuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään, että vanhemmat ovat erillisiä henkilöitä hänestä, ja lapselle syntyy pelko heidän menettamisestään. Tällöin lapsi on tiiviisti vanhempiansa kanssa ja ahdistuu helposti. Tämän vaiheen jälkeen tulee vaihe, jolloin lapsi haluaa itsenäisesti selvittää arjen asioista. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 41 – 42.)

Noin vuoden ikäisenä lapsi sanoo jo ensimmäiset merkitykselliset sanansa. Puheen ja kielen omaksumisen herkkyyskausi on alkanut, ja se jatkuu noin kolmanteen sekä neljanteen ikävuoteen saakka. Lapsi ymmärtää, että jokin sana tarkoittaa jotain tiettyä esinettä tai asiaa. Kielellinen kehitys on tärkeää, koska lapsi oppii ilmaisemaan itseään ja kokemuksiaan, mutta se ei tässä vaiheessa vielä ole niin pitkällä, että lapsi osaisi ratkaista asioita puhumalla. Kielen kehittyessä vuorovaikutus muiden lasten kanssa lisääntyy ja monipuolistuu. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 41 – 42.)

Kaksivuotiaana opetellaan leikkimisen pelisääntöjä. Lapsi saattaa matkia vanhempia ja muita lapsia leikkiessään, eikä jaksakaan keskittyä pitkiä aikoja yhteen leikkiin. Toiset lapset kiinnostavat, mutta muihin leikkijöihin tutustuminen saattaa sisältää tönimistä ja tökkimistä. Vuoden ikäinen lapsi pitää vanhempiansa kanssa leikkimisestä, mutta vähitellen lapsi alkaa käyttämään omaa mielikuvitustaan. Kaksivuotiaana lapsi ei osaa vielä varsinaisesti leikkiä muiden lasten kanssa, ja vanhemman kannattaa olla vieressä varmistamassa lasten turvallisuus. Lapsi innostuu, kun pääsee mukaan oikeisiin töihin ja yhteinen touhuaminen lapsen ja vanhemman välillä edistää lapsen kehitystä. (MLL 2017.)

2–3-vuotiaana lapsi nauttii jo suuresti muiden lasten seurasta, mutta ei vielä osaa leikkiä yhteisleikkejä ja saattaa ujestella muita (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 43). Lapsen mielikuvitus on vilkastunut ja näin leikit monipuolistuvat. Leikkiminen on hyväksi lapsen kehitykselle ja se tuottaa suurta iloa hänelle. Kaksivuotias leikkii itsekseen jo joitakin aikoja, mutta käy välillä tutun aikuisen luona ja jatkaa sitten touhujaan. Vanhemmat ovat edelleen tärkeässä roolissa, ja lapsi nauttii perheen kanssa olemisesta sekä

puuhailemisesta. (MLL 2017.) Mitä paremmin lapsi sisäistää sosiaaliset säännöt, sitä paremmin lapsi kehittyy yhteisön jäseneksi. Yhteisön jäseneksi oppii myös mallioppimisen ja samaistumisen avulla. Toisen ikävuoden aikana puheen oppiminen on tärkein kehityksen vaihe. Kaksivuotiaana lapsi osaa yleensä jo muodostaa sanoja ja lyhyitä lauseita, ja yrittää laajentaa sanavarastoaan kyselemällä. Lauseet kehittyvät ajan kuluessa monimutkaisemmiksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 41 – 43.)

Toisen ikävuoden aikana lapsi harjoittelee tahtomista, koska itsenäistyminen vanhemmista jatkuu ja se vaatii irtiotta heistä. Lapsi ei osaa hallita omia tunteitaan, eikä myöskään osaa ilmaista niitä, jolloin turhautumien voi johtaa lattialle heittäytymiseen tai jalalla polkemiseen. Lapsi ei pidä siitä, että häntä rajoitetaan, koska oman rajallisuuden ymmärtäminen turhauttaa. 2–3-vuotiaan tunteet vaihtelevat nopeaan tahtiin ja tunnereaktiot ovat voimakkaita. Kaksivuotiaana lapsi pelkää äidistä eroon joutumista, mutta kolmivuotiaana ero vanhemmista ei tunnu enää niin pahalta. Eroamisen hetki voi olla vielä hankala, mutta lapsi rauhoittuu hetken kuluttua. Lapsi muistaa vanhempansa jo sen verran paremmin, että pystyy palauttamaan muistikuvansa vanhemmista mieleensä ja saa siitä lohtua. Muutosten hyväksyminen voi olla vaikeaa, vaikka uudet tilanteet voivat olla lapselle nautinnollisiakin. Tärkeää on, että uusiin paikkoihin sekä ihmisiin tutustutaan rauhassa ja tutun ihmisen kanssa. (MLL 2017.)

2.1.1 Kiintymyssuhde

Varhainen kiintymyssuhde vanhempiin on ehdottoman tärkeää, koska sen avulla syntyy pohja tuleville ihmissuhteille, tunne-elämän kehittymiselle sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille (Jääskinen 2017, 77). Alle 3-vuotiaana lapsen tärkein tehtävä on luoda kiintymyssuhde tunnetasolla hänelle tärkeisiin aikuisiin, koska tämä on sosiaalisen kehityksen pohja. Lapsen kehitys on kolmen ensimmäisen vuoden aikana todella nopeaa. Emotionaalinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys liittyvät tiukasti toisiinsa ja pohjautuvat siihen, kuinka turvallinen kiintymyssuhde lapsella on ollut. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26.) Kiintymyssuhdeteorian on kehittänyt brittiläinen psykiatri ja psykoanalyytikko John Bowlby, jonka mukaan teoria on yritys, jonka avulla käsitteellistetään ihmisten alttius voimakkaiden tunnesiteiden luomiseen toisia ihmisiä kohtaan. Sillä selitetään myös tahattomien erokokemusten ja menestysten aiheuttamat ahdistukset, vihamielisyydet sekä depressiot. (Sinkkonen 2004, 1866.)

Lapsella on luontainen tarve suuntautua toisia ihmisiä kohti. Lapselle aikuisen läheisyys on olennaista, jonka vuoksi kiintymyssuhteen syntyminen on vähän virikkeitä edellyttävä ensisijainen prosessi. (Sinkkonen 2004, 1866.) Ensimmäinen sosiaalinen taito syntyy, kun lapsi muodostaa ensimmäisen kiintymyssuhteensa. Siinä lapsi oppii, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa, joka on sosiaalisen vuorovaikutuksen perusasia. Jos lapsella on ollut lapsuudessaan turvallinen ja kestävä kiintymyssuhde, on aikuisuudessa helpompi arvostaa emotionaalisten suhteiden pitkäaikaisuutta ja luoda pitkäaikaisia parisuhteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 39 – 40.) Lapsella on yksi tietty primaari kiintymyssuhde, johon lapsi on kiinnittänyt tiettyjä odotuksia, mutta jo puolitoista vuotiaana kiintymyssuhteita saattaa olla 2-3 (Keltikangas-Järvinen 2010, 36).

Kiintymyssuhteet voidaan luokitella turvalliseen ja kahteen turvattomaan kategoriaan. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi on asunut johdonmukaisessa ympäristössä, ja tunteiden ilmaiseminen johtaa hoivaajan myötätuntoiseen lähestymiseen ja siitä huojen- tumiseen. (Sinkkonen 2004, 1867.) Jos kiintymyssuhde on turvallinen, lapsi pystyy rakentamaan käsityksen itsestään itsenäisenä olentona ja käsityksen ihmisten suhtautu- misesta toisiinsa. Jos lapsi on luonut käsityksen itsestään, tämä mahdollistaa itsekont- rollin ja tunteiden säätelyn kehittymisen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26 - 27.) Lapsi, joka on luonut käsityksen itsestään, käyttää ihmissuhteissa järkeä ja tunnetta, on em- paattinen ja usein kaveripiireissä suosittu. Turvattomia kiintymyssuhteita ovat välttelevä suhde ja ristiriitainen suhde. Välttelevässä suhteessa painottuvat loogisuus ja järkiperäi- syys. Tunteita ilmaistaan vain vähän, koska lapsi on tottunut selviytymään itse. Lapsi oppii hillitsemään itsensä, mutta pahimmassa tapauksessa lapsi voi menettää yhteyden tunteisiinsa kokonaan. Ristiriitaisessa suhteessa lapsi kokee elävänsä vaaroja täynnä olevassa maailmassa, joihin hänellä ei ole suojautumiskeinoja, koska kokemus hoita- jasta on impulsiivinen ja epäoikeudenmukainen. Hoitajan huomion on saanut parhaiten intensiivisten tunteiden purkamisella. (Sinkkonen 2004, 1867.)

Vauvan ja hoitajan välille syntyy yleensä jonkinlainen kiintymyssuhde, vaikka se ei aina ole myönteinen. Vain hyvin poikkeavissa olosuhteissa kiintymyssuhdetta ei synny lain- kaan. Lapsi jäsentelee kokemuksiaan jo pienestä pitäen, ja luo niistä syiden sekä seu- rauksien ketjuja aistihavaintojen ja proseduraalisen muistin avulla. Jos vauva itkee, ta- vallinen äiti reagoi siihen nopeasti, selvittää syyn ja korjaa sen, jos mahdollista. Esimer- kiksi alkoholisoitunut äiti voi taas toimia arvaamattomalla tavalla, jolloin syiden ja seu- rausten ketjut eivät kehity lapsen mieleen. Pieni vauva ei alussa siedä voimakkaita tun- netiloja, minkä takia vauva tarvitsee hoitajaa lohduttajaksi. Jos hoivaajan avulla

tunnekuohusta selviydytään, uskaltaa lapsi tulevaisuudessa tuoda tunteensa vuorovai-
kutukseen. Kokemusten perusteella lapsi suosii käytöstä, joka tuo hoitajan parhaiten hä-
nen lähelleen ja välttää käytöstä, joka vie hoitajan pois lapsen luota. Näin syntyy työs-
kentelymalleja, jotka ohjaavat tulevaisuuden toimintaa ja käyttäytymistä. (Sinkkonen
2004, 1867.)

2.2 Myöhäisleikki-ikä

Myöhäisleikki-ikäinen on 3–6-vuotias lapsi. Tämän ikäisellä lapsella tapahtuu monia so-
sioemotionaalaisia muutoksia elämässään, esimerkiksi mielikuvitus rikastuu, lapsi oppii
toimimaan ryhmässä ja oppii pikkuhiljaa käsittelemään suuria tunteita. (Storvik-Sydän-
maa ym. 2013, 52 – 53; MLL 2017.)

Minuuden perusta muodostuu varhaislapsuudessa, yleensä noin kolmannen ikävuoden
lopussa. Kolmivuotiaalle lapselle tyypillistä on minäkeskeisyys ja hän usein pitää itseään
oman maailmansa keskipisteenä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 52 – 53.) Kolmivuoti-
aana lapsi kokeilee rajojaan ja kaikkea sitä mihin hän pystyy sekä mitä kaikkea omalla
tahdolla voi saada (Nurmiranta ym. 2009, 57 – 58). Kolmivuotiaan elämää voi vahvasti
leimata uhmakausi. Uhmakausi on tärkeä, sillä silloin lapsi harjoittelee oman tahdon il-
maisua sekä sääätelyä. Uhmakausi on tärkeä osa lapsen itsenäistymiskehitystä. (MLL
2017.)

Kolmivuotias lapsi opettelee sosiaalisia perustaitoja, esimerkiksi ryhmässä toimimista
(Nurmiranta ym. 2009, 57; MLL 2017). Kolmivuotiaana lapsi aloittaa yleensä päivähoi-
don. Siellä lapsi tapaa muita lapsia ja alkaa harjoittelemaan yhdessä olemista ja teke-
mistä. (MLL 2017.) Kolmivuotias nauttii muiden lasten seurasta, ja mallioppimisen kautta
oppii heiltä paljon eri taitoja. Yhteisleikki ei kolmivuotiaalta vielä onnistu, ja leikkiminen
tapahtuu usein rinnakkain. (Sosiaali- Ja Terveysministeriö (STM) 2004, 147 – 149.)

Nelivuotias lapsi on utelias, touhukas, innokas ja luova. Lapsi on usein varsin puhelias
ja omatoiminen. Lapsi on huomaavainen ja yhteistyökykyinen. Nelivuotiaalle on tärkeää
olla iso ja pärjäävä. Kuitenkin hän on vielä niin pieni, että tarvitsee paljon hellyyttä ja
hoivaa vanhemmiltaan. (MLL 2017.) Nelivuotias on jo oppinut, kuinka tulee käyttäytyä
missäkin tilanteessa, mutta ei välillä jaksaa käyttäytyä oikein. Moraalikäsitys kehittyy ja
lapsi pohtii oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan eroja. Lapsi ottaa aktiivisesti kantaa,

mikä on oikeudenmukaista ja mikä ei. (Nurmiranta ym. 2009, 57; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53; MLL 2017.)

Nelivuotiaalla lapsella on hyvin vilkas mielikuvitus. Lapsi usein kertoo suurenneltuja tarinoita ja lapselle voi kehittyä ensimmäiset mielikuvitusystävät. Kehittynyt mielikuvitus voi joskus aiheuttaa pelkoja, sillä lapsi usein itse uskoo omiin suurenneltuihin tarinoihinsa. Nelivuotias usein ihailee tai jopa ihastuu toiseen vanhempansa. (STM 2004, 150 – 152; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53; MLL 2017.)

Neljän vuoden iässä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät ja kasvavat pikkuhiljaa monimutkaisemmiksi. Lapsi oppii vastavuoroisuutta ja ottamaan yhä enemmän huomioon muiden ihmisten tunteet ja toiveet. Lapsi osaa lohduttaa ja osoittaa myötätuntoa. (Nurmiranta ym. 2009, 57; MLL 2017.) Lapsi on entistä enemmän kiinnostunut ystäväistä, ja leikkiminen ystävien kanssa sujuukin entistä helpommin. Lapsi hakeutuu oman ikäistensä seuraan ja vertailee itseään muihin lapsiin sekä arvioi omaa toimintaansa. Nelivuotias kykenee selviytymään mahdollisista riitatilanteista jo jonkin verran itsenäisesti. Lapsi voi olla aggressiivinen riitatilanteissa ja usein tarvitseekin aikuisen apua niiden selvittämiseksi, sillä tunteita on yhä vaikea hallita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53; MLL 2017.)

Viisi-kuusivuotias lapsi on omatoiminen, oma-aloitteinen, tasapainoinen ja sopeutuva. Lapsi jäsentää omia käsityksiään sosiaalisesta maailmasta ja itsestään sen osana. Tässä iässä lapsen omat luonteenpiirteet ja persoonallisuus tulevat entistä paremmin esille. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53.) Lapsi on omaksunut paljon arvoja ja asenteita. Esikouluiässä lapselle usein tulee samanlainen itsenäistymisvaihe, kuin 2 – 3-vuotiaana. Lapsi pyrkii irrottautumaan vanhemmistaan ja harjoittelee monella tavalla itsenäistä toimintaa. Tämä näkyy uhmana ja rajojen vastustamisena. (MLL 2017.) Lapsi kuitenkin yhä ihailee ja tarvitsee omia vanhempiaan (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53).

Viisi-kuusivuotias lapsi on sosiaalinen ja aktiivinen. Lapsi viihtyy hyvin muiden lasten seurassa ja nauttii aikuisten seurasta. (STM 2004, 156 – 157; MLL 2017.) Lapsen vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet ja hän osaa kuunnella toisia, eikä puhu toisten päälle (STM 2004, 156 – 157). Lapsi osaa neuvotella ja joustaa asioista. Viisi-kuusivuotiaalle kaverit ja heidän mielipiteensä ovat tärkeitä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53; MLL 2017.) Tämän ikäiset lapset harrastavat ja leikkivät paljon kavereidensa kanssa ja testaavat omia rajojaan (Nurmiranta ym. 2009, 57). Tähän ikään liittyy fyysisen huonommuuden tunteen kehittyminen sekä epävarmuus omista kyvyistä ja taidoista. Lapsi

vertaa itseään muihin lapsiin ja heidän taitoihin. Tämä luo pohjaa itsetunnon kehittymiselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 53; MLL 2017.)

2.3 Kouluikä

Kouluikäisellä tarkoitetaan 7–12-vuotiasta lasta. Kouluikäisen lapsen sosiaalisen kehityksen pääpiirteisiin kuuluu itsenäistyminen ja toisen asemaan asettumisen opettelu, sekä toisten ihmisten tunteiden ja puheiden huomioon ottaminen. (Nurmiranta ym. 2009, 62; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64.) Kouluikäisen lapsen persoonallisuuden kehittymiseen kuuluu tunteiden ailahtelevaisuus ja vaikeus niiden hallitsemisessa. Lapsi tarvitsee paljon onnistumisen kokemuksia, kiitosta ja kannustusta ja tässä ikävaiheessa hän on herkkä vähättelylle ja kritiikille. Tekemällä pieniä kodin askareita lapsi harjoittelee oma-aloitteista oppimista ja asioistaan huolehtimista. (MLL 2017.)

Lapsen kuuluu oppia sietämään epäonnistumisia, sillä ne kasvattavat lasta ottamaan vastaan elämässä eteen tulevia pettymyksiä. Epäonnistumiset voidaan nähdä myös haasteina ja sopivat haasteet innostavat lasta, sekä antavat tilaa hänen omalle luovuudelle ja oma-aloitteisuudelle. Kouluikäinen lapsi tarvitsee vielä sopivasti leikin ja työnteon vaihtelua, sekä huoletonta omaehtoista touhuamista. Älyllisen oppimisen rinnalla tärkeitä asioita nuoremman kouluikäisen lapsen elämässä ovat mielikuvitus ja satumaailmat, luonnossa liikkuminen, sekä erilaiset lorut, laulut ja arvoitukset. (MLL 2017.)

Kouluikäisistä useimmat ovat harjoitelleet vuorovaikutustaitoja muiden lasten kanssa esikoulussa, päivähoitossa tai esimerkiksi kerhossa, joten ryhmässä tarvittavia sosiaalisia taitoja on jo heille kehittynyt. Ryhmään kuulumisen sekä ikätovereiden kesken hyväksytyksi tuleminen on lapselle tärkeää ja yhdenmukaisuuden tarve on suuri. Lapsuudessa koetut konkreettiset pelot alkavat muuttua sosiaalisiksi peloiksi ja lapsi saattaa alkaa aristella esiintymistä tai pelätä tovereiden kritiikkiä. Nuoremmilla kouluikäisillä ystävyysuhteet merkitsevät lähinnä yhteistä tekemistä, kun taas 11–12-vuotiailla ystävyys saa syvemmän merkityksen. Ystävyys tukee lapsen hyvinvointia ja itsetunnon kehitystä. Näissä suhteissa opitaan toiselle uskoutumista sekä luottamuksen ja läheisyyden antamista ja saamista. Vaikka kouluikäisessä ystävien rooli lapsen elämässä kasvaa entistä tärkeämmäksi, tarvitsee lapsi silti vielä paljon aikuisen antamaa turvaa ja aikaa. (Nurmiranta ym. 2009, 62 – 65; MLL 2017.)

Ennen lapsen selkeän omatunnon kehittymistä, täytyy hänen toimia muiden käskyjen, komentojen, ohjeiden ja kehotusten varassa. Aikuisen antamat ohjeet ja valvonta alkaa elää lapsen sisällä, sekä alkaa muodostamaan lapselle omaa omatuntoa ja arvostelukykä. Sen avulla lapsi pystyy itse säätelemään toimintaansa eri tavoin kuin ennen, ja näin antaa hänelle uutta itsenäisyyden tunnetta sekä vahvistaa itsetuntoa. Lapsen empatiakyvyn kehittyessä pystyy hän entistä paremmin eläytymään toisten ihmisten suruihin ja iloihin. Kyky empatiaan on yksi terveen persoonallisuuden ominaispiirteitä ja kouluikäisen kasvava empatiakyky näkyy etenkin hoivaamisen tarpeena. (Nurmiranta ym. 2009, 62; MLL 2017.)

Esimurrosiän piirteitä voi alkaa esiintyä tytöillä keskimäärin 9–12-vuoden iässä ja pojilla pari vuotta myöhemmin. Jokainen lapsi tulee esimurrosikään sekä varsinaiseen murrosikään eri-ikäisenä. Vaihe on lapsilla vaihtelevan mittainen ja voimakkuudeltaan yksilöllinen. Esimurrosiässä lapsen on vähitellen löydettävä uudenlainen suhde vanhempiinsa ja omaan itseensä. Lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin erilliseksi yksilöksi ja hänellä on tarve ilmaista mielipiteitään sekä oikeuksiaan entistä enemmän. Lapsi voi olla hyvin kriittinen itseään tai esimerkiksi opettajaansa kohtaan, ja yhteistyö lapsen kanssa ei aina onnistu. Kriittisestä asenteestaan huolimatta lapsen on tärkeä tuntea itsensä luotamuksen arvoiseksi ja tarpeelliseksi. Hän tarvitsee lähelleen ymmärtäväisiä ja turvallisia kasvattajia, joiden asettamien rajojen sisällä hän saa tehdä sopivan kokoisia valintoja ja itsenäisiä päätöksiä. (MLL 2017.)

3 TEMPERAMENTTI, PERSOONALLISUUS JA EMPATIA

3.1 Temperamentti ja persoonallisuus

Ehkä eniten käytetty määritelmä temperamentista on tehty tutkijoiden Alexander Thomas ja Stella Chess toimesta. Siinä temperamentti kuvaa, miten ihminen käyttäytyy erotuksena kyvyistä ja motivaatiosta. Tämä ominaisuus on pysyvä ja osittain periytyvä. (Aalto ym. 2007, 30.) Temperamentti tekee ihmisistä yksilöitä. Sen avulla ihminen reagoi asioihin yksilöllisillä tavoilla ja omistaa erilaiset käyttäytymis- ja toimintatyyliä. Reagointi kohdistuu ulkoa tuleviin ärsykkeisiin ja omiin sisäisiin tiloihin. (Nurmiranta 2009, 23.) Temperamentti ilmaisee, miten lapsi suhtautuu ympäristönsä ilmiöihin, joten siinä ei ole kyse lapsen taidoista tai lahjakkuudesta (Broberg ym. 2005, 66).

Temperamenttityyppejä on erilaisia. Ne eivät ole toisistaan huonompia tai parempia, ja kaikissa on omat haasteensa sekä vahvuutensa. (MLL 2017.) Olemassa on erilaisia temperamenttityyppejä, joissa temperamenttia jaetaan eri dimensioihin (Aalto ym. 2007). Thomasin ja Chessin klassiseksi muodostuneessa tutkimuksessa vauvat jaettiin kolmeen eri tyyppiin: helppoihin (easy), vaikeisiin (difficult) ja hitaasti lämpeneviin (slow-to-warm-up). Suurin osa lapsista oli helppoja (40%), sitten hitaasti lämpeneviä (15%) ja vähiten vaikeita (10%). Helpoille lapsille tyypillistä on tasainen päivärhythmi. Lapsi kestää hyvin ärsykejä heräämättä, ja herätessään nukahtaa helposti takaisin. Kyseisten lasten vanhemmat tuntevat olonsa usein päteviksi ja levänneiksi vanhempana olemisen paineista huolimatta. Temperamenttiltaan vaikeat lapset ovat helppojen vastakohtia, ja ovat vaikeasti lohdutettavia, jolloin lapsen vanhemmatkin voivat tuntea itsensä epäonnistuneiksi. Hitaasti lämpenevien temperamenttityyppi näkyy paremmin vasta muutaman viikon tai kuukauden iässä, joten sitä ei havaita yhtä nopeasti kuin helppoja tai vaikeita. Lapsi tarvitsee pidemmän ajan tunteakseen olonsa mukavaksi uusissa tilanteissa ja uusien ihmisten kanssa. Lapsi on tyytyväisin tutussa ympäristössä, joten vanhemmat voivat tuntea olonsa epävarmaksi siitä, pitäisikö hyväksyä lapsen varovaisuus vai kannustaa uusiin tilanteisiin. Eli mitä helpompi temperamentti lapsella on, sitä helpompaa on olla hyvä vanhempi. (Broberg ym. 2005, 66 – 68.)

Varhaislapsuuden temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet voivat vaikuttaa myöhempään psykopatologiseen kehittymiseen. Vaikea temperamentti voi altistaa myöhemmin ylivilkkäudelle ja tarkkaavaisuushäiriölle. Kaikkiin lapsiin varhaiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet eivät vaikuta

voimakkaasti. Synnynnäiset temperamenttipiirteet vaikuttavat myöhempään kehitykseen riippuen siitä, kuinka ympäristö kohtaa lapsen. Sitä vähemmän temperamentti vaikuttaa tulevaan kehitykseen, mitä paremmin vanhemmat ja muut aikuiset sopeutuvat lapsen erityispiirteisiin ja asettavat lapsen ikään sopivia vaatimuksia. (Broberg ym. 2005, 66 – 69.)

Persoonallisuuteen kuuluu erilaisia asioita kuten yksilön minuus, luonne, temperamentti, itsetunto, arvot ja asenteet. Se on yhdistelmä psyykkisistä, fyysisistä, ja sosiaalisista ominaisuuksista. (Nurmiranta ym. 2009, 22.) Ihmisen persoonallisuus muuttuu elämän aikana, mutta temperamentti luo sille pohjan (MLL 2017). Vielä kuitenkin ymmärretään rajallisesti, missä määrin ja millaisilla keinoilla temperamentti vaikuttaa myöhempään persoonallisuuteen. Lapsuudessa tulleet kokemukset vaikuttavat persoonallisuuden rakentumiseen. Persoonallisuus kehittyy, kun ihmisen perimä, ympäristö ja oma suuntautuneisuus ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Nurmiranta ym. 2009, 22.) Persoonallisuus siis muodostuu mielen sisäisistä ilmiöistä ja ulkoisesta käyttäytymisestä. Ihmisen persoonallisuus muodostuu useiden piirteiden yhdistelmästä. Tunnetuimpaan piirremalliin kuuluu viisi erilaista persoonallisuuden piirreulottuvuutta: neuroottisuus, ulospäin suuntautuneisuus, tunnollisuus, sovinnaisuus ja avoimuus uusille kokemuksille. (Kampman ym. 2013, 1908.)

3.2 Empatia

Empatialla tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja nimetä toisen ihmisen tunnetiloja. Vuorovaikutustilanteessa empaattinen ihminen kykenee eläytymään toisen ihmisen tunteisiin ja ajatusmaailmaan, sekä osaa reagoida hänen tunneilmaisuihinsa. Empatiataidot kuuluvat sosiaalisiin taitoihin ja ne tukevat mielen hyvinvointia lisäämällä luottamusta omiin vuorovaikutustaitoihin. (Peltonen 2005, 71; Mielenterveysseura 2018.) Empaattisuus voi johdattaa toiset huomioon ottavaan eli prososiaaliseen käyttäytymiseen, joka tarkoittaa toista ihmistä hyödyttävää toimintaa ilman, että tekijä itse hyötyy siitä. Esimerkiksi yhteistyö toisen kanssa ja anteliaisuus kuuluvat prososiaaliseen käyttäytymiseen, kuten myös toisen lohduttaminen ja auttaminen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 128 – 129.)

Kaikilla on synnynnäisesti olemassa valmiudet empatian kehittymiselle, mutta empatiataitojen oppimisen edellytyksenä on se, että ihminen itse saa empatiaa. Empatia kehittyy

aluksi ihmisen perustarpeista huolehtimisen, hoivan, hyväksymisen, sekä hellyyden osoittamisen seurauksena. Kehitys alkaa jo vauvaiässä, jolloin lapsi oppii tulkitsemaan muiden ihmisten ilmeitä ja eleitä. Kiintymyssuhde aikuiseen luo lapselle kykyä tunnistaa niin omia kuin muidenkin tarpeita. Jo vastasyntyneillä lapsilla on kyky tunnistaa esimerkiksi aikuisten suruun liittyviä tunteita. Puoleen vuoteen mennessä lapsi kykenee ilmaisemaan perustunteitaan, sekä tunnistamaan niitä muissa ihmisissä. Kasvuympäristön merkitys on tärkeässä roolissa empatian kehityksessä. Kun lapsen ympärillä kiinnitetään huomiota toisten ihmisten tunteisiin ja tunneilmapiiriin, alkaa lapsikin ymmärtää ja oppia huomioimaan muiden tarpeita ja kuinka niihin vastataan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 128 – 129; Mielenterveysseura 2018.)

Tunteiden nimeämistä ja toisen asemaan asettumista voidaan aloittaa harjoittelemaan jo leikki-ikäisten lasten kanssa. Lapset ovat herkkiä oppimaan ja erilaisten satujen ja tarinoiden avulla lasten on helppo samaistua erilaisiin tilanteisiin. Lapsen omien tunteiden hyväksyminen on lähtökohta muiden tunteiden ymmärtämiselle ja hyväksymiselle. Lapselle on hyvä opettaa, että jokainen meistä kokee tunteet eri tavalla. Empatiataidot kehittyvät jokaisella eri tahtiin ja aikuisten positiivinen reaktio lapsen käyttäytymiselle ja kehitykselle kannustaa lasta jatkamaan. (Peltonen 2005, 71 – 78.)

4 TUNNETAIDOT

4.1 Tunteet

”Tunteita voi verrata aaltoihin: ne nousevat ja kohta jo laskevat.” (Kärkkäinen 2017, 32).

Tunteet eli emootiot ovat tunteenomaisia elämyksiä ja kokemuksia. Tunteita pidetään mielihyvän- tai mielihahansävyisinä psyykkisinä tiloina. Niiden perusominaisuuksiin kuuluvat tunnesävy, voimakkuus sekä kesto. (Kronqvist 2007, 35.) Perustunteita ovat pelko, viha, inho, suru sekä yllättyneisyys (Nummenmaa 2016, 726; Nummenmaa & Tuominen 2017, 2). Tunteet ovat automatisoituja, mutta niitä pystyy säätelemään ja hallitsemaan (Köngäs 2018, 143). Tunteiden kehitys on merkittävä osa kokonaispersoonallisuuden kehittymistä (Kronqvist 2007, 35). Tunteet tuntuvat monella eri tasolla: fysiologisella, sosiaalisella, subjektiivisen kokemuksen sekä ilmaisun tasolla (Kerola ym. 2013). Tunteiden perimmäinen tehtävä on suojella ja parantaa suorituskykyä. Tunteet syntyvät automaattisesti aivoissa, mutta tilannetekijät, kehon toiminta ja yksilölliset persoonallisuuden sekä temperamentit erot vaikuttavat tunteiden viriämiseen. (Nummenmaa 2016, 731.)

Tunteiden tarkoituksena on jo miljoonia vuosia ollut suojella ihmisiä elonjäämistä uhkaavilta vaaroilta. Aivot ovat kehittyneet tämän päämäärän huomioon ottaen. Tunteet saavat aikaan erilaisia fyysisiä toimintoja suojellakseen ihmisen selviytymistä oletetulta uhalta, mutta kuitenkin samanaikaisesti keho sulkee pois esimerkiksi muistitoiminnot sekä loogisen päättelykyvyn. (Köngäs 2018, 125,149.) Tunteet määrittelevät ihmisen käytöstä mukautumalla erilaisiin fysiologisiin tilanteisiin ja eri käytöksen malleihin (Nummenmaa & Saarimäki 2017,1). Keholliset muutokset ovat perustana tiedolliselle tunnekokemukselle (Nummenmaa 2016, 725). Tunteet ovat myös sosiaalisia taitoja ja ne määrittelevät ihmistenvälistä kanssakäymistä monin eri tavoin (Nummenmaa & Tuominen 2017, 7). Tunteet tiedottavat tärkeistä sosiaalisista suhteista ja tapahtumista sekä edistävät auttamiskäyttäytymistä. Ne myös vahvistavat ryhmään kuulumisen oloa ja selkeyttävät eri rooleja. (Kokkonen & Kinnunen 2008, 4541.)

4.2 Tunneäly ja tunnetaidot

Tunneäly tarkoittaa älykkyyttä, joka on neurobiologinen ja synnynnäinen valmius ymmärtää, vastaanottaa sekä käsitellä tunteita. Se tarkoittaa myös ihmisen valmiuksia kehittää tunteita taidoiksi. Tunneäly tarkoittaa ihmisen mahdollisuuksia oppia käytännön kykyjä. Tunneäly perustuu viiteen osa-alueeseen; itsetuntemus, motivaatio, itsehallinta, ihmisuhteiden hoito sekä empatia. Tunneäly on yksi osa psykofyysissosiaalista ihmistä persoonallisuuden ja älykkyyden kanssa. Tunneäly on osa luonteenpiirteitä. Se on siis tunteiden havaitsemista, ymmärtämistä, sanoittamista, esittämistä sekä säätelyä. Se on myös tunnepohjaisten tietojen käsittelyä. Tunneällyn perustaidot suuntaavat tunteiden tunnistamista tunteiden asiaankuuluvaan kontekstikohtaiseen käyttöön. Tunneälykäs ihminen osaa siis erotella toisistaan tunteet ja tunnetilat sekä käyttäytyä saamansa informaation mukaan. (Köngäs 2018, 19 – 20, 30 – 31, 165.) Tunneäly valjastaa tunnetaitoja käyttöön. Ihminen on tunneälykäs silloin, kun osaa rakentavasti käyttää omia tunnetaitojaan. Tunneäly on siis pohjana tunnetaidoille. (Goleman 1998, 40.)

Tunnetaito on tunneällyn perustuva kyky (Goleman 1998, 40). Tunnetaidot ovat niitä taitoja, joilla pystytään tunnistamaan omia tunteita sekä säätämään niitä. Niihin kuuluu myös muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen sekä rakentavien toimintatapojen valitseminen tunteiden perusteella. (Huurre ym. 2015, 1; Kärkkäinen 2017, 21.) Tunnetaitoihin kuulu kyky säädellä ja käsitellä tunteita (Kampman ym. 2015, 225). Mielenterveystalo.fi (2018) määrittelee, että tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista, sanoittamista sekä ilmaisemista. Tunnetaidot ovat yksiä tärkeimpiä mielenterveystaitoja. Niillä on suuri vaikutus ihmisen omaan olotilaan ja ne vaikuttavat vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa. Kun ihminen tunnistaa omat tunteensa, on helpompi ymmärtää muiden tunteita ja kokea empatiaa muita ihmisiä kohtaan. (Mielenterveystalo.fi 2018.)

Tunteiden säätely on osa tunnetaitoja. Tunteiden säätely tarkoittaa esimerkiksi tunteiden voimakkuuden ja keston säätelyä, sekä taitoa muuntaa tarvittaessa tunnetta. (Kampman ym. 2015, 225.) Se tarkoittaa myös tunteen aiheuttaman käyttäytymisen säätelyä. Tunteiden säätelyyn vaikuttavat ikä, sukupuoli, fysiologiset puolet sekä kasvatukseen liittyvät seikat. (Kerola ym. 2013.) Tunteista ja niiden myönteisistä piirteistä hyötyminen edellyttää tehokasta tunteiden säätelyä. Tunteiden säätely on mielletty selviytymiskeinoksi. Tunteiden tukahduttaminen on haitallinen tunteiden säätelykeino, toisin kuin tunteiden ilmaiseminen, joka mielletään terveyden kannalta hyödylliseksi tunteiden säätelyntaidoksi. (Kokkonen & Kinnunen 2008, 4541, 4545.)

Kyky aidosti kohdata ja suvaita erilaisia ihmisiä kuuluu olennaisesti tunnetaitoihin. Tunnetaitoihin lukeutuvat myös aggressioiden sekä ongelmien käsittelykyky. Turhautumisen sieto sekä impulssien eli mielijohteiden sietokyky on tärkeä osa tunnetaitoja. (Jalovaara 2006, 96.) Tiivistettynä tunnetaidot ovat niitä taitoja, jotka liittyvät ihmissuhteisiin ja omaan tunne-elämään (Huurre ym. 2015, 1).

Tässä opinnäytetyössä käytetään sanaa tunnetaidot kuvaamaan niitä taitoja, joilla lapsi pystyy tunnistamaan omia tunteitaan, tunnistamaan tunteita muissa ihmisissä, säätelemään ja nimeämään tunteitaan sekä valitsemaan rakentavia toimintatapoja tunteiden perusteella. (Huurre ym. 2015, 1; Kärkkäinen 2017, 21.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää millaisia ovat lasten tunnetaidot, kuinka lapset osavat ilmaista tunteitaan, sekä selvittää miten tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea vanhempien, neuvolan ja koulun näkökulmasta. Tarkoituksena on kartoittaa, kuinka paljon lasten tunnetaidoista on tehty tutkimustyötä.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten tunnetaidoista ja niiden kehittymisen tukemisen merkityksestä. Tavoitteisiin kuuluu selvittää, mikä rooli vanhemmilla, neuvolalla ja koululla on tunnetaitojen kehittymisen tukemisessa. Opinnäytetyötä voi tulevaisuudessa hyödyntää ammattihenkilöt, jotka kohtaavat eri tilanteissa lapsia potilaina tai omaisina. Opinnäytetyössä on hyvää tietoa myös kasvattajille.

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset ovat:

1. Mitä ovat lasten tunnetaidot?
2. Miten vanhemmat, neuvola ja koulu voivat tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on muodostaa tietystä aiheesta tai asiakokonaisuudesta kokonaiskuva (Stolt ym. 2015, 7). Kirjallisuuskatsauksessa paneudutaan tiettyyn tieteenalaa ja pyritään avaamaan sen käsitteistöä ja teoriaa. Sen avulla arvioidaan olemassa olevaa teoriaa käyttäen hyväksi analyyttisiä menetelmiä. (Stolt ym. 2015, 8; Jyväskylän Ammattikorkeakoulu 2018.) Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena voi olla ongelmien tai ristiriitaisuuksien tunnistaminen kohdeilmiössä. Kirjallisuuskatsauksia on olemassa monta eri tyyppiä, koska niitä tarvitaan erilaisiin tarkoituksiin. Jokaisessa katsauksessa on sille ominaisia näkökulmia, joiden perusteella ne luokitellaan omiksi katsaus-tyypeikseen. (Stolt ym. 2015, 8.) Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa metatutkimuksiin ja systemaattisiin sekä kuvaileviin kirjallisuuskatsauksiin (Kangasniemi ym. 2013, 293).

Yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen muodoista on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Sitä voidaan kutsua yleiskatsaukseksi, jossa ei ole tarkkoja sääntöjä. (Salminen 2011, 6 – 7.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymykseen. Sen tarkoituksena on tuottaa valitun aineiston pohjalta kuvaileva ja laadullinen vastaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ja pyrkii ymmärtämään ilmiötä. Sitä pyritään kuvailemaan tietystä näkökulmasta rajatusti, jäsennetysti sekä perustellusti valitun kirjallisuuden avulla. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on löytää mahdollisimman relevantti aineisto vastaamaan tutkimuskysymykseen. Alkuperäistä tietoa ei siis muuteta, vaan sen avulla tuotetaan uusi tulkinta ilmiöstä. (Kangasniemi ym. 2013, 294 – 296.)

Tähän opinnäytetyöhön on valittu menetelmäksi narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka kuuluu kuvaileviin kirjallisuuskatsauksiin. Katsaus pyrkii helppolukaiseen lopputulokseen ja on yksi kevyimmistä kirjallisuuskatsauksien muodoista. (Salminen 2011, 6 – 7.) Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tarkoittaa, että katsaus kertoo tai kuvailee aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta, sen syvyyttä, laajuutta ja määrää (Stolt ym. 2015, 9). Narratiivinen kirjallisuuskatsaus kuvailevana tutkimustekniikkana pyrkii ajantasaistamaan tutkimustietoa, mutta ei kuitenkaan tarjoa kaikkein analyyttisintä tulosta (Salminen 2011, 7).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto usein löydetään elektronisista tieteellisistä tietokannoista (Kangasniemi ym. 2013, 295). Opinnäytetyöhön käytettäviä tietokantoja ovat muun muassa Finna.fi, Medic, Cinahl, Google Scholar, PubMed ja Ovid Medline. Tietoa työhön etsitään viimeaikaisesta kirjallisuudesta, tutkimusraporteista, tieteellisistä

artikkeleista, sekä luotettavista internetsivustoista. Hakusanoina on käytetty muun muassa lapset, lapsi, tunnetaidot, tunteet, tunneäly, emotional abilities, emotional intelligence, emotions, children ja child. Yli 20- vuotta vanhat lähteet on rajattu pois varsinaisesta materiaalista.

7 TULOKSET

7.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat merkittävä ja keskeinen voimavara ja avain psyykkiselle hyvinvoinnille. Kyky säädellä tunteiden sävyä, kestoja sekä voimakkuutta on keskeistä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Korkeila 2017, 210.) Tunnetaidot kietoutuvat ihmisen kehitykseen, eli ne kehittyvät samalla kun yksilö kasvaa (Kerola ym. 2013). Lasten tunnetaidot tarkoittavat, miten he käsittelevät itsessään ja ympärillään tapahtuvia asioita. Lasten tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelystä, ilmaisemista ja purkamista sekä käsittelyä. (Jääskinen 2017, 34.)

Lapset pystyvät ymmärtämään ja tunnistamaan tunteitaan itsessään ja muissa ihmisissä. He pystyvät käsittelemään ja säätelämään omia tunteitaan. Lasten tunnetaitojen kehittyminen on monivaiheinen ja kokonaisvaltainen prosessi, jossa monet eri tekijät vaikuttavat monella eri tasolla jatkuvasti toisiinsa. Lapsi ilmaisee tunteitaan jo varhaisessa iässä, itkemällä ja hymyilemällä. Aivan varhaisessa iässä lapsella on vain kaksi ääripäätä tunnetiloissaan: hyvä ja paha olo. Kehityksen ja oppimisen kautta lapselle kehittyy yhä enemmän eri tunnetiloja. Lapsi oppii pikkuhiljaa tunnistamaan, nimeämään sekä säätelämään tunteitaan. Lapsen tunne-elämä kehityksensä tapahtuu välittömässä läheisyydessä ja vuoropuhelussa kasvuympäristön kanssa. (Kerola ym. 2013; Kampman ym. 2015, 225, 231.)

7.1.1 Tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaiseminen

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen tunnetaito, jonka pohjalta muut tunnetaidot voivat toimia ja rakentua. Tunteen tunnistaminen on kehollisten aistimusten havainnoimista, tunnesanojen ymmärtämistä sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämistä. (Jääskinen 2017, 36.) Kyky tunnistaa tunteita on perustavanlaatuinen taito onnistuneeseen sosiaaliseen kontaktiin. Lapset havaitsevat tunteen synnyn sisällään. Lapset tunnistavat erilaisia tunteita herättäviä asioita, esimerkiksi musiikista ja saduista. Lapset ovat tarkkoja tunnistamaan tunteita toisissaan, ja he erottavat aidot tunteet teeskennellyistä. Lapset tunnistavat herkästi emotionaalisia viestejä itsessään, toisissa lapsissa ja

aikuisissa. Lapset tunnistavat tunteita toisista ihmisistä sanojen, äänien, ilmeiden ja eleiden perusteella. Lasten välinen vuorovaikutus on sujuvaa, jos he osaavat tunnistaa toisissaan tunteita. Tunteiden tunnistamista edesauttaa lapsen ymmärrys fyysisen ja psyykkisen puolen yhteydestä, eli lapsi ymmärtää, että esimerkiksi ”perhoset vatsassa” tarkoittavat jännitystä. Tunteiden tunnistaminen on osa arkipäiväistä ongelmanratkaisua. Ennen kuin tunnistaa tunteita toisissa ihmisissä, tulisi lapsen osata havaita tunteitaan itsessään. Lapsen taito tunnistaa tunteitaan itsessään on edellytys lapsen taidolle säädellä omia tunnetilojaan. Kun lapsi tunnistaa omat tunteensa, hän kykenee säätelemään ja sovittamaan tunteitaan tilanteiden mukaisiin vaatimuksiin. Jos lapsi ei osaa tunnistaa omia tunteitaan, hän saattaa toteuttaa tunneärsykeitä harkitsemattomasti ja hänen on vaikea ymmärtää omien tai toisten toiminnan taustalla olevia syitä. (Kampman ym. 2015, 225 – 226; Köngäs 2018, 5, 41.)

Lapsi ymmärtää, että erilaiset tilanteet johtavat tietynlaisiin tunteisiin. He ymmärtävät, että tunteiden takana voi olla useampi eri tunne tai ajatus. Kun lapsi tunnistaa tietyn tunteen, hän päätyy tiettyyn käytösvalintaan ja tunteiden ilmaisuun. Lapset ymmärtävät, että tunteet ja tunnetilat vaikuttavat omiin tai vertaisten reaktioihin ja toimintaan. Joskus lapsessa tapahtuu tunnekaappaus, joka tarkoittaa vaikeutta tunnistaa tai hyväksyä tunteita. Tämä voi johtaa selittämättömiin ylilyönteihin lapsen toiminnassa. Lapsi voi esimerkiksi heijastaa ahdistuksen tunteen itsessään fyysiseen hyökkäävyyteen muita lapsia kohtaan. Pääasiallisesti lapsi esittää tunteensa sosiaalisten käytösnormien mukaan, sillä lapset ymmärtävät, millä tavalla tulisi käyttäytyä missäkin tilanteessa. (Köngäs 2018, 41, 125.)

Lapset hakevat tunteiden sanoittamisella ja säätelyllä hyväksyntää itselleen ja vertaisilleen. Jokaisella lapsella on tarve pyrkiä miellyttävään ja tasapainoiseen tilaan, joka pysytään saavuttamaan tunteiden säätelyllä. Tunteen sietämisen kautta voi alkaa säätelmään sen voimakkuutta. Lapselle on olennaista tunnistaa tunne, sietää sitä ja sen jälkeen päättäväisyyden avulla säädellä tunnetta. Kun tunnetta osaa säädellä, sitä voi suunnata rakentavampaan toimintaan. Lapsi voi säädellä tunteita etukäteen. Hän voi harjoitella vaikuttamaan omiin ajatuksiin ja opetella tunnistamaan tilanteita, joissa hän tarvitsee tiettyä tunteen säätelyn taitoa. Tunteiden säätely on vaikeaa, ja sen oppiminen vie aikaa. Aina se ei onnistu edes aikuisilta, saati lapsilta. (Kampman ym. 2015, 117.)

Tunteita ei tulisi tukahduttaa, vaan ne tulisi kohdata. Tunteiden tukahduttaminen on terveydelle haitallisempaa, kuin tunnekaappaukseen joutuminen. Lapsi pystyy kohtaamaan osan tunteistaan ja säätelmään niitä, mutta lapsi tarvitsee apua erityisesti voimakkaiden

ja häiritsevien tunteiden kohtaamisessa. (Köngäs 2018, 128.) Omien tunteiden säätelyn kyky on merkittävä lapsuuden kehitystehtävä. Kun lapsi säätelee omia tunteitaan, hän voi vaikuttaa siihen, millä tavalla ja milloin hän tunteita kokee, sekä kuinka hän ilmaisee omia tunteitaan. Tunteiden säätelyn tehokkuuteen vaikuttaa erityisesti ne tavat, jotka lapsi on oppinut ja omaksunut säädelläkseen omia tunteitaan. Esimerkiksi alle kouluikäiset lapset hyvin usein piilottavat tunteensa muilta ja pidättäytyvät tunteiden ilmaisussa. (Kampman ym. 2015, 117, 225 – 226.) Lapsilla on taito ohjata omia negatiivisia tunteitaan positiivisiksi tukahduttamatta tunteitaan. He kykenevät myös vastaanottamaan ja käsittelemään negatiivisia tunteita ilman, että ne vaikuttaisivat heihin itseensä. (Köngäs 2018, 41.)

Tunteiden säätely on positiivisten tunteiden vahvistamista. Lapset esimerkiksi keuhuvat pyyteettömästi toistensa rakennelmia, ulkonäköä ja ideoita sekä hymyilevät toisilleen ja taputtavat toisiaan olalle. Lapset siis vahvistavat näin omia ja muiden lasten positiivisia tunteita. Lapset, jotka luottavat omiin tunteiden säätelyn taitoihin eivät ajaudu yhtä herkästi tunnekaappausten valtaan, eivätkä pelkää aikuisten reaktiota yhtä paljon. (Köngäs 2018, 176, 178.)

Tunteiden ilmaisemista on tunteiden sanoittaminen ja nimeäminen, luovuus, keuhollisuus sekä liike. Lapsi onnistuu parhaiten ilmaisemaan tunnettaan, kun hän on ensin oppinut tunnistamaan, sietämään ja jollain tavalla säätelämään tunteitaan. Ihmisen taito rakentavasti ilmaista tunteitaan sanallisesti edesauttaa muodostamaan läheisiä ihmissuhteita. Toisin sanoen lapset voivat muodostaa läheisempiä ystäviä, kun he osaavat sanoittaa omia tunteitaan muille ihmisille. (Jääskinen 2017, 44.) Lapset osaavat erotella toisistaan eri tunteet ja tunnetilat. Lapset sanoittavat ja nimeävät tunteitaan oman kehitystasonsa mukaisesti. Lapset havaitsevat tunteita herkästi toisissa ihmisissä ja itsessään, mutta niiden nimeämisessä voi olla vaikeuksia, ottaen huomioon eri ikäiset ja eri kehitystasoon kuuluvat lapset. Vaikka lapsi ei osaa tietyllä sanalla kertoa tunnettaan, hän kykenee kertomaan omista tuntemuksistaan. (Köngäs 2018, 41, 160 – 161.)

Lapsi osaa tuoda omia tunteitaan julki tavalla, joka auttaa muita ymmärtämään häntä ja hänen tarpeitaan. Varsinaisen puheen lisäksi puhetta lapsen keskuudessa voi olla esimerkiksi hymy, tönäisy ja hiljaisuus. Lapset aistivat herkästi nonverbaalista viestintää, joka on myös tunteiden sanoittamista. Tunteiden nimeäminen on siis vain osa tunteiden sanoittamista. Vaikka lapsi ei ymmärrä tunteen syytä, pyrkii hän usein silti reagoimaan tunteeseen. Lapsi voi kysyä esimerkiksi leikin aikana leikkiveroiltaan: ”Miksi koira on kiukkuinen?”. Lapsi siis leikin kautta käsittelee ja sanoittaa toisen lapsen tunteita. Lapset

jakavat herkästi tunteita ja niiden syitä ystävilleen. Ystävien tunteita myös kuunnellaan. Lapset osaavat siis käsitellä omia ja muiden tunteitaan tavalla, joilla he välttävät konfliktin. (Köngäs 2018, 41, 160 – 161.)

Kukaan ei ole täysin oppinut tunnetaidoiltaan. Kukaan ei pysty tarkalleen tunnistamaan, nimeämään tai säätelemään omia tai muiden ihmisten tunteita. Aina ei voi tietää tai sanoittaa tarkasti mitä toinen, saati itse tuntee. Tunteita joutuu paljon arvailemaan. Toisen tunteita arvioitaessa pitää tehdä havaintoja ja lukea tilannetta. Pitää tiedostaa ja kokea, mitä toinen ihminen ilmaisee käyttäytymisellään, ilmeillään ja sanoillaan. Pitää myös etsiä ja opetella eri sanat, joilla tunteista voidaan puhua. Tunteiden tiedostaminen on ensimmäinen askel tunteiden säätelyyn. Tunteiden säätely auttaa tasapainoisessa ja hyvässä elämässä. (Kerola ym. 2013.)

7.1.2 Lasten tunnetaitojen erityispiirteitä

Lapset luovat oman vertaiskulttuurin, jossa he toimivat yhdessä. He jakavat toistensa kanssa aktiivisesti asioita ja murheita, sekä pyrkivät yhdessä käsittelemään erilaisia tunteita. Tunteiden jakaminen tapahtuu erityisesti leikin kautta. Parhaiten aitoja tunteita jaetaan leikeissä, jotka tapahtuvat suljettujen ovien takana ilman aikuisten läsnäoloa. Leikin aikana lapset sanoittavat paljon omia ja vertaistensa tunteita. He kysyvät toistensa tunteita lelujen välityksellä, esimerkiksi ”Miksi koira on vihainen?”. Leikin avulla lapset ymmärtävät helpommin vertaistensa tunteita ja tekojen syitä. Lapsilla on eniten vaikeuksia tunnistaa toistensa ja aikuisten nonverbaalista viestintää. Vaikeuksia aiheuttaa myös aikuisten tunnemaailman ja agendojen ymmärtäminen. (Köngäs 2018, 5, 22, 27, 158, 161.)

Tunteet ovat sosiaalisia reaktioita eri asioihin. Lapset tasapainottelevat aikuisten maailman ja omansa välillä. Joskus aikuisten maailman rutiinien ja sääntöjen noudattaminen saa lapsessa aikaan epävarmuutta, joka näkyy turhautumisena ja sen purkamisena vertaisiinsa. Jos lapsi käyttäytyy huonosti, tämä voi myös olla selkeä vihje siitä, että opitut tunneilmalliset ja ympäristön vaatimukset ovat liian korkeita suhteessa lapsen ikään nähden. Esimerkiksi 1- vuotias ei kykene hallitsemaan tunteitaan koko kyläreissun aikana, vaan voi välillä saada kiukkukohtauksia, varsinkin jos häntä painostetaan käyttäytymään hyvin. (Köngäs 2018, 28, 142, 147.)

Lapset osaavat olla tasaisia ja mukautuvaisia ilman liioiteltuja hermostumisia, ja tätä usein oletetaan lapselta. Lapsen ei kuitenkaan kuulu muuttua aikuisen kanssa tasa-arvoiseksi kansalaiseksi. Hänen kuuluu saada olla lapsi, joka on vasta kehittymässä ja oppimassa asioita. Tärkeintä ei ole kasvattaa lasta aikuiseksi, vaan tulisi arvostaa ja kunnioittaa sen hetkisiä taitoja, jota lapsi omaa. Lapsen nykyisyyttä ei tulisi tuhjata tulevaisuuden aikuisuudelle. Jokaisen lapsen tulisi kokea itsensä arvostetuksi ja tärkeäksi. (Köngäs 2018, 24, 138, 163.)

7.2 Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen

Moni eri taho voi tukea tunnetaitojen kehittymistä. Vauvaiässä ja varhaislapsuudessa tärkein osa tasapainoiseen tunne-elämän kehittymiseen on häntä hoitava aikuinen (Jääskinen 2017, 93). Neuvola tukee lapsen tunnetaitojen kehittymistä monella eri tavalla. Siellä arvioidaan lapsen sekä vanhempien tunne-elämän kehitystä esimerkiksi määräraikaistarkastuksilla sekä erilaisilla kyselylomakkeilla. Eri menetelmät perustuvat perheen sekä lapsen yksilöllisiin tarpeisiin. (STM 2004, 94.) Koulu työskentelee tunteiden kanssa joka päivä ja sen tehtävänä on opettaa lapsia punnitsemaan, ajattelemaan ja valitsemaan monipuolisesti erilaisia asioita ja tehtäviä, joissa järki ja tunne saavat työskennellä yhteistyössä. (Jalovaara 2006, 39.)

Vanhempien rooli

Kiintymyssuhdemallit alkavat rakentua alle vuoden ikäisenä ja jatkavat muokkautumista elämän myöhemmissä kokemuksissa. Lapsella on mahdollisuus tuntea kaikenlaisia tunteita. Vanhemman tehtävä on pitää lapsen tunteet turvallisissa sietokyvyn rajoissa kansasäätelyllään. Vanhemman kanssa pitäisi saada mieltä, miten tunteiden ja muiden ihmisten kanssa toimitaan. (Jääskinen 2017, 93.) Lapsi oppii tunteisiin suhtautumista seuraamalla, miten vanhemmat käyttäytyvät ja ilmaisevat tunteitaan. Omalla käyttäytymisellään vanhemmat pystyvät lapselle osoittamaan, millaisia tunteita tulee säädellä ja miten. Esimerkiksi jos vanhempi turhautuessaan aina suuttuu ja huutaa, hän ei opeta lapselleen rakentavaa tapaa säädellä tunteitaan, vaan epätarkoituksenmukaista ilmaisu- ja säätelykeinoa. (Kokkonen 2010, 84 – 85.)

Varhainen kiintymyssuhde on todella tärkeää lapsen tunne-elämän kehittymiselle, ihmisuhteille sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille. Kosketus, katseet, lapsen tarpeisiin

vastaaminen, kontaktiin vastaaminen, turvan ja kiintymyksen kokemukset sekä kasvokkaisen läsnäolon määrä lapsen tarpeen mukaan ovat asioita, joiden avulla kiintymyssuhde kehittyy. Jos tunnekokemukset ovat positiivisia, ne vahvistavat tunne-elämän kehittymistä. (Jääskinen 2017, 77 – 78.) Jotta lapsi oppii tuntemaan, hän tarvitsee turvallisen kasvu ympäristön. Vanhemman tulisi saada lapselle olo, että vanhempi on hänen rinnallaan, eikä murru tai hajoa. Vanhempi ei myöskään tuomitse, kyseenalaista tai hylkää. (Jääskinen 2017, 94.) Turvallisessa ympäristössä kasvaminen opettaa tunnetaitoisuutta, jolloin lapsi osaa tunnistaa omia ja muiden tunteita, ja osaa toimia tulevaisuudessa näiden pohjalta (Kärkkäinen 2017, 21).

Tunteen sietäminen on vaikeaa jopa meille aikuisille, ja siksi lapsi tarvitsee vanhemman tukea tunteiden sietämiseen ja säätelyyn. Tätä voidaan havainnollistaa ja harjoitella, ja näin nostaa tietoisuutta siitä. (Jääskinen 2017, 188.) Lapsi tarvitsee tukea, esimerkkejä ja opettelua, jotta hän oppii ilmaisemaan tunteitaan. Tunteiden tunnistaminen ja niiden hallitsemisen oppiminen on tärkeää, koska toimiva tunnepohja takaa uusien asioiden oppimisen. (Isokorpi 2004, 127.) Vanhemmilta saadut opit voivat olla myös myöhempää elämää vaikeuttavia, jos esimerkiksi vanhemmat osoittavat, ettei kiukku ole hyväksyttävä tunne. Tämä voi johtaa siihen, ettei lapsi osaa tulevaisuudessa hyödyntää kiukkuja, jotta itselle tärkeät asiat suojautuisivat. Iloton ilmapiiri kotona taas voi johtaa siihen, ettei lapsi ymmärrä ympärillään tapahtuvaa huumoria ja hauskuutta. (Kärkkäinen 2017, 20.)

Paras tunnekehitys tapahtuu, kun vanhemmat ovat sinut omien tunne-elämiensä ja haavojensa kanssa. Jos vanhempi on itse kehittänyt omia tunnetaitojaan, hän ymmärtää lapsen tunteita paremmin ja osaa toimia paremmin tunnetilanteissa. Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa, miten aikuiset kohtaavat omat tunteensa ja itsensä. Tärkeää on aikuisen omien tunteiden käsitteleminen ja ilmaiseminen. Jos vanhempi puhuu omista tunteistaan, on lapsenkin helppo tehdä niin. Epäonnistumisten ja hermostumisten jälkeen tärkeää on, miten asia käsitellään ja miten toimitaan, sekä mitä korjaavia asioita tehdään. Jos lapsen tunteet hyväksytään ja sanoitetaan, tapahtuu vahvistumista tunnekehityksessä ja yhteydessä itseensä. Se miten vanhempi suhtautuu lapseen muiden ihmisten ollessa läsnä, vaikuttaa myös tunne-elämän kehittymiseen. (Jääskinen 2017, 77, 80, 106.)

Jos vanhempi toimii hyvänä mallina ja ohjaajana tunteiden säätelyssä, ja lapsi saa ilmaista itseään ja tunteitaan, kehittyy lapsen tunne-elämä parhaiten. Tunnesanastonkin lapsi oppii ympärillään oleviltaan aikuisilta. Koska lapsi ottaa mallia vanhemmista, tulisi vanhempien kiinnittää huomiota siihen, miten antaa muiden ihmisten kohdella itseään ja

miten kohtelee toisia. Näin lapsi oppii miten ihmissuhteissa ja parisuhteessa toimitaan, ja miten tunteita ilmaistaan muille. (Jääskinen 2017, 38, 77, 80.) Vanhempien välinen parisuhde vaikuttaa koko perheen ilmapiiriin (Kokkonen 2010, 91). Lapsi sisäistää itselleen tavan toimia tulevaisuudessa omassa parisuhteessaan riippuen siitä, millainen omien vanhempien parisuhteen ilmapiiri on ollut. Lapsi omii tapoja vanhempien parisuhteesta, koska hän aistii valtasuhteet, loukkaantumiset ja käsittelemättömät tunteet. Jos perheessä ollaan sulkeutuneita, siihen lapsikin oppii. Lapsi aistii myös sanattomat toimimistavat. (Jääskinen ym. 2017, 123.)

Tunteiden säätelyyn vaikuttaa perheen vallitseva tunneilmasto. Tunteiden säätelyä kehittävät runsaasti myönteiset tunneilmaisut, vanhempien hyväksyvä suhtautuminen lapseen ja sopuisa parisuhde. Kielteiset tunneilmaisut, väheksyminen ja kova kuri haittaavat kehittymistä. Lapsen tunteita ei tulisi kieltää tai sivuuttaa, eikä lasta tule emotionaalisesti kaltoinkohdella, koska tällöin lapsi ei pysty opettelemaan joustavia tunteiden säätelykeinoja. Vanhemmat osoittavat myös enemmän positiivisia tunteita lapsiaan kohtaan, mitä parempi heidän oma parisuhteensa on, joka taas vaikuttaa positiivisesti tunteiden säätelyyn. (Kokkonen 2010, 91.)

Kasvatustyyllillä, yhdistettynä toimintapahoihin ja kasvatustoimenpiteisiin, on suuri merkitys lapsen tunteiden säätelylle. Kasvatustyyli tarkoittaa sitä lapsen kanssa vuorovaikutuksessa olemisen tapaa, jossa näkyvät lapseen liittyvät tunteet ja käsitykset. Autoritaarinen kasvatustyyli on erinomainen tunteiden säätelyn kannalta, koska tyyli on hyväksyvä ja vanhemmat ohjaavat lasta jämakästi. Kasvatus on johdonmukaista, ja lasta kohtaan osoitetaan rakkautta ja läheisyyttä. Lapsen tunnetiloja ja ympäristöä tarkkaillaan aktiivisesti. Jos kuri kuitenkin muuttuu kohtuuttomaksi komentelun ja tunkeilevan lähestymistavan vuoksi, on tilanne lapselle kuormittava eikä edistä tunteiden säätelyä. Täysin taas salliva kasvatustyyli ei ole hyväksi tunteiden säätelylle, koska tyylissä vanhemmat keskustelevat lapsen kanssa liikaa asioista, joiden pitäisi olla täysin vanhempien päätettävissä, jolloin päätökset voivat olla ristiriitaisia. Vanhemmat hyväksyvät lapsen mieliteot ja hemmottelevat häntä, sekä antavat lapsen päättää omasta käyttäytymisestä. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi ei tunnista omia tarpeitaan, koska palvelu on toiminut täydellisesti. Lapsi ei ole lapsuudessaan ollut tyytymätön, jolloin tulevaisuudessa hänellä voi olla vaikeuksia kestää tunteita ja sopeutua yhteisiin sääntöihin. Välinpitämätön kasvatustyyli ei myöskään ole hyväksi tunteiden säätelylle. Lapsi kasvaa haluamiinsa suuntiin, koska vanhemmat eivät ole kiinnostuneita hänen tekemisistään, eivätkä vaadi mitään. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi ei koe pystyvänsä selviytymään haastavista tilanteista.

Tämä tyyli voi myös johtaa häiriökäyttäytymiseen, sopeutumisongelmiin sekä koulun käynnin vaikeuksiin. (Kokkonen 2010, 84 – 88.)

7.2.1 Neuvolan rooli

Lasten neuvolan yleistavoitteena on lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä perheiden hyvinvoinnin tukeminen. Lasten neuvolan tehtävänä on seurata ja tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. Lasten neuvola toimii lapsilähtöisesti ja perhekeskeisesti, sillä lapsen paras ei yleensä voi toteutua ilman vanhempia. Lapsen hyvinvointi riippuu koko perheen hyvinvoinnista ja vanhemmat ovat ensisijaiset lapsen kehityksen edistäjät. Neuvolassa käytetään toimintatapoja ja menetelmiä, joiden terveyttä edistävästä ja ehkäisevästä vaikutuksesta on näyttöä. Lasten neuvolassa on käytössä muun muassa Terveys 2015- kansanterveysohjelma, jossa korostetaan lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin ja sen seurannan merkitystä. (STM 2004, 20 - 22, 24, 27, 80.)

Lasten neuvolan tehtävä on tukea vanhempia lapsen kasvatuksessa. Neuvolassa kerrotaan vanhemmille, mitkä asiat edesauttavat ja jarruttavat lapsen kehitystä. Neuvola korostaa lapsilähtöisen kasvatuksen etuja, jossa korostetaan huolenpidon ja rajojen asettamisen merkitystä. Huolenpitoon kuuluu muun muassa emotionaalisen tuen antaminen, jossa merkittävänä asiana on, ettei lasta saa ikinä tunnetasolla hylätä. Tarvittaessa neuvola voi auttaa vanhempia ajattelemaan asioita lapsen näkökulmasta sekä ottamaan huomioon lapsen kehitystason sekä yksilölliset piirteet. Neuvolassa käytettäviä menetelmiä sovelletaan perhekohtaisesti ja eri menetelmät perustuvat lapsen sekä perheen tarpeisiin. Neuvola antaa emotionaalista tukea vanhemmille, ja siellä annetaan mahdollisuus sanoittaa omia tunteitaan sekä tuoda niitä ilmi eli vanhempia tuetaan heidän omissa tunnetaidoissaan. Esimerkiksi terveydenhoitaja aina arvioi äidin tunne-elämän voimavaroja vastasyntyneen vauvan hoidossa. (STM 2004, 89 – 90, 94, 100, 105.) Hyvät tunnetaidot vanhemmilla edistävät hyvien tunnetaitojen kehittymistä lapsilla, sillä lapset ovat mallioppijia. Mitä aikuiset ensin, sitä lapset perässä. (MLL 2017.)

Neuvola voi tukea lapsen tunnetaitoja monella eri tavalla. Lasten kehitystä voidaan merkityksellisesti tukea antamalla lapsen vanhemmille tietoa eri tavoista, joilla he voivat edesauttaa lapsen tasapainoista kehitystä. Lapsen tasapainoista kehitystä edistää neuvolan panos vanhempien kasvatuksen tukemiseen. Vanhempia tuetaan aikuisen mallin

näyttämässä sekä vanhemman roolissa olemisessa. Vanhemmat, lapsi ja koko perhe kohdataan aidosti, sillä se luo pohjan hyvälle yhteistyölle. Vanhempien kanssa käydään dialogia, jotta vanhemmat pääsevät merkittävästi osalliseksi neuvolakäyntejä. Kuitenkin tulee muistaa, että neuvolan tehtävänä on aina tukea ensisijaisesti lapsen hyvinvointia. (STM 2004, 91, 94, 95, 103.)

STM (2004, 94) määrittelee jokaisen kohtaamisen lapsen kanssa ratkaisevaksi lapsen myöhemmän elämän kannalta, sillä lapsi aistii herkästi sanatonta viestintää. Lapselle tulisi neuvolassa tulla tunne, että hän on tärkeä sekä arvokas ja häntä kuunnellaan. Lapselle on tärkeää, että häntä tuetaan ja suojellaan. Neuvolassa kysytään lapselta suoraan kehitystason huomioon ottaen hänen omasta voinnistaan sekä iloista ja suruista. Lapselle selitetään tutkimukset ja toimenpiteet, ennen niiden aloittamista. (STM 2004, 94.)

Vanhempien ja lapsen välisten keskustelujen merkitystä korostetaan neuvolassa, sillä puheen kehittyminen on sidoksissa tunne-elämän säätelyn kehittymiseen. Toisin sanoen keskustelu lapsen kanssa tukee hänen tunne-elämän kehitystä. Samalla lapsi oppii vähitellen tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. Lapsen kanssa tulee avoimesti keskustella tunteista, sillä lapsi havainnoi ja aistii eri tunnetiloja erinomaisesti toisista ihmisistä. (STM 2004, 91, 169.)

Neuvolassa käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi lomakkeet, haastattelut, kotikäynnit ja määräaikaistarkastukset. Kaikki neuvolassa käytettävät menetelmät tukevat lapsen sekä vanhempien voimavaroja. Lomakkeet luovat perustaa perheen ja lapsen tilanteeseen tutustumiseen. Lomakkeet tehostavat ja syventävän neuvolatyötä, sillä vanhemmat yhdessä voivat jäsentää elämäntilannettaan täyttämällä niitä. Ne mahdollistavat varhaisen puuttumisen erilaisiin tilanteisiin ja ne antavat useimmiten luotettavaa tietoa lapsen kehityksestä ja ongelmista, esimerkiksi erilaisista tunne-elämän häiriöistä. Kotikäynnit ovat myös merkittävä osa lasten neuvolaa. Kotikäynnit kehittävät esimerkiksi äidin ja lapsen kanssakäymistä ja voivat lievittää lapsen hankalaa käyttäytymistä. Kotikäynti, joka luo tuloksia, edellyttää työntekijältä luottamuksellista, empaattista ja kunnioittavaa suhdetta perheeseen. (STM 2004, 106, 117, 121, 127, 154.)

Neuvolassa toteutetaan lapsen määräaikaistarkastuksia. Niiden perustehtävänä on arvioida lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua sekä kehitystä. Kehitystä tuetaan ja tarkastuksissa on mahdollisuus poikkeamien aikaiseen toteamiseen. Määräaikaistarkastuksissa huomioidaan koko perhe, mutta pääasiallisesti keskitytään lapseen. Käynnillä vanhempia haastatellaan ja kysytään heidän mielipidettään esimerkiksi lapsen

tunne-elämän kehittämisestä. Määräaikaistarkastuksissa voidaan herkästi arvioida erilaisia tunne-elämän ongelmia ja antaa tarpeellista tukea vanhemmille ja lapselle. Määräaikaistarkastuksissa annetaan vanhemmille terveysneuvontaa, ja esimerkiksi korostetaan vanhemmille, kuinka tärkeää lapsen tunnesäätelyn kehittyminen on. Tarkastuksissa kerrotaan vanhemmille vanhempainryhmätoiminnasta, joissa käsitellään erilaisia asioita, kuten kuinka tukea lapsen itsetunnon ja tunneilmaisun kehittymistä. (STM 2004, 106, 117, 121, 127, 154.)

Olemassa on tutkimuskäyttöön erilaisia lapsille suunnattuja tunne-elämän häiriöiden seuloja. Tutkimustieto niiden käytön kannalta on vielä vähäistä, ja laajamittaisia seulontaa ajatellen riittämätöntä. Neuvolassa usein tunnistetaan paremmin lapsen fyysiseen, motoriseen sekä kielelliseen kehitykseen liittyvät ongelmat, kuin lapsen emotionaaliset ongelmat. Tämä johtuu siitä, ettei tietoa kerätä yhtä paljon, kuin esimerkiksi perheen terveydestä ja lapsen hoidosta. Samanaikaisesti lasten psykiatrisia ongelmia ei tunneta riittävästi ja perheet itse tunnistavat tuen tarpeen liian myöhään. (STM 2004, 98 – 99, 160.)

Päivähoito on läheinen yhteistyökumppani lastenneuvolalle. Päivähoidossa ja neuvolassa lähtökohdat sekä periaatteet ovat samat; toimitaan lapsen ja perheen parhaan mukaan ja huomioidaan yksilölliset tarpeet. Päivähoidon tehtävä on sama, kuin neuvolan: lapsen kehityksen, kasvun ja oppimisen edistäminen sekä vanhempien tukeminen kasvatuksessa. Päivähoidolla ja varhaiskasvatuksella on erilainen näkökulma lapsiperheisiin, sillä he tapaavat lasta ja perhettä lähes päivittäin. Päivähoidossa ja lastenneuvolassa tehdään yhteistyötä, jolla ehkäistään esimerkiksi mielenterveyden ongelmia. (STM 2004, 35, 44.)

Lastenneuvola ja päivähoito toimivat yhdessä monin eri tavoin, esimerkiksi määräaikaistarkastuksia voidaan toteuttaa osittain päivähoidossa, jossa lapsi toimii luonnollisessa ympäristössä muiden lasten kanssa. Neuvolan henkilökunta voi vierailta lapsen päivähoidossa ja antaa henkilökunnalle neuvoja erityistä tukea, apua tai kuntoutusta tarvitsevista lapsesta. Neuvolan henkilökunta voi aktiivisesti ohjata lasta päivähoitoon, jossa lapsi tapaa vertaisiaan ja oppii toimimaan ryhmässä, joka edistää tunnetaitojen kehittymistä. Lastenneuvolassa on käytettävissä esimerkiksi psykologi, joka voi ohjata päivähoidon lasten kuntoutukseen osallistuvien ammattihenkilöiden työtä, suunnitella toimintaa heidän kanssaan ja tarjota työnohjausta. (STM 2004, 37, 44 – 45.)

7.2.2 Koulun rooli

Kodin ja koulun yhteistyön merkitys on suuri. Tunnetaitojen opettamisessa ensisijainen vastuu on lapsen vanhemmilla, mutta jos kotona ei tasapainoista mallia ole, kasvaa koulun merkitys suuresti taitojen oppimisessa. (Jalovaara 2006, 69; Jääskinen 2017, 175.)

Tunnetaidot ovat merkittävässä osassa kouluviihtyvyyden parantamisessa, opiskelumotivaation lisääntymisessä sekä kouluhäiriöiden ja -kiusaamisen vähenemisessä. Tunnetaitoinen lapsi osaa käsitellä omia tunteitaan ja ymmärtää toisten tarpeita sekä tunteita. Koulussa tunnetaitojen opettaminen rakentuu eri aineiden ympärille; taide- ja taitoaineet tarjoavat luovaa mahdollisuutta tunteiden ilmaisuun ja liikuntatunneilla opetellaan kuuntelemaan sekä tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Tunnetaitojen opettaminen onnistuu hyvin toiminnallisten menetelmien kautta. Erilaiset tarinat auttavat ymmärtämään syy- ja seuraussuhteita, ryhmätöissä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja erilaisissa ilmaisu- ja tunnistamisharjoituksissa viestitään tunteista sanojen lisäksi ilmein ja elein. (Jalovaara 2006, 69, 97.)

Tunnetaitojen harjoittelun ydin koostuu seuraavista lähtökohdista: kaikilla on oikeus tuntea niin kuin tuntee ja tunteet kannustetaan kohtaamaan ja hyväksymään sellaisinaan. Jokainen ihminen on riittävä juuri sellaisena kuin on, ja vaaditaan rohkeutta näyttää omia tunteitaan ja kertoa ne ääneen. Jokaisella tunteella on meille tärkeä merkitys, eikä tunteet synny sattumalta tai huvikseen. Tunteet eivät aina ole helppoja, mutta jokainen voi oppia toimimaan niiden kanssa. (Jääskinen 2017, 170, 177.)

Aikuisen rooli on merkittävässä asemassa tunnetaitoja opeteltaessa. Hän näyttää mallia, miten toimia ja ohjaa myönteisiin valintoihin. Tekeminen, omat oivallukset ja koetut tunteet piirtyvät lapsen mieleen paremmin, kuin pelkät neuvot ja sanat. Tunnetaitoja on tärkeää harjoitella lapsen näkökulmasta, ei aikuisen. Lapsen tunteiden kontrolloiminen tai aikuisen mielestä hyväksytyn käytöksen saavuttaminen ei saisi olla motivaationa tunnetaitoja opetellessa. (Jääskinen 2017, 169 – 170.) Lapsen kasvatuksessa ja opetuksessa on tärkeää huomioida yksilöllisyys. Ujoa lasta ei pidä vaatia sopeutumaan tilanteisiin samaa tahtia kuin vilkkaan temperamentin omaavaa lasta. Tunnetaitojen ja sosiaalisten kykyjen opettaminen auttaa ujoa ja arkaa lasta vähentämään jännitystään ja pelkoaan. Synnynnäisestäkin arka lapsi saa ja oppii temperamenttinsa puitteissa lisää rohkeutta ja taitoja pärjätä sosiaalisissa tilanteissa. (Jalovaara 2006, 77.)

Sisäisen motivaation syntyminen on lähtökohta uusien asioiden ja tavoitteiden sisäistämiseksi. Kun lapsi innostuu jostain niin, että se herättää hänessä mielihyvää, on sisäinen motivaatio syntynyt. Tällöin lapsi ei välttämättä tarvitse ulkoista motivaatiota, esimerkiksi palkitsemisen muodossa. Kasvatuksessa yksi suurista haasteista on nimenomaan sisäisen motivaation löytäminen ja herättäminen lapsessa. Uuden oppiminen on sitä mielekkäämpää, mitä enemmän lapsi on kiinnostunut aiheesta. (Jalovaara 2006, 40 – 41.) Hyvä opettaja osaa herättää lapsen kiinnostuksen opetettavaan aiheeseen. Tutustumalla lapsen iän mukaiseen maailmaan ja ottamalla opetukseen mukaan visuaalisuutta ja konkretiaa, on lapsen helpompi yhdistää asioita toisiinsa. Esimerkkeinä erilaiset kuvat ja kortit, sekä esineet ja hahmot. (Jääskinen 2017, 176.)

Oiva havainnollistamiskeino keskustelun ja tunnetaitojen opettamisen tueksi ovat erilaisia tunteita kuvaavat kasvo- ja kehonkuvakortit (Jääskinen 2017, 183). Kuvakorttien kanssa käytävissä harjoitteissa ohjaaja näyttää lapsille erilaisia korteissa olevia tunteita ja kyselee lapsilta miltä kuvan henkilö näyttää, miltä hänestä mahtaa tuntua ja mitä tilanteessa on voinut tapahtua? Keskustelun lisäksi lapset saavat piirtää/kirjoittaa haluamiensa korttien viereen tapahtumia, joissa lapsi itse voisi kyseistä tunnetta tuntea. Lapset voivat myös keksiä mitä ajatuksia ja mietteitä kuvan henkilö kokee kyseisessä tilanteessa. Lapsen kanssa on hyvä käydä keskustelua siitä, millaisia tunteita on olemassa ja mitä he itse tietävät, sekä miksi meillä ylipäätään on tunteita ja mitä ne hyödyttävät. (Lajunen ym. 2015, 57.) Ääneen sanoittamisessa lapsi saa tunnesanoille yhteyden ja merkityksen suhteessa itseensä (Jääskinen 2017, 182). Keskustelun ja konkreettisen tekemisen tarkoituksena on harjoitella lasten kanssa yhdessä tunnistamaan erilaisia tunteita, sekä nimeämään ja ilmaisemaan niitä (Lajunen ym. 2015, 57).

Tunnetaidot kannattaa pukea lasta itseään puhuttaviin kysymyksiin, esimerkiksi häntä koskevista tilanteista ja elämästä. Harjoitteet ja tarinat luovat lapsille turvaa, jolloin ne koetaan kutsuvilta eikä vain suorittamiselta. Erilaisia harjoitteita kannattaa kokeilla avoimin mielin lasten kanssa, sillä etukäteen ei voi tarkasti suunnitella, mikä harjoite sopii parhaiten kenellekin. Myönteisten tunteiden heräämisestä jää lapselle kaikkein voimakkain muistijälki, joka auttaa ja tukee lasta oppimisessa. (Jääskinen 2017, 169, 172, 176, 183.)

Koulun tulee korostaa jokaisen oikeuksia erilaisille mielipiteille ja kannustaa lapsia ilmaisemaan omia käsityksiään vapaasti pelkäämättä toisten suhtautumista. On erittäin tärkeää, että lapsi kokee opettajan huomaavan ja hyväksyvän hänet. Opettaja on lapselle malli sekä kasvattajasta, että aikuisesta. Lapselle on tärkeää, että hänen mielipiteitään

ja ajatuksiaan arvostetaan. Kun lapsi kokee arvostusta, hän oppii myös antamaan sitä toisille lapsille ja heidän ajatuksilleen. (Jalovaara 2006, 88 – 87, 91.)

Uusi peruskoulun opetussuunnitelma on tullut voimaan vuonna 2016, ja sen pääperiaatteina ovat lapsen oman pohdiskelun ja ajattelun tukeminen, sekä vuorovaikutteisen ja osallistavan ympäristön merkityksen korostaminen. Opetussuunnitelman tavoitteena on korostaa itseymmärryksen ja tunnetaitojen merkitystä ja vahvistaa oppilasta selviytymään elämässä. (Opetushallitus 2014, 2; Tunne ja Taida 2018.) Koulutuksesta vastaavien opettajien sekä oppilaiden yhtenä tehtävänä on sisäistää muun muassa oppimisen ja ajattelun, vuorovaikutuksen ja ilmaisun, sekä osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Viisaampaa yhteiskuntaa sekä sujuvampaa luokahuonekulttuuria saadaan kehitettyä opettamalla oppilaille keskustelu-, mielipiteenmuodostus- ja tunnetaitoja. Näiden taitojen opettaminen on saanut merkittävän osan perusopetuksen uudessa opetussuunnitelmassa. Ihmisen perustarve on kokea tulevansa nähdyksi ja kuulluksi, sekä tuntea itsensä merkitykselliseksi. Koulun tehtävänä on opetuksessaan kiinnittää huomiota näiden asioiden huomioimiseen ja tukemiseen. (Hämäri & Neuvonen 2017, 11 – 14.)

Opetussuunnitelma on jaettu laajoihin oppimisen kokonaisuuksiin. Tunnetaidot sisältyvät vahvasti vuorovaikutukseen ja ilmaisuun, kulttuuriseen oppimiseen, itsensä huolehtimiseen ja arjen taitoihin, osallistumiseen ja vaikuttamiseen sekä kestäväen tulevaisuuden rakentamiseen. (Tunne ja Taida 2018.) Opetussuunnitelman mukaan oppilaat harjoittelevat mielen hyvinvoinnin edistämistä, itsensä ja muiden arvostamista sekä tunnetaitoja oman ikäkauden mukaisesti. Omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista harjoitellaan esimerkiksi draaman ja leikkien avulla. Ryhmätyöskentelyssä oppilaat pääsevät kehittämään tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan, sekä kantamaan vastuuta omasta ja yhteisestä työstä. Yhteisten tehtävien, pelien ja leikkien lomassa kehittyy ymmärrys sääntöjen, sopimusten sekä luottamuksen merkityksestä. Myös ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa koulu käsittelee yhdessä oppilaiden kanssa. Tärkeässä osassa tunnetaitojen oppimista on myös oppilaiden ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden omaksuminen. (Opetushallitus 2014, 22, 100, 132, 156, 283.)

7.2.3 Tunnetaitojen tukemisen menetelmiä

Maailmalla on kehitetty useita menetelmiä, joilla tuetaan lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja peruskoulussa. Yleisimmin käytettyjä menetelmiä Suomessa ovat kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma KiVa-koulu, lasten ja nuorten elämisen taitoja edistävä Lions Quest-ohjelma, sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävä Askeleittain-ohjelma ja Yhteispeli-ohjelma. Useissa kouluissa on käytössä myös muun muassa VERSO-vertaissovittelumenetelmä, tuki- ja kummioppilastoiminta sekä Tunnemuksuuksien tunnetaito-ohjelma. (Huurre ym. 2015, 1 – 3.) Alla on avattu tarkemmin yhtenä esimerkkinä Yhteispeli-ohjelman pääperiaatteet, sekä muutamia sen tarjoamia menetelmiä.

Yhteispelin tavoitteena on edistää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja vaikuttamalla kokonaisvaltaisesti koulun ilmapiiriin ja toimintatapoihin. Yhteispeli pyrkii vahvistamaan kouluissa viittä eri asiaa, joiden toteutuminen edistää lasten hyvinvointia. Nämä asiat ovat lämpimät ihmissuhteet, kuulluksi tuleminen ja osallisuus, selkeys ja ennakoitavuus, osaaminen ja onnistuminen sekä ilo. Yhteispeli tarjoaa opettajille erilaisia toimintatapoja, joilla he voivat tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen systemaattinen kehittäminen on tutkimusten mukaan kouluissa mahdollista ja alakouluikäisillä lapsilla tuloksellista. Yhteispelin eri toimintatavoilla tuetaan lasten kuuntelu ja kertomisen taitoja, vuorottelua, neuvottelua, avun pyytämistä ja antamista, toisten kunnioittamista, yhteisten sääntöjen noudattamista, tavoitteiden asettamista, sosiaalisten ongelmien ratkaisukykyä, tunteiden säätelyä sekä tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. (Kampman ym. 2015, 223 – 224.)

”ESIMERKKI: Opettaja opettaa tunteiden säätelyä teen itse toimintatavan avulla. Tässä oppilaat työskentelevät itsenäisesti valitsemansa tehtävän parissa, mikä voi herättää oppilaisissa monenlaisia tunteita, kuten turhautumista, iloa ja pettymystä. Oppilaita havainnoiden ja luokan kanssa keskustellen opettaja auttaa lapsia tunnistamaan ja säätämään näitä tunteita.” (Kampman ym. 2015, 226.)

”ESIMERKKI: Opettaja opettaa tunteiden tunnistamista ja nimeämistä luokkapiirin avulla. Luokkapiirin keskeinen tarkoitus on kannustaa lapsia puhumaan itselle merkityksellisistä asioista muille ryhmän jäsenille. Kertomisosiossa aiheena voi olla jokin tunteita herättänyt kokemus. Opettaja kannustaa oppilaita keskustelemaan niistä yhdessä, ja lisäksi voidaan pohtia, miten tunteet näkyvät kasvoissa ja eleissä ja miten ne tuntuvat kehossa.” (Kampman ym. 2015, 226.)

”ESIMERKKI: Opettaja opettaa toisen näkökulmaan asettumista teemme yhdessä -toimintatavan avulla. Tässä 3–4 oppilasta tekee yhteistyötä annetun tehtävän ratkaisemiseksi. Opettaja ohjaa lapsia pienryhmissä kuuntelemaan toistensa ideoita ja keskustelemaan niistä toisten tarpeet huomioon ottaen.” (Kampman ym. 2015, 227.)

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön toteutuksessa on noudatettu tarkkuutta, rehellisyyttä ja huolellisuutta. Kirjallisuuskatsaus on toteutettu tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisesti. Sen toteutuksessa arvioidaan toteutuksen ja materiaalin eettisyyttä ja luotettavuutta koko työskentelyn ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Hyvä tieteellinen käytäntö on eettisesti hyvän tutkimuksen edellytys. Opetusministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan tehtävänä on ohjata ja valvoa tutkimushankkeiden asianmukaisuutta ja eettisyyttä. Neuvottelukunta on laatinut ohjeet tieteellisten menettelytapojen noudattamiseen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä tulosten arvioimisessa. Ohjeisiin kuuluu myös muun muassa eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen ja avoimuus tutkimustulosten julkaisemisessa. Muiden tutkijoiden työn ja saavutusten kunnioittaminen ja omassa työssä niille arvon ja merkityksen antaminen on tärkeää. Tutkimusryhmän jäsenten osuuksien, oikeuksien ja velvollisuuksien määrittäminen kaikkien hyväksymällä tavalla ennen tutkimuksen aloittamista on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsijärvi ym. 2009, 23 – 24.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus perustuu aineiston valinnan jatkuvaan ja vastavuoroiseen reflektointiin suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tästä johtuen tutkimuskysymykset, sekä valittu aineisto tarkentuvat koko prosessin ajan. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuskysymykset ovat esitetty selkeästi ja teoreettinen perustelu on eritelty. Tutkimuskysymysten muotoilussa eettisyys tulee esille kysymysten ja niiden näkökulman huolellisessa muotoilussa. Eettisyys ja luotettavuus liittyvät tiiviisti toisiinsa ja tutkimuksen koko prosessin läpinäkyvällä ja johdonmukaisella etenemisellä kysymysten muodostamisesta aina johtopäätöksiin asti voidaan niitä jatkuvasti parantaa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on menetelmänä väljä ja sen vuoksi tutkijoiden valintojen ja raportoinnin eettisyys korostuu. (Kangasniemi ym. 2013, 296 – 297.)

Opinnäytetyön luotettavuutta on pyritty lisäämään lähteiden kriittisellä arvioimisella. Lähteissä on kiinnitetty huomioita niiden alkuperään sekä ikään. Luotettavuutta lisää se, että lähteet ovat pääsijaisesti suomenkielisiä, joten tulkitsemisvirheiden mahdollisuus pienee. Lasten tunnetaidoista on olemassa paljon erilaista materiaalia, mutta tähän työhön valikoitiin pääasiassa luotettavia tutkimusartikkeleita, oppikirjoja sekä internetsivustoja.

Opinnäytetyön luotettavuutta voi mahdollisesti heikentää se, että alkuperäislähteitä ja tutkimuksia juuri tämän työn aiheeseen liittyen oli vähän saatavilla ja aineisto on koottu käyttäen apuna myös toissijaisia lähteitä. Tutkimuksien vähäisyys johti lähteiden iän rajaamiseen, jossa määriteltiin lähteiden olevan relevantteja, jos ne ovat alle 20 vuotta vanhoja.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää millaisia ovat lasten tunnetaidot, kuinka lapset osaa-
vat ilmaista tunteitaan, sekä selvittää miten tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea van-
hempien, neuvolan ja koulun näkökulmasta. Tarkoituksena on kartoittaa, kuinka paljon
lasten tunnetaidoista on tehty tutkimustyötä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoi-
suutta lasten tunnetaidoista ja niiden kehittymisen tukemisen merkitystä. Tavoitteisiin
kuuluu selvittää, mikä rooli vanhemmilla, neuvolalla ja koululla on tunnetaitojen kehitty-
misen tukemisessa. Opinnäytetyötä voi tulevaisuudessa hyödyntää ammattihenkilöt,
jotka kohtaavat eri tilanteissa lapsia potilaina tai omaisina. Opinnäytetyössä on hyvää
tietoa myös kasvattajille.

Opinnäytetyön aiheeksi muodostui lasten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen. Aihe oli
mielenkiintoinen ja ajankohtainen, sillä opinnäytetyön tekijöillä ei ollut aikaisempaa tietoa
aiheesta. Aihe on ajankohtainen, koska tunnetaitoja tutkitaan yhä enemmän ja niiden
merkitys mielenterveyden ongelmien ehkäisyssä sekä lasten hyvinvoinnin tukemisessa
on suuri. Opinnäytetyöntekijät kokivat aiheen mielenkiintoiseksi, sillä lasten tunnetaitoja
ei juuri käsitellä sairaanhoitajatutkintoon sisältyvien kurssien aikana. Sairaanhoitajat
kohtaavat lapsia potilaina sekä omaisina töissään jatkuvasti, joten jokaisella sairaanhoi-
tajalla tulisi olla tietopohjaa lasten kehityksestä sekä tunnetaidoista.

Tunnetaidot ovat keskeinen voimavara ja merkittävä osa psyykkistä hyvinvointia (Kor-
keila 2017, 210). Tunnetaidot ovat taitoja, joilla pystytään tunnistamaan ja säätämään
omia tunteitaan. Niihin kuuluu myös kyky muiden ihmisten tunteiden tunnistamiseen,
sekä rakentavien toimintatapojen valitsemiseen tunteiden perusteella. (Huurre ym.
2015,1; Kärkkäinen 2017, 21.) Lasten tunnetaitojen kehittyminen on kokonaisvaltainen
prosessi, johon vaikuttaa monet eri tekijät. Lasten tunne-elämän kehitys tapahtuu välit-
tömässä vuoropuhelussa ja läheisyydessä kasvuympäristön kanssa. (Kampman ym.
2015, 231.) Tunteen tunnistaminen on tunnesanojen ymmärtämistä, tunneaistimusten ja
tunnesanojen yhdistämistä sekä kehollisten aistimusten havaitsemista. Tunteen tunnis-
taminen on ensimmäinen tunnetaito, johon muut tunnetaidot pohjautuvat. (Jääskinen
2017, 36.) Tunteiden säätelyllä lapsi pyrkii miellyttävään ja tasapainoiseen tilaan. Kun
lapsi osaa säädellä tunteitaan, hän voi suunnata niitä rakentavampaan toimintaan.
(Kampman 2015, 117.) Tunteita ei tulisi koskaan tukahduttaa, vaan ne tulisi aina koh-
data. Tunteiden tukahduttaminen on terveydelle haitallista. (Köngäs 2018, 128.)

Tunteiden ilmaisemiseen kuuluu tunteiden sanoittaminen ja nimeäminen, luovuus, keuhollisuus sekä liike. Kun lapsi hallitsee tunteiden tunnistamista ja sietämistä, sekä jollain asteella niiden säätelyä, onnistuu tunteiden ilmaiseminen parhaiten. (Jääskinen 2017, 44.)

Lasta ei tule kasvattaa aikuisuutta kohti, vaan lapsen nykyisyyttä ja sen hetkisiä taitojaan tulee arvostaa (Köngäs 2018, 163). Lapsi seuraa vanhempiaan ja oppii vanhempien käyttäytymisen ja ilmaisun kautta, kuinka suhtautua erilaisiin tunteisiin (Kokkonen 2010, 84 – 85). Varhainen kiintymyssuhde on merkittävä lapsen tunne-elämän kehittymiselle, ihmissuhteille sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille. Kiintymyssuhde kehittyy kosketuksen, katseiden, lapsen tarpeisiin ja kontaktiin vastaamisen ja turvallisen ympäristön avulla. Kiintymyssuhteen muodostumiseen kuuluu myös kiintymyksen kokemukset sekä kasvokkainen läsnäolo lapsen tarpeiden mukaan. (Jääskinen 2017, 77 – 78.)

Lasten neuvolan yhtenä tehtävänä on seurata lapsen psyykkistä ja tunne-elämän kehitystä. Neuvola tukee vanhempia lapsen vanhemmuudessa, mutta sen päätehtävänä on tukea lapsen kehitystä ja kasvua. Lasten tunnetaitoja ja tunne-elämän kehitystä tuetaan ja arvioidaan monilla eri menetelmillä neuvolassa, kuten esimerkiksi määrääaikaistarkastuksilla. Kuitenkaan lasten psyykkisiä sairauksia ei tunneta tarpeeksi, eikä niihin ole tehty seuloja, jotka voitaisiin ottaa laaja-alaiseen käyttöön. Vanhemmat eivät myös tunnista lapsen mahdollisia häiriöitä tarpeeksi aikaisin. (STM 2004, 24, 98.) Peruskoulun opetussuunnitelman pääperiaatteina ovat lapsen oman pohdiskelun ja ajattelun tukeminen, sekä vuorovaikutteisen ja osallistavan ympäristön merkityksen korostaminen. Tavoitteena on korostaa itseymmärryksen ja tunnetaitojen merkitystä sekä vahvistaa oppilaan selviytymistä elämässä. (Opetushallitus 2014, 2; Tunne ja taida 2018.)

Tunnetaidot ovat merkittävä osa lapsen elämää ja kehitystä sekä niillä on suuri merkitys lapsen tulevaisuudelle. Vanhemmat ovat tärkeimmässä roolissa lapsen tunne-elämän ja tunnetaitojen syntyisessä ja kehityksessä. Hyvä kiintymyssuhde luo pohjan tunnetaitojen kehittymiselle. Tunnetaidoista lapsella on eniten ongelmia tunteiden säätelyssä, ja siihen nimenomaan lapsi tarvitsee paljon aikuisten ja kasvatusympäristön tukea ja ohjausta. Neuvolassa pystytään arvioimaan lapsen tunne-elämän kehitystä, mutta pääasiassa siellä vielä keskitytään enemmän lapsen fyysisen kasvun arviointiin. Olemassa on erilaisia mittareita, joilla voidaan arvioida tunne-elämän kehitystä, mutta niitä ei vielä Suomessa ole otettu käyttöön. Koulumaailmaan on kehitetty myös paljon erilaisia menetelmiä ja käytäntöjä tunnetaitojen vahvistamiseksi, mutta niiden käyttöönotto on ollut vielä suhteellisen hidasta.

Lasten psykiatrisia ja tunne-elämän häiriöitä ei tunneta vielä tarpeeksi laajasti, eikä niitä tutkita yhtä paljon kuin aikuisten häiriöitä. Suomen kulttuuriin ei kuulu olennaisesti tunteista puhuminen, jolloin tunteiden käsitteleminen voi jäädä vähäiseksi. Kulttuuri voi olla myös yksi syy siihen, miksi vielä nykypäivänäkin tunnetaitojen tukeminen ja opettaminen on vähäistä siitä huolimatta, että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Jokaisella lapsen elämään osallistuvalla taholla on olennainen osa lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemisessa. Tunnetaitoja ja niiden tukemisen merkitystä tulisi tutkia vielä enemmän, sillä niillä ehkäistään lasten mahdollisia tunne-elämän häiriöitä myöhemmällä iällä. Lasten psykiatrisia ja tunne-elämän häiriöitä tulisi tutkia ja tuoda julki, sekä myös tunnetaitojen vaikutusta niiden ehkäisyssä.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Tunnetaidot on merkittävä ja keskeinen voimavara sekä avain lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille.
2. Lasten tunnetaidot käsittävät tunteen tunnistamisen, sietämisen, säätelämisen, ilmaisemisen, purkamisen, sekä käsittelyn. Lapset tunnistavat herkästi tunteita itsessään, sekä muissa ihmisissä ja he kykenevät käsittelemään sekä säätelämään omia tunteitaan.
3. Lasten tunnetaitojen kehittyminen on kokonaisvaltainen ja monivaiheinen prosessi, jossa monet tekijät vaikuttavat monella tasolla jatkuvasti toisiinsa.
4. Lapset tasapainottelevat oman ja aikuisten maailman välillä. Lapset jakavat parhaiten aitoja tunteitaan vertaisilleen, esimerkiksi leikin kautta muille lapsille.
5. Kiintymyssuhteen muodostuminen, sekä hoitava aikuinen ovat tärkeimmät asiat tasapainoisen tunne-elämän kehittämisessä.
6. Lapsi oppii vanhemmiltaan tunnetaitoja ja heidän käyttäytymisen ja ilmaisun perusteella, kuinka tunteisiin tulee suhtautua. Vanhemmilla on tärkeä tehtävä kasvattaa lapsi turvallisessa ympäristössä, jossa hän oppii tunnetaitoisuutta.
7. Vanhempien tulee hyväksyä kaikki lapsen tunteet ja ne tulisi käsitellä lapsen kanssa yhdessä.
8. Neuvolan yhtenä tehtävänä on tukea vanhemmuuden roolia kasvattaa lapsi tunnetaidoiltaan tasapainoiseksi.
9. Neuvola arvioi jatkuvasti erilaisilla menetelmillä lasten tunnetaitojen kehittymistä, esimerkiksi määräaikaistarkastuksissa.
10. Tunnetaidot ovat merkittävässä osassa kouluviihtyvyyden parantamisessa, kouluhäiriöiden ja -kiusaamisen vähenemisessä, sekä opiskelumotivaation lisääntymisessä.
11. Koulu tukee tunnetaitojen kehittymistä eri oppiaineiden kautta, esimerkiksi taide- ja taitoaineiden ja liikuntatuntien avulla. Koulumaailmaan on kehitetty erilaisia ohjelmia ja menetelmiä, joilla tuetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja lasten mielenterveyttä.
12. Neuvola ja koulu toimivat yhteistyössä vanhempien kanssa tukemalla ja täydentämällä vanhempien tunnetaitokasvatusta.
13. Tunnetaitoihin liittyvää tutkimusmateriaalia on olemassa vain vähän. Tutkimuksia aiheesta ja sen tärkeydestä tulisi saada lisää.

LÄHTEET

Aalto, A.; Kaltiala-Heino, R.; Poutanen, O. & Huhtala, H. 2007. Äidin masennus ja vauvan temperamentti. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2007: 44 29 – 38. Viitattu 27.03.2018. <https://journal.fi/sla/issue/view/58>

Broberg, A.; Almqvist, K.; Tjus, T. & Bergroth, R. 2005. *Kliininen lapsipsykologia*. Helsinki: Edita.

Cacciatore, R. 2010. Lapsi ja nuori tunnetaitojen kehityksen portailla. *Terveydenhoitaja* 4–5/2010.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Edel, M.; Elo, S.; Hämäri, S.; Kaihari, K.; Kauppinen, J.; Mankkinen, T.; Mattila, P.; Neuvonen, M.; Nissilä, L.; Nissinen, K.; Nousiainen, T.; Rautiainen, M. & Salo, M. 2017. Rakentavaa vuorovaikutusta – opas demokraattisen osallisuuden vahvistamiseen, vihapuheen ja väkivaltaisen radikalismien ennaltaehkäisyyn. *Opetushallitus*. Viitattu: 28.3.2018. http://www.oph.fi/download/182479_rakentavaa_vuorovaikutusta.pdf

Goleman, D. 1998. *Tunneäly työelämässä*. Helsinki: Otava.

Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Tammi.

Hurre, T.; Santalahti, P.; Anttila, N. & Björklund, K. 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. *Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos*. Tutkimuksesta tiiviisti 5 – maaliskuu 2015. Viitattu: 30.01.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1

Isokorpi T. 2004. *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu: 23.01.2018. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (kuvit.) 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kangasniemi, M.; Utriainen, K.; Ahonen, S-M.; Pietilä, A-M.; Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291 – 301. Viitattu: 07.03.2018. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.turkuamk.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>

Kampman, M.; Solantus, T.; Anttila, N.; Ojala, T.; Santalahti, P. & Yhteispeli-työryhmä. 2015. Yhteispeli. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu: 08.04.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1

Kampman, O.; Poutanen, O. & Aromaa, E. 2013. Temperamentti ja persoonallisuushäiriöt masennuksen muovaajina. Duodecim 2013; 129: 1908–14. Viitattu: 13.03.2018. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo11230.pdf>

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kerola, K.; Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus. Viitattu: 07.04.2018. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M & Kinnunen, M-L. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Lääkärilehti. 51/52/2008 vsk 6.3. s. 4541 – 4548. Viitattu: 12.03.2018.

<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tunteiden-saately-terveyden-osatekijana/>

Korkeila, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 2017;133(2): 209-14. Viitattu: 20.03.2018. <http://www.duodecim-lehti.fi/duo13528>

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja” – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu: 06.04.2018. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lajunen, K.; Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 1. painos. Juvenes print-Suomen Yliopistopaino oy.

MLL. 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu: 30.03.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

MLL. 2017. Tietoa lapsiperheen elämästä. Viitattu: 30.03.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/>

Mielenterveystalo.fi. 2018. Mielenterveyden vahvistaminen – tunteet haltuun. Viitattu: 20.03.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkärilehti 10/2016 VSK 71. Viitattu: 12.03.2018. <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>

Nummenmaa, L. & Saarimäki, H. 2017. Emotions as discrete patterns of systemic activity. Viitattu: 12.03.2018. http://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2016/11/Nummenmaa_Saarimaki_NL_17.pdf

Nummenmaa, L. & Tuominen, L. 2017. Opioid system and human emotions. British Journal of Pharmacology. Viitattu: 12.03.2018. http://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2016/11/Nummenmaa_Tuominen_BJP_17.pdf

Nurmiraanta, H.; Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. Viitattu: 28.3.2018. http://oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu. Helsinki: LK-kirjat.

Psykologiliitto. 2017. Suositus lapsen sosioemotionaalisen kehityksen arvioimisesta psykologin työssä. Viitattu: 04.03.2018. http://www.psyli.fi/psykologiliitto/tieteellinen_neuvottelukunta/suositus_lapsen_sosioemotionaalisen_kehityksen_arvioimisesta

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu: 22.01.2018. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sinkkonen, A. 2004. Kiintymyssuhdeteoria- tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim 2004; 120: 1866–73. Viitattu: 02.04.2018. <http://terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu: 28.03.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen mielenterveysseura. 2018. Empatiataidot. Viitattu: 15.3.2018.
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_4_empatiataidot.pdf

Suomen mielenterveysseura. 2018. Tutustu itseesi. Viitattu: 15.3.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi>

Suomen Unicef. 2018. YK:n sopimus lapsen oikeuksista. Viitattu: 25.01.2018.
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Storvik- Sydänmaa, S.; Talvensaari, H.; Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.- 2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tunne ja Taida. 2018. Lapsen tunnetaitojen tukeminen. Viitattu: 28.3.2018.
<http://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaitojen-tukeminen/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu: 22.01.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf