



**Sanni Ivonen**  
**Tiia Mäkinen**  
**Sanni Silfver**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2022

# TUNTEET PUHEEKSI

**Huoneentaulu vanhempien tunnetaitojen tukemisesta  
Hyvän mielen perhe -koulutukseen**

---

## TIIVISTELMÄ

Sanni Ivonen, Tiia Mäkinen, Sanni Silfver

Tunteet puheeksi. Huoneentaulu vanhempien tunnetaitojen tukemisesta Hyvän mielen perhe -koulutukseen

44 s, 4 liitettä

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveystenhoitaja (AMK)

Tunnetaidot luovat perustaa hyvälle mielenterveydelle ja niitä tulisi kehittää oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Tunteita ja niiden pohjalta käyttäytymistä opitaan kaiken ikäisenä, ja vanhempi toimii tässä tärkeänä mallina lapselle. Vanhempi, jolla on vahvat tunnetaidot, osaa luontevasti vastata lapsen esille tuomiin, myös haastavilta tuntuviin tunteisiin.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota MIELI ry:n toteuttamaan Hyvän mielen perhe — mielenterveyden edistäminen neuvolassa -koulutukseen uutta materiaalia vanhempien tunnetaitojen tukemisesta huoneentaulun muodossa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea neuvolaterveydenhoitajien valmiuksia ja taitoja lapsiperheiden ohjaamiseen tunnetaidoissa. MIELI ry:n asiantuntijan sekä koulutukseen osallistuneen neuvolaterveydenhoitajan haastatteluilla kerättiin tietoa siitä, minkälaista tukea neuvolassa kaivataan vanhempien tunnetaitojen vahvistamiseksi. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Neuvolaterveydenhoitajalle osoitetulla haastattelulla selvitettiin, millaisena hän kokee vanhempien kanssa tunnetaidoista keskustelemisen, mitä haasteita siinä on ja miten näitä haasteita voisi helpottaa.

Haastattelujen pohjalta koottiin teoreettinen viitekehys, jonka avulla tuotiin tutkituun tietoon pohjautuvaa sisältöä huoneentauluun. Teoriaa tarkasteltiin erityisesti neuvolaterveydenhoitajan työn näkökulmasta ja pyrittiin siltä osin vastaamaan haastatteluissa esille nousseisiin tarpeisiin.

Kehittämistyön tuloksena MIELI ry:lle tehtiin huoneentaulu, johon on koottu viisi keskeisintä asiaa tunnetaitojen tukemiseksi. Terveystenhoitajan on mahdollista käyttää huoneentaulua työvälineenään perheiden ohjaamisessa neuvolassa.

Asiasanat: tunnetaidot, vanhemmuus, neuvolatyö

## ABSTRACT

Sanni Ivonen, Tiia Mäkinen, Sanni Silfver

Emotions to words. House rules for supporting the emotional skills of parents for a training module *Hyvän mielen perhe*

44 p., 4 appendices

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care, Public Health Care

Bachelor of Health Care

Emotional skills create a base for good mental health and they should be developed to support one's well-being. Emotions and behavior based on them can be learned at any age, and the parent shows an important model for the child. A parent with strong emotional skills naturally knows how to respond to the emotions brought up by the child, even those that seem challenging.

The aim of the development-oriented thesis was to compile new material on supporting the emotional skills of the parents in the form of a set of house rules for the training module called *Hyvän mielen perhe* which promotes the mental health of families via the child health clinics and the training is implemented by MIELI Mental Health Finland (MIELI ry)

The aim of the thesis was to support the abilities and skills of nurses to guide families with children in emotional skills. Through interviews with an expert from MIELI Mental Health Finland (Mieli ry) and a nurse who participated in the training, information was gathered about what kind of support is needed in a child health clinic to strengthen the emotional skills of parents. The interviews were conducted as semi-structured theme interviews. An interview addressed to the nurse was set to find out how the nurse experiences discussing emotional skills with parents, what challenges there are and how these challenges could be eased.

The results created a reference framework and based on that content, house rules were formed. The theory was examined especially from the point of view of the work of a nurse and, in that respect, was aimed to respond to the needs that were brought up in the interviews.

As a result of the development work, we made a board for house rules for MIELI ry, which contains the five most important things to support the emotional skills. It is possible for the nurse to use a set of house rules as a work tool in guiding families in the maternity and child health clinic.

Keywords: emotional skills, parenthood, maternity and child health clinic

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 VANHEMMUUS JA TUNTEET .....	5
2.1 Tunteet ja tunnetaidot .....	5
2.2 Vanhemman tunnetaidot .....	12
2.2.1 Mentalisaatio vanhemmuuden tukena .....	12
2.2.2 Tunteen validointi .....	15
2.3 Haastavina koetut tunteet ja niiden kanssa selviytyminen .....	17
2.3.1 Viha .....	18
2.3.2 Häpeä .....	20
2.3.3 Anteeksipyyntö .....	21
2.4 Itsemyötätunto .....	22
2.5 Kehotietoisuus ja mindfulness .....	23
3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	26
4 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT .....	27
4.1. Teemahaastattelu .....	27
4.2 Tutkimusaineiston analysointi .....	29
4.3 Terveystoimijan haastattelun vastaukset .....	30
4.4 Asiantuntijan haastattelun vastaukset .....	31
4.5 Huoneentaulun suunnittelu .....	33
5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS .....	34
5.1 Huoneentaulun toteutus .....	34
5.2 Huoneentaulun arviointi .....	35
6 POHDINTA .....	36
6.1. Eettisyys ja luotettavuus .....	36
6.2 Ammatillinen kasvu .....	38
6.3. Yhteistyö .....	40
LÄHTEET .....	42

LIITE 1. Tiedote neuvolaterveydenhoitajille .....	45
LIITE 2. Haastattelukysymykset neuvolaterveydenhoitajalle .....	47
LIITE 3. Haastattelukysymykset MIELI ry:n asiantuntijalle .....	48
LIITE 4. Tunteet puheeksi -huoneentaulu .....	49

## 1 JOHDANTO

Tunnetaidot ovat tärkeä osa mielenterveyttä, ja ne edistävät ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää kaiken ikäisenä. Tunnetaidoista voi kehittää itselleen merkittävän voimavaran, ja niiden vahvistamiseen kannattaa panostaa huolimatta siitä, millaiset taidot on elämässään aiemmin omaksunut. (Seppänen, 2021, s. 40–41.) Lapsi harjoittelee tunteiden kanssa elämistä vanhemman mallin kautta. Vanhemman tunnetaidot antavat lapselle tilaa ilmaista itseään rehellisesti ja turvallisesti, omaa kasvuaan ja kehitystään tuken. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 107.)

Tunteet ja ajattelu ohjaavat ihmisen toimintaa. Aiemmissä tutkimuksissa on tuotu esiin, että lapset pystyvät säätelemään paremmin tunteitaan, jos heidän vanhempansa ovat taitavia tunnetaitojen ohjaamisessa. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75.) Lapsen tunnekehityksestä on saatavilla valtavasti ja kasvavissa määrin teoria- ja tutkimustietoa, mutta tietoa tunnetaidoista aikuisuudessa ja vanhemman vaikutuksesta lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen on rajatusti.

Vanhemmat haluavat olla mahdollisimman hyviä kasvattajia lapsilleen ja moni vanhempi tunnistaakin itsessään huonoja opittuja toimintamalleja (Nurmi & Pruuki, 2020 s. 107). Monet ovat omassa lapsuudessaan tottuneet tunteiden piilottamiseen, mikä vaikuttaa edelleen vahvasti aikuisuudessa kykyyn hallita tunnetaitoja (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 24). Suomen laissa taataan, että neuvolapalveluiden tulee tarjota vanhemmille tukea ja terveysneuvontaa vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyen (A 338/2011, 14. §). Psykososiaalisia interventioita tulee kehittää tukemaan laajaa kansanterveydellistä lähestymistapaa (Laajasalo 2017).

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja sen tavoitteena oli tukea neuvolaterveydenhoitajien valmiuksia ja taitoja vanhempien ohjaamiseen tunnetaidoissa. Tarkoituksena oli koota MIELI ry:n toteuttamaan Hyvän mielen perhekoulutukseen uutta materiaalia vanhempien tunnetaitojen tukemisesta

huoneentaulun muodossa. Kehittämistyötä varten haastattelimme Hyvän mielen perhe -koulutukseen osallistunutta terveydenhoitajaa sekä MIELI ry:n neuvolatyön asiantuntijaa sekä keräsimme laajan tietoperustan.

## 2 VANHEMMUUS JA TUNTEET

### 2.1 Tunteet ja tunnetaidot

Ihmisen perustunteita ovat viha, pelko, inho, ilo, suru ja hämmästyminen (Nummenmaa, 2016, s. 726). Perustunteet ilmenevät jo ihmisen varhaisessa kehitysvaiheessa, sillä ne ovat yhteisössä selviytymisen kannalta välttämättömiä. Muut tunteet rakentuvat näiden perustunteiden ympärille. Tunteet varhaislapsuudessa ilmenevät esimerkiksi, kun vastasyntynyt säikähtää kovaa ääntä, tai puolivuotias vierastaa tuntematonta aikuista. Tunteisiin liittyvät keholliset reaktiot, kuten ilmeet ja äänenpainot, ovat samanlaisia eri puolilla maailmaa. Tunteet voivat myös tarttua peilaamalla toisen tunnereaktiota. Tällainen biologisesti määräytyvä tunteiden kieli auttaa ihmistä ohjaamaan omaa toimintaansa ja toimimaan osana yhteisöä. (Nummenmaa, 2016, s. 726.)

Tunteiden säätelykyky mielletään joskus yksilön pysyväksi ominaisuudeksi. Tämän ajattelun johtuvan siitä, että perimä ja biologiset ominaisuudet luovat pohjan tunnesäätelylle. Aivojen monet osat vastaavat yhteistyössä ihmisen tunne-elämästä. Hypotalamus lähettää manteliumakkeelle tietoa muun elimistön perustarpeista, kuten nälästä tai kylmyydestä. Manteliumake vastaanottaa ja tulkitsee emotionaalisesti vaikuttavia ärsykejä, ja välittää niitä eteenpäin. Hippokampus palauttaa mieleen menneitä tapahtumia ja niihin liittyneitä voimakkaita tunnelatauksia, ja viestittää niistä manteliumakkeelle. Manteliumake lähettää viestit eteenpäin tunteiden hillinnästä ja käyttäytymisen suuntaamisesta vastaaville aivoalueille, kuten otsa- ja ohimolohkoihin, joista ne lähtevät muistisäilöön takaisin hippokampukseen. (Kokkonen, 2017, s. 77–80.)

Mantelitumake viestii myös autonomiselle hermostolle, joka vastaa tunteiden fysiologisesta ilmenemisestä, eli esimerkiksi sykkeen ja verenpaineen noususta. Aivojen kanssa yhteistyössä toimivat hormonit ja välittäjäaineet. Kortisoli, lisämunuaisen erittämä stressihormoniksikin kutsuttu aine, helpottaa stressireaktioiden kestämistä. Dopamiini auttaa meitä keskittymään, serotoniini vaikuttaa mielialaan ja osallistuu noradrenaliinin kanssa vireystilan säätelyyn. (Kokkonen, 2017, s. 77–80.) Kokkonen (2017, s. 80) esittää viitaten Hawn ym. (2015), että käyttäytymisgeneettisissä tutkimuksissa on tutkittu kaksosia, ja pyritty selvittämään geneettisten tekijöiden vaikutusta tunnesäätelyyn, verraten sitä ympäristötekijöiden vaikutukseen. Periytyvyysasteen on todettu olevan noin 40 %.

Keho, mieli ja tunteet toimivat jatkuvassa yhteistyössä (Mäkelä ja Trogen, 2022, s. 16). On yksilöllistä, kuinka herkästi ihmiset kokevat tunteita ja millä tavoin he tuovat niitä esiin. Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllistä reagoimistapaa ja käyttäytymistyyliä, jonka mukaan ihminen reagoi toistuvasti samankaltaisesti ärsykkeisiin, lapsesta asti. Aivorakenteet ja siellä kulkeva aineenvaihdunta ovat jokaisella omanlaiset, ja se selittääkin temperamenttieroja yksilöiden kesken. (Kokkonen, 2017, s. 82.)

Liisa Keltikangas-Järvinen (2010, s. 28–29) kuvailee ihmisen persoonan perustana sikiöaikaa, eli genetiikan ja biologisten valmiuksien vaikutusta ihmiseen. Toisaalta hän esittää, että lapsen ensimmäisten vuosien hoivakokemukset voivat muuttaa temperamentin biologista pohjaa. Eläinkokeissa apinanpoikasille, joilta emo vietiin pois ja jotka eristettiin muista apinoista, kehittyi pysyviä muutoksia aivojen serotoniinin tuotantoon, ja se muutti niiden temperamenttia pelokkaaksi ja syrjäänvetäytyväksi. Tämä on osoitettu myöhemmin myös ihmisillä, varhaiset kokemukset lapsuudessa voivat muuttaa aivojen toimintaa.

Ihmisen persoonallisuus ei muodostu kuitenkaan vain temperamentista ja aivochemiasta. Persoonallisuus kehittyy ympäristövaikutusten ja kasvatuksen kautta. Kasvatuksen tehtävä onkin kaventaa temperamenttieroja ja toisaalta arvostaa sitä, etteivät ihmiset ole toistensa kopioita. Temperamentti varmistaa sen, että ihminen reagoi kasvatukseen ja ympäristön vaikutukseen eri tavalla, vaikka



ympäristö olisi sama. Temperamentti antaakin siis pohjan persoonallisuuden kehitykselle. Persoonallisuuden avulla ihminen toimii, päättää asioita ja ohjaa elämänsä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 30–31.)

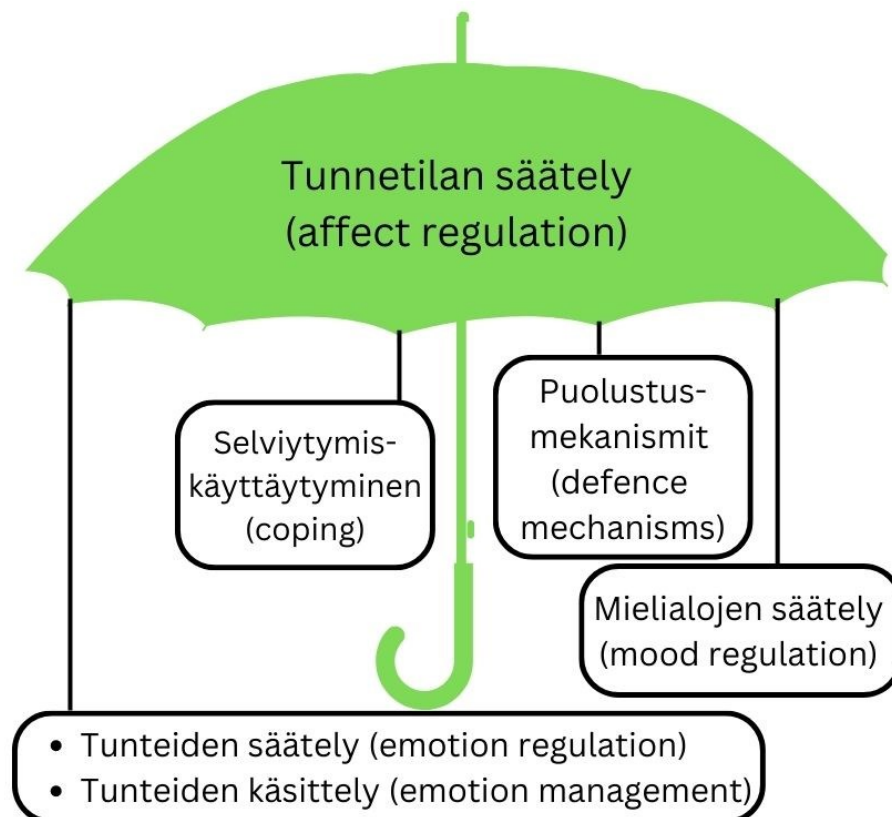
Aivojen kypsyessä lapsuudessa ympäristön ja kulttuurin aiheuttamat kokemukset ovat välttämättömiä. Lapsen aivot ovat erityisen herkäät kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana, jolloin tunnekokemukset muokkaavat aivojen välittäjäainejärjestelmää pysyvästi. Näin ollen varhaislapsuuden toistuvat tunnekokemukset ohjaavat yksilön aivot tietynlaiseen valmiustilaan, ohjaamaan käytöstä ikään kuin automaattisesti. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 21–24.) Turvallinen vuorovaikutussuhde ensimmäisinä elinvuosina edistää aivojen otsalohkon ja sen kuorikerroksen kehittymistä. Turvaton kiintymyssuhde puolestaan aiheuttaa aivoalueiden välisten reittien tuhoutumista (Kokkonen, 2017, s. 84). Kokkonen (2017, s. 84) esittelee Whittle ym. (2014) pitkittäistutkimuksen, jonka mukaan lämpimän vuorovaikutussuhteen vaikutus aivojen rakenteelliselle ja toiminnalliselle muutokselle on voitu todistaa aivokuvantamistutkimuksilla.

Vaikka tunnereaktio syntyy automaattisesti aivoissa, temperamentti ja ympäristökäijät vaikuttavat sen esilletuloon (Nummenmaa, 2016, s. 731). Siihen vaikuttaa myös kyky hallita tunteita. Tunnetaidot tarkoittavat taitoa tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteita johdonmukaisesti. Tunnetaidot auttavat ymmärtämään ja ohjailemaan myös muiden tunteita, esimerkiksi tilanteessa, jossa toinen ei siihen itse kykene. (Seppänen, 2021, s. 40). Tunnetaidot suojaavat mieltä stressiltä ja auttavat käsittelemään mieleen negatiivisesti vaikuttavia tapahtumia. Ne auttavat ihmistä toimimaan ihmissuhteissa ja säätelemään omaa käyttäytymistään. (Matti, i.a.)

Tunnetaidoista voidaan puhua myös tunneälytaitoina. Golemanin, Boyatsin ja McKeenin (2002) teoria jakaa tunneälyn neljään osaan, joita ovat itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja ihmissuhteiden hallinta. Itsetuntemuksella ja itsehallinnalla tarkoitetaan tietoisuutta omista tunteista, kykyä hallita omia tunteita ja arvioida omia motiiveja ja ymmärtää päätösten tekemistä näiden pohjalta. Itsensä hyvin tuntevat ihmiset osaavat reflektoida käyttäytymistään. Huonosti itsensä tunteva ihminen pystyy heikosti ohjaamaan ja tulkitsemaan muidenkaan

tunteita. Tunneälykäs toiminta vaatii sosiaalista älyä ja kyvyn kokea empatiaa. Empaattinen ihminen vaistoa toisen tarpeet ja kykenee ymmärtämään syitä käytöksen taustalla. Näiden taitojen pohjalta tunneälykäs ihminen pystyy toimimaan myös ihmissuhteissa. Lisäksi tunneälykäs ihminen kykenee vaikuttamaan myös muihin omien tunteidensa avulla. (Seppänen, 2021, s. 41–42.)

Kokkonen (2017, s. 25) esittää tunnetilan säätelyä Grossin & Thompsonin (2006) teoriaa mukaillen. Tunnetilan säätelyn voidaan kuvailla olevan yläkäsitteenä, joka kattaa tunteiden säätelyn ja käsittelyn, sekä pitkäkestoisemman mielialan säätelyn, ongelmanratkaisukyvyn (coping) ja hankalasti käsiteltävien tunteiden puolustusmekanismit (defence mechanisms) (Kuva 1).



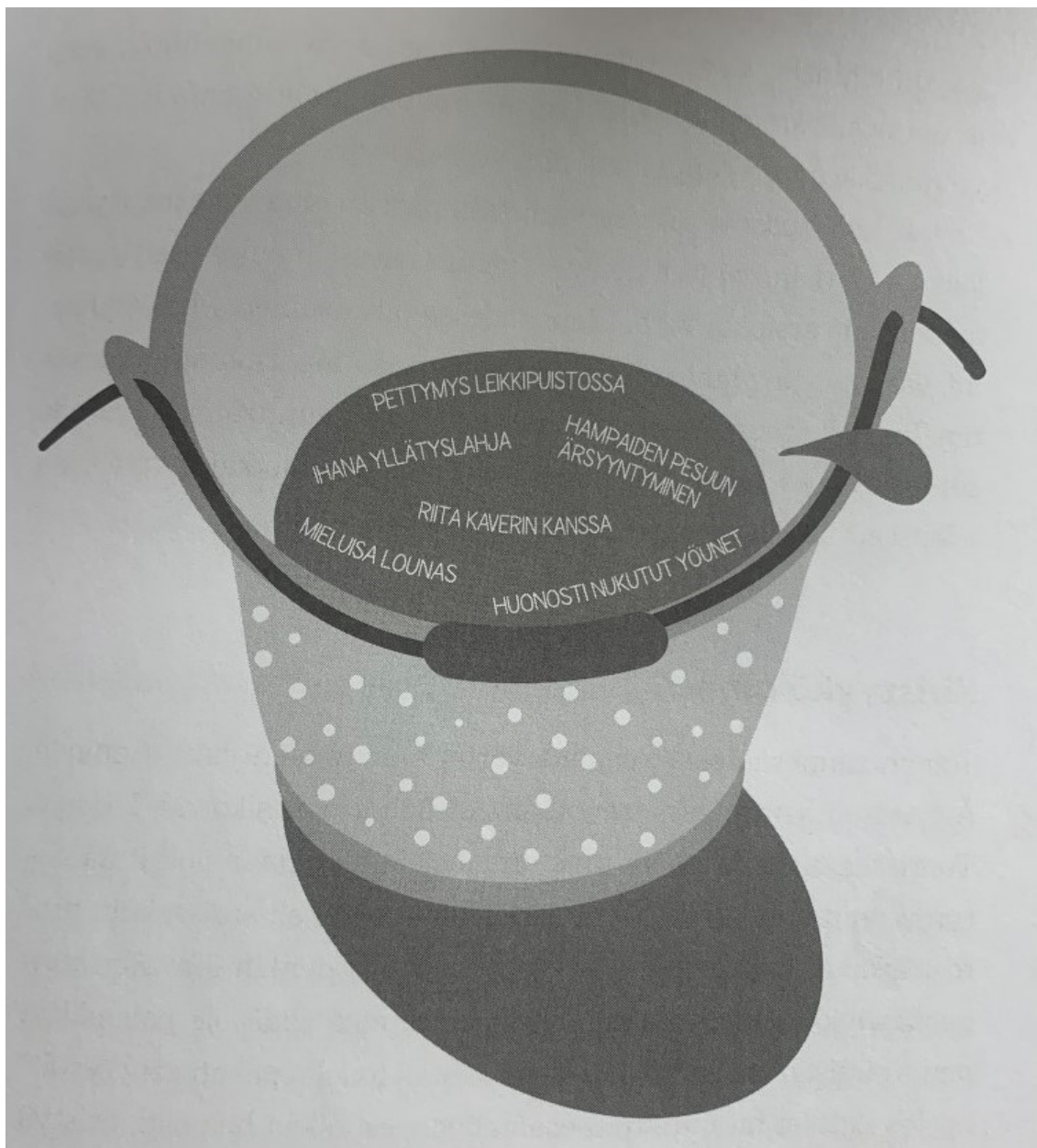
Kuva 1. Tunnetilan säätely (mukaillen Kokkonen, 2017, s. 25)

Tunteiden säätelykyky vaihtelee yksilöllä paljonkin eri hetkinä, eikä tunteita voi säädellä päälle ja pois tarvittaessa (Koskinen ja Riihonen, 2020, s. 34). On yksilöllistä, kuinka herkästi ihmiset kokevat tunteita ja millä tavoin he tuovat niitä esiin. Tunteiden säätelyä voi ajatella janana, jossa toisessa päässä on ylisäätely, eli

tunteiden tukahduttaminen ja piilottaminen, ja toisessa päässä alisäättely, eli voimakkaat tunteenpurkaukset. Tasapainoisin säätelykyky on sillä, joka pysyttelee janan keskivaiheilla. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 92.)

Tunteiden biologinen tausta vaikuttaa tunnesäätelykykyyn. Esimerkiksi voimakkaasti raivostuessa voi olla vaikeaa piilotella suuttumustaan, ja tunne tulee esiin automaattisesti kasvojen ilmeestä tai elekielestä. Erityisesti pienten lasten tunne-reaktiot ovat välittömiä, sillä tunteiden säätelyjärjestelmät eivät ole vielä kehittyneet. (Nummenmaa, 2016, s. 730). Myös ympäristöllä on vaikutusta — stressaantuneena ja kuormittavassa elämäntilanteessa hermot pettävät helpommin. (Koskinen ja Riihonen, 2020, s. 34). Kyky säädellä ja tunnistaa tunteita ja syitä niiden taustalla, ovat tärkeitä mielenterveyden tekijöitä (Nummenmaa, 2016, s. 731).

Koskinen ja Riihonen (2020, s. 36–38) havainnollistavat tunnesäätelyn vaihtelua arjessa tunneämpärimallin avulla (Kuva 2). Jos ämpäri täyttyy hankalilta tuntuvista tunteista, kuten surusta, vihasta ja pettymyksestä äärimmilleen, se kuohuu yli – tunnesäätelykeinot pettävät. Tällöin se alkaa näkyä käytöksessä esimerkiksi raivostumisena tai itkuna, ja jopa ylilyönteinä. Tunneämpäri on kaikilla eri kokoinen ja täyttyy eri määristä tunteita. Tunneämpäriteoria liittyy myös temperamenttiin. Siinä missä toiset ovat helpommin tulistuvia jo lapsuusaikana, toiset eivät tunnu reagoivan mihinkään voimakkaasti.



Kuva 2. Tunneämpäri (Koskinen ja Riihonen 2020, s. 37)

Lapsi opettelee tunnetaitoja vanhemman avulla. Varhaislapsuus on kriittinen kehitysvaihe tunteiden käsittelyn ja ihmissuhdetaitojen rakentumiselle. Vanhempien tavalla ilmaista tunteita on yhteys siihen, miten lapsi oppii käsittelemään tunteita. (Donohue ym., 2016.) Lapsen ja vanhemman arkinen vuorovaikutus on hyvää oppia lapsen kehittyville tunnetaidoille. Katse, hymy ja äänensävy viestittävät tunteita, joita jo pienikin lapsi tunnistaa. Arjen tilanteet, kuten siirtymät, ruokailut, uhmakohtaukset tai lapion ottaminen kädestä hiekkalaatikolla, ovat kaikki hyviä tilanteita tunnetaitojen harjoitteluun perheessä. (Mattila, i.a.)

Tunnetaitoinen ihminen kykenee havaitsemaan ja tunnistamaan niin omia, kuin toisten tunteita. Vaikka tunteen viriämisellä ja tunnereaktioilla on suurelta osin biologinen tausta, voidaan tunnetaitoja harjoitella koko elämän ajan. Toisen käytöstä saatetaan tulkita väärin, jos ei tiedosteta omia tunteita taustalla vaikuttajana. Tunnetaitoja harjoitellessa onkin tärkeää, että hyväksyy ja sallii ennen kaikkea omat tunteensa. Jos tunteita torjuu, kyky havaita ja käsitellä niitä heikkenee. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 107.)

Moni vanhempi tunnistaa itsessään huonoja opittuja toimintamalleja. Tunteilla on tärkeitä viestejä, mutta niiden ohjaamana ei aina voi toimia. Vanhemman onkin tärkeää omaksua tunteiden tutkimisen taito. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 107.) Tunnusääteily lähtee tunteiden tunnistamisesta, hyväksymisestä ja oman kehon tuntemusten havainnoinnista. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tunteen oppii tunnistamaan, sitä todennäköisemmin sen säätely onnistuu. (Mäkelä & Trogen, 2022.)

Aikuinenkin voi harjoitella tunnetaitoja esimerkiksi arkisissa tilanteissa pyrkimällä havaitsemaan tunteen tietoisesti. Jos tunnereaktio tuntuu purkautuvan voimakkaana, voi lähteä tarkastelemaan, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu. Tuntemuksen keskellä voi yrittää rauhoittua ja kysyä itseltään, mitä tuntee ja miksi niin tuntee. Kuunnellen ja tarkastellen kehon tuntemuksia, voi nimetä tunteen, ja pohtia syitä sen takana. Joskus tilanteessa tunteen tarkastelu on hankalaa. Tähän apuna voi koittaa esimerkiksi tunnepäiväkirjan pitämistä. Siihen merkataan tiettyyn aihealueeseen, kuten vanhemmuuteen, liittyvät tilanteet, jotka aiheuttivat tunteen tai tuntemuksen viriämisen esimerkiksi viikon ajan. Näin voidaan pohtia muun muassa mitkä tunteet toistuivat, mistä ne aiheutuivat, ovatko tunteet vaikeita käsitellä ja olivatko tunteet pidäteltyjä vai hyväksytyinkö ne sellaisenaan. Sen kautta voidaan myös pohtia, mikä tunteiden käsittelyssä oli onnistunutta ja mitä voisi kehittää. (Seppänen, 2021, s. 44–48.)

Käyttäytymistä opitaan kaiken ikäisenä, ja vanhempi on tässä tärkeä malli lapselle (Neuvokas perhe, 2020). Omien tunteiden pohtiminen ja sanoittamisen harjoittelu on tärkeää ihmissuhteiden mutkattomuuden kannalta, mutta erityisen tärkeää se on tullessa vanhemmaksi. Vanhemman tuki lapsen tunteiden sanoittamisessa ja huomioon otossa lapsuusaikana antaa pohjaa sille, kuinka yksilö

kehittyä selviämään vaikeista asioista, miten hän toimii suhteessa muihin ja miten hän osaa reflektoida omaa käyttäytymistään. (Seppänen, 2021, s. 44.)

## 2.2 Vanhemman tunnetaidot

Moni vanhempi on joutunut lapsuudessaan piilottamaan tunteitaan. Tämä vaikuttaa edelleen vahvasti aikuisuudessa tunnetaitojen hallintaan. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 24.) Moni mieltää, että tunteita on negatiivisia ja positiivisia. Tämä voi aiheuttaa sen, että niitä aletaan piilotella, sillä ajatellaan etteivät ne olisi luonnollisia tai niitä ei olisi hyväksyttävää tuoda esille.

Vanhemmuus on yhtäältä luonnostaan tapahtuvaa, mutta toisaalta se on jatkuvaa opettelua. Tärkeimpiä vanhemmuuden tehtäviä on lapsen turvallisuuden vaaliminen ja hyvän vuorovaikutusyhteyden ylläpito. Tässä apuna ovat vanhemman omat tunnetaidot. Mitä vahvempi ote vanhemmalla on omaan tunne-elämäänsä, sitä luontevampaa on ottaa vastaan lapsen tunteiden kirjoa. Vanhemman tunnetaidot antavat lapselle mahdollisuuden ilmaista itseään ikätasoisesti. Hyväksymällä, ettei milloinkaan ole vanhempana täysin valmis ja kehittämällä tunnetaitojaan, vanhempi auttaa paitsi lastaan, myös itseään. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 105–106.) Vanhemman on hyvä muistaa, etteivät useatkaan tunnetaitojen harjoittelukerrat välttämättä tuo suuria muutoksia. Tunnetaitojen harjoittelu ei olekaan määräaikainen projekti, jonka saa joskus valmiiksi, vaan sitä tulisi tehdä koko elämän ajan. Samalla tavoin, kun kehon hyvinvoinnista pidetään huolta esimerkiksi liikkumalla, mielen hyvinvointia ylläpidetään muun muassa harjoittamalla tunnetaitoja. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 186.)

### 2.2.1 Mentalisaatio vanhemmuuden tukena

Mentalisaatio on olennainen osa tunnetaitoja. Mentalisaatio tarkoittaa huomion ohjaamista mieleen ja tunteeseen. Mentalisaatiokyky tarkoittaa kykyä ja halua tarkastella ja ymmärtää toisen kokemusta ja näkökulmaa, ikään kuin asettua toisen asemaan. (Pajulo ym., 2015.) Ilman mentalisaatiokykyä ihminen ei voi

ennakoida omia tai toisen reaktioita tai säädellä omia tunnetilojaan (Laitikainen & Ollikainen, 2017, s. 15). Se sisältää niin kyvyn empatiaan, kuin myös kyvyn tunnistaa omia tunteitaan ja säädellä niitä. Sen avulla voidaan pohtia, millaisia tunteita ja ajatuksia on tietynlaisen käyttäytymisen takana. Hyvä mentalisaatiokyky auttaa tunnesäätelyssä ja edistää perheen sisäistä hyvää vuorovaikutusta.

Vaikeissa tilanteissa tarvitaan erityisen tarkkaa ja tiedostettua pohdintaa, mitä kokemusten tai käytöksen takana on. Toisinaan esimerkiksi lapsen ikävä pitkään poissa ollutta vanhempaa kohtaan voi purkautua kiukutteluna. Harjaantunut mentalisaatiokyky auttaa hankalassakin ristiriitatilanteessa ymmärtämään toisen tunteiden ja ajatusten lähtökohtia, sekä auttaa osapuolia tulemaan ymmärretyksi. Mentalisaatiokyvyn avulla on helpompaa rauhoittua ja edetä anteeksipyyntöön vaiheeseen. (Pajulo ym., 2015.)

Kyky mentalisaatioon kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa, ja estyy tai hankaloituu, jos vuorovaikutuksessa on häiriöitä (Laitikainen ja Ollikainen, 2017, s. 17–19). Hyvä mentalisaatiokyky on yhteydessä turvallisen kiintymyssuhteen syntyyn, hyvään tunne-elämän kehitykseen ja rauhallisiin vuorovaikutus- ja oppimistilanteisiin lapsiperhearjessa. Vanhemman hyvän mentalisaatiokyvyn avulla myös lapsen mentalisaatiokyky kehittyy. (Pajulo ym., 2015.)

Mentalisaatio on tärkeä osa hyvää vanhemmuutta ja turvallista lapsuutta. Vanhempi-lapsi-vuorovaikutussuhde on ainutlaatuinen; se on kahden ihmisen vuorovaikutussuhde, jossa vanhempi on vastuussa vuorovaikutuksen toimivuudesta. (Laitikainen & Ollikainen, 2017, s.132.) Silloinkin, kun lapsen oma tunnesäätely on vielä kehittymässä, mahdollistaa vanhemman mentalisaatiokyky herkkyyden lapsen viesteille ja helpottaa lapsen epäjohdonmukaisenkin käytöksen tulkintaa. Kun tunteita ei kyetä vielä lapsuudessa sanoittamaan, lapsen näkökulmaan täytyy asettua, jotta ymmärretään käyttäytymisen taustalla olevia syitä. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän vanhemman täytyy havainnoida lapsen ilmeitä, eleitä ja käytöstä tunteiden taustalla. Vanhemman varhaiset huonot vuorovaikutussuhteet omassa lapsuudessa lisäävät riskiä mentalisaatiokyvyn puuttumiselle, sillä lapsen asemaan eläytyminen voidaan kokea uhkaavana. Toisaalta

mentalisaatiokykyä vahvistava työskentely voi ohjata vanhempaa parempaan vuorovaikutukseen lapsen kanssa. (Pajulo ym., 2015.)

Vanhemmuudessa mentalisaatiokyky on siis kykyä ajatella lapsen kokemuksia ja ymmärtää hänen tarpeitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Vanhemmuuden mentalisaatiokykyä voidaan alkaa harjoittaa jo raskausaikana, siirtymällä varhaisraskauden sikiövauvan ajattelusta mielikuvavauvaan. Kun äiti alkaa tuntea vauvan liikkeitä, hän kokee olevansa sikiöstä erillinen, ja voi alkaa luoda vauvasta mielikuvia. Tiedetään, että turvallisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä edistää, kun perheeseen tuleva vauva alkaa elää vanhempien mielessä omana persoonana. (Viljanen, 2018.) Mielikuvat muuttuvat ja kehittyvät raskauden etenemisen myötä. Myös toiselle vanhemmalle mielikuvien luominen on mahdollista, kun hän alkaa tuntea vauvan liikkeitä vatsan läpi. Vauvan reagointi jutteluun liikehtimällä lisää mielikuvien muodostumista. (Laitikainen & Ollikainen, 2017, s. 133.)

Vanhemmuuden mentalisaation ydin onkin ymmärtää, että lapsi on ainutlaatuisesti tunteva yksilö. Kehitysvaiheiden kuohut, kriisitilanteet ja stressi voivat johtaa vanhemman mentalisaatiokyvyn väliaikaiseen heikkenemiseen. Vanhemman on kuitenkin hyvä muistaa, ettei yksilöltä milloinkaan odoteta mentalisaatiokykyä, joka säilyisi muuttumattomana ja yhtä hyvänä kaikissa elämänvaiheissa. (Pajulo ym., 2015.) Mentalisaatiokykyyn liittyy myös se, että vanhempi sietää, ettei kaikkea voi eikä tarvitsekaan ymmärtää, eikä aina voi täysin tietää, miten lapsen tunteeseen vastata. Liian täydellisyyteen pyrkivä hoivaympäristö olisi jopa haitaksi lapsen sosioemotionaalille kehitykselle. Tällaisesta voitaisiin puhua, kun vanhempi ei esimerkiksi kykene ottamaan vastaan lapsen negatiivisiksi koettuja tunteita ja pyrkii silottelemaan niitä. Tällöin vanhempi tukahduttaa lapsen ymmärrettävyksi tulemisen mahdollisuuden. (Laitikainen & Ollikainen, 2017, s. 133.) Oman lapsensa voi oppia tuntemaan hyvinkin, ja aavistamaan ajatuksia tunteiden takana. On kuitenkin hyvä muistaa, että lapsi on itsenäisesti tunteva yksilö, eikä omaa tulkintaa kannata aina pitää ainoana oikeana selityksenä lapsen käytökselle.



### 2.2.2 Tunteen validointi

Luonteeltaan herkästi tulistuvan lapsen ja lapsen vanhemman voi olla haasteellista oppia elämään niin, ettei tunteista aiheutuisi haittaa itselle tai muille. Pieni lapsi tarvitsee kuitenkin aina apua tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä. Usein vanhemmilta tämä tapahtuu vaistonvaraisesti, kun itkevää lasta otetaan syliin tai nälkäkiukusta havainnoidaan ruokailun tarve. On luonnollista, että lapsen voimakkaasti aggressiivinen käytös voi aiheuttaa vanhemmissa häpeän tunteita. Vanhemman omat tunnetaidot ovat tässä avainasemassa. (Koskinen ja Riihonen, 2020.)

Ristiriitaistenkin tunteiden validoiminen ja lapsen tasoinen puheeksiotto on tärkeää. Jos arjessa ei puhuta tunteista, voi lapsi alkaa vältellä niitä, tai ne voivat jäädä pelkkien kehollisten vasteiden tasolle. Lapsi voi alkaa vältellä miellyttäviäkin tunteita, mikäli ne tuntuvat liian voimakkailta. (Koskinen ja Riihonen, 2020.)

Toksisesta positiivisuudesta puhutaan, kun myönteisyyden ajatellaan olevan ainoa hyväksyttävä tunnetila. Tällöin pahan olon äärelle ei pysähdytä, vaan ajatuksia pyritään suuntaamaan aina positiiviseen. Tämä on kuitenkin epäaitoa positiivisuutta, ja johtuu siitä, ettei epämiellyttäviksi koettuja tunteita keestetä tai osata käsitellä. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 49.) Vanhemmuudessa tällaisesta esimerkki voisi olla, kun vanhempi sanoo lapselleen: ”Älä viitsi kiukutella, kun et taas saanut uutta lelua, toisilla lapsilla ei ole varaa lainkaan uusiin leluihin! Olisit kiitollinen siitä, mitä sinulla on.”. Toisilla asiat voivat olla huonommin, mutta se ei poista omia tunteita (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 50). Ei ole myöskään syytä unohdtaa, että lapsen perspektiivistä voi olla vaikeaa nähdä muuta, kuin oma ikävä kokemus.

Sen sijaan että huomion siirtäisi aina positiiviseen ja tukahduttaisi muut tunteet, on hyvä oppia, että kaikkia saa joskus sattua ja asiat saavat tuntua kohtuuttomankin pahoilta. Toksinen positiivisuus voi olla peruja syyllisyyden tunteesta ja siitä, ettei ole saanut tuoda todellisia tunteitaan esille. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 50.)

Oikeastaan voidaan ajatella, että negatiivisia tunteita ei ole. Negatiivisiksi mielletyt tunteet ovat vain tunteita, joita on hankalampaa hillitä tai sosiaalisesti epäso-pivampaa tuoda esiin tietyissä tilanteissa. Lapsen aggressiivisetkin tunteenpurkaukset ovat usein tärkeitä kehitysetappeja. (Juusola 2017, s. 40–41, s. 95.) Tun-teiden vahvistaminen auttaa lasta kokemaan tulleeensa kuulluksi, ja hän kykenee ottamaan paremmin vastaan aikuisen ohjeita. Vanhempi voi osoittaa ymmärtä-vänsä kiukkua päiväkotiin lähtemisestä, vaikka sitä olisi vaikeaa hyväksyä.

Toisinaan lapsen tunnetta voi olla hankala ymmärtää. Erityisen hankalaa se voi olla tilanteessa, jossa lapsi on kovin raivostunut tai itkuinen vanhemmasta mität-tömältä tuntuvasta asiasta. Vanhempi voi tällöin koittaa vahvistaa kuulleensa lap-sen tunteen toistamalla, mitä lapsi on sanonut, esimerkiksi ”Kerroit, että sinusta äiti oli epäreilu. Ei ole ihme, että olet minulle vihainen.”. Toistamalla lapsen sa-noittamaa asiaa, vanhempi pystyy katsomaan tilannetta lapsen näkökulmasta. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 137.)

Tunteen validointi tarkoittaakin toisen asemaan asettumista ja ymmärryksen vies-timistä toiselle, ei niinkään huonon käytöksen hyväksymistä (Koskinen ja Riiho-nen, s. 68–69). Lapsen tunteen ymmärtäminen ei vahvista huonoa käytöstä. (Mattila, i.a.). Pahalla tuulella oleva lapsi tarvitsee vanhemman tukea. Tunteista voi ja kannattaa puhua lapselle, jolloin epätoivottua käytöstä voidaan opetella oh-jaamaan muualle. Esimerkiksi kielletäessä lyömästä, voidaan kertoa parempia tapoja aggression purkamiseen, jotka eivät vahingoita lasta tai muita tilanteessa olijoi-ta. (Neuvokas perhe, 2020.) Usein on hyödyllisempää, että lapsi saa purkaa tunteensa ensin turvallisesti, sitten hän rauhoittuu ja tämän jälkeen vasta keskus-tellaan tunteesta. Nurmi ja Pruuki (2020, s. 61–62) kirjoittavat, että kun vanhempi sietää erilaisia tunteita, hän viestii lapselle, etteivät vahvatkaan tunteet hallitse ja niiden kanssa voi pärjätä. Moni vanhempi on kuvaillut, että tunteiden käsittely oli omassa lapsuudessa vähäistä, jonka vuoksi oman lapsen kanssa tunnekasvatus on täytynyt aloittaa perustasolta. On tuotu esimerkiksi esille, että omassa lapsuu-dessa ennemmin kuin on lohdutettu itkevää lasta, on sanottu, että saa jonkin pal-kinnon, jos käyttäytyy paremmin.

On luonnollista, että lapsen aggressio saa aikuisenkin vihan tunteen viriämään. Onkin tärkeää, että kiukkuisena aikuinen ei lähtisi ohjaamaan lasta ja kertomaan mitä lapsi teki väärin. Järkevämpää on selvittää tilanne vasta, kun molemmat ovat rauhoittuneet. Lapsen tunteen huomioimalla ja tunteista keskustelemalla lapsi oppii itsekin kuvailemaan tunnetilojaan ja ajatuksiaan. (Mattila, i.a.)

Tunteiden vastaanottaminen ja sietäminen ei aina ole helppoa. Vanhemman on osattava havainnoida myös omia tunteitaan. Kun on kiireitä ja stressiä, on ymmärrettävää, jos tunnetaidot pettävät. Ei ole haitallista, jos lapsi näkee kielteisiä tunteita. Erityisesti tällaisissa tilanteissa vanhemman on tärkeää nimetä tunteita niitä harjoittelevalle lapselle. Lapselle voi myös sanoittaa, mikä tunnekuohussa voisi helpottaa, esimerkiksi: ”Olen nyt todella väsynyt, haluaisin pitää pienen lepo hetken, jotta jaksan myöhemmin leikkiä kanssasi.”. Myös positiivisia tunteita on syytä jakaa. (Koskinen ja Riihonen, 2020, s. 74.) Riitatilanteissa anteeksi-pyyntö on myös vanhemman hyvä muistaa. Aikuisen toimiva tunnesäätely auttaa tunnesäätelyn ohjaamista lapselle. Sen lisäksi että lapsi on mallioppija, konfliktitilanteilta arjessa vältytään, tai ne pystytään turvallisesti kohtaamaan, käsittelemään, ja jatkamaan eteenpäin.

### 2.3 Haastavina koetut tunteet ja niiden kanssa selviytyminen

Vanhemmuus tuo eteen tilanteita, joissa vanhempi voi toivoa itselleen enemmän voimia, rohkeutta, aikaa ja jaksamista. Vanhempana olemiseen kuuluu oleellisesti myös ajattelemattomuus, virheiden tekeminen ja haavoittuvuus (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 119). Hankalassa tilanteessa saattaa toimia päinvastoin, mitä toivoo. Ongelmaksi vanhemmilla nousee usein se, että he eivät tiedä miten toimia hankalassa arjen tilanteessa, eivätkä kykene tunnekuohussa valitsemaan rakentavaa toimintaa (Kauppila, 2018). Myös haastattelemamme terveydenhoitaja nostaa tämän esille, ja lisäksi haastavuuden keskustella häpeän ja kateuden tunteista.

### 2.3.1 Viha

Lapsiperhearjen keskellä tunnesäätely on koetuksella. Tyypillisiä ristiriitatilanteita ovat siirtymätilanteet, esimerkiksi pukeminen ulos lähtiessä tai nukkumaanmeno. Moni vanhempi miettii, mikä auttaisi tilanteessa, jossa tekisi mieli raivostua lapselle. On lohdullista ajatella, että syy, miksi monet vanhemmat suuttuvat lapselleen löytyy ihmissuhteen läheisyydestä. Käytöksen suojukset ovat alimpana kaikkein läheisimpien ihmisten kanssa.

Viha mielletään usein negatiiviseksi tunteeksi, mutta se on vain tunne muiden joukossa, ja tarpeellinen esimerkiksi itsenäistymisen mahdollistamisessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2021.) Vanhemmat usein myös sekoittavat vihan tunteen ja vihaisen käyttäytymisen (Hughes, 2009, s. 149). Huomio kannattaakin kiinnittää siihen, kuinka vihan tunne muuttuu toiminnaksi. Piilottaa sitä ei kuitenkaan kannata, sillä kytemään jäänyt vihan tunne purkautuu ennemmin tai myöhemmin, ja mitä enemmän sitä on patoutunut, sitä hallitsemattomampaa purkaus on. Tärkeintä on tunnistaa ja oppia sanoittamaan suuttumustaan jo, kun se on nostamassa päätään. Tällöin tunteenpurkaus jää pieneksi tai kokonaan pois. Vanhempi ei kiukustu tyhjästä. Taustalla on usein monia kuormitustekijöitä, jotka vaikuttavat jaksamiseen. Väsymys, työstressi, parisuhdetilanne tai oman ajan puute vaikuttavat varmasti tunnesäätelyyn, ja ärsyyntymiskynnys madaltuu. Vanhempien kannattaa olla itselleen armollisia, etenkin jos tunnistaa että arki on kovin kuormittavaa. Usein kovan tunteiden purkauksen taustalla on keinottomuus hallita tilannetta. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 71–72.)

Aggression tunteiden hetkellä, ja jo ennen sitä on tärkeää koittaa pysähtyä ja rauhoittaa tilanne. Tunteiden kuohuessa on hankalaa ajatella järkevästi. Poistuminen hetkeksi tilanteesta esimerkiksi toiseen huoneeseen lievittää voimakkaimpia tunteita. Myös huomion suuntaaminen hetkeksi muualle, esimerkiksi kymmenen laskeminen, kylmällä vedellä kasvojen huuhtominen tai kirpeän karkin imeskely saattaa juurruttaa mielen hetkeen. Hengähdystauot auttavat selvittämään mieltä. Jo viisikin minuuttia omassa rauhassa on tehokas tauko. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 71–72.)

Sen sijaan, että tunteiden käsittelyä opettelevan lapsen ohjaisi ”jäähypenkille” riitatilanteessa, kannattaa vanhemman itse hakeutua rauhoittumaan. Lapsi tarvitsee vanhemman tukea tunnekäsittelyyn, eikä neuvolaikäinen lapsi vielä osaa miettiä itsekseen, mitä tuli tehtyä väärin. Lapselle on tärkeää sanoittaa, miksi poistuu tilanteesta esimerkiksi toiseen huoneeseen, jotta lapsi ei luule, että hän jää yksin tunteensa kanssa tai että se on liikaa vanhemmalle kestettäväksi. Vanhempi voi reilusti sanoittaa esimerkiksi, että ”Olen nyt todella vihainen, menen keittiöön rauhoittumaan.” tai ”Toivoisin saavani rauhoittua hetken yksin makuuhuoneessa.” (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 136–137.) Toisinaan suuttuminen on tarpeellistakin, kun sillä näytetään, ettei jokin toiminta ole hyväksyttävää. Näin lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron. Keskeisintä on, miten tunne on vanhemman hallittavissa. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 71–72.)

Yksittäiset kiukunpuuskat eivät ole vahingoksi. Tärkeintä on ottaa vastuu tekemisistään ja havahtua miettimään toimintaansa. Aikuinen usein tunnistaa, milloin käytös on mennyt yli, mutta hankalampaa on ottaa siitä vastuu. Jälkikäteen tilanne tulee käydä läpi yhdessä. Lapselle kerrotaan, mikä aikuista suututti. Tämän jälkeen on hyvä pyytää anteeksi. Jos lapselle ei selitä tilannetta, voi hän luulla, että vanhemman käytös oli hänen syytään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2021.) Lisäksi lapselle voi tulla käsitys, ettei hänen omat tunteensa ole vanhemman siedettävissä, ja hän alkaa piilotella niitä.

Jatkuviin aggression purkauksiin on syytä hakea apua. On hyvä pohtia, onko kotona usein kireä ja hankala ilmapiiri ja saako tunteistaan puhua tarvittaessa. Pitkään jatkunut jännitteisyys ja patoutuneet tunteet saattavat purkautua pienistäkin ärsykkeistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2021.) Etenkin jos vihan tunteet milloinkaan tulevat esille väkivaltana lasta kohtaan, on apua uskallettava hakea ensi tilassa. Aikuisella tulee olla itsekontrolli, joka suojaa lasta. Joskus voi olla sekunneista kiinni, päätyykö väkivaltaiseen tekoon vai käyttääkö jotakin rauhoitumiskeinoa. Raja voi olla hiuksenhieno, mutta äärimmäisen tärkeä tunnistaa. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 72.)

Vanhemmat auktoriteettina ovat tärkeä osa lapsen kasvatusta. Auktoriteetti tarkoittaa, että toisen saa käyttäytymään toivotulla tavalla ilman kovaa vääntöä,

syyllyistämistä tai pakottamista. Huutaminen ja ankarilla säännöillä vaikuttamaan pyrkiminen eivät osoita lapselle auktoriteettia, vaan turvattomuutta ja huonoa luotettavuutta. Hyvän auktoriteetin pohja on kunnioituksessa, niin vanhemman kunnioituksessa lasta kohtaan kuin toisin päinkin. Lapsen kunnioitus aikuista kohtaan herää, kun hän kokee tulevansa hyväksytyksi ja kuulluksi. Tämä saavutetaan, kun lapsi kokee, että vanhemmalle voi ilmaista tunteita ja ajatuksia avoimesti. Huono käytös, kuten kiroilu, toisten vahingoittaminen tai tottelemattomuus voidaan pyrkiä kitkemään pois kertomalla lapselle, miltä se itsestä tai toisesta voi tuntua. Toisaalta pienten lasten rajojen kokeilu ja tunteiden purkaukset ovat luonnollisia, joten on hyvä antaa tunteen ensin tulla ja sitten keskustella, miten sen voisi kitkeä pois tai ohjata muualle. (Juusola, 2017, s. 166–172.)

### 2.3.2 Häpeä

Kielteiset ajatukset ovat usein seurausta virheellisistä uskomuksista, jotka koskevat itseä, muita ihmisiä ja käsityksiä maailmasta. Ajatellaan, että lapsen tai vanhemman tulisi mahtua tietynlaiseen muottiin ollakseen sosiaalisesti hyväksyttävä. Vanhemmat saattavat verrata lastaan muihin, ”paremmin käyttäytyviin” lapsiin, tai itseään muihin, ”parempiin” vanhempiin. Tämä on erityisen haitallista. (Kankkonen & Suutarla, 2006.) Haastavasti käyttäytyvien lasten vanhemmat kokevat usein syyllisyyttä ja häpeää. Lapsen huono käytös ja vilkkaus tulkitaan usein kasvatusongelmaksi, joka harvemmin kuitenkaan pitää paikkaansa. (Juusola, 2017, s. 218–222.)

Jos perheen arjessa on paljon lapsen käytöksen haasteita, ei häpeän tunteet ole tavattomia. Jos lapsi kuitenkaan ei saa tarvitsemaansa tukea sosiaalisesti epäsovivampien tunteiden, kuten kiukun ja harmituksen näyttämiseen, purkautuvat ne usein rajummin yhdellä kertaa. Ne muuttuvat helposti ahdistukseksi ja sulkeutuneisuudeksi, mikä puolestaan voi lisätä huonoa käyttäytymistä. (Juusola, 2017, s. 218–222.)

Lapselle voi olla nöyryyttävää, jos hän ei saa reagoida niin herkästi, kuin hänelle on ominaista. Vaikka vanhempi tarkoittaisi hyvää, lapsen omanarvontunnetta

loukkaa, jos huomio kiinnitetään käyttäytymisen parantamiseen, eikä tunteen kuulemiseen. Jos lasta esimerkiksi kielletään itkemästä julkisella paikalla, koska vanhemman silmissä se on noloa ja häiritsee muita ihmisiä, lapsi helposti kokee, ettei tule nähdäksi. Pienestä kiukusta raivonpurkaukseksi äityvät tilanteet selittyvät usein sillä, ettei lapsi koe tunteensa tulleen kuulluksi. (Mattila, 2017.)

Voi olla todellinen päänvaiva, jos lapsi vastaanottaa aikuisen ohjeita heikosti. Kun vanhempi tunnistaa itsessään häpeän tunteita lapsen epäsopivasta käytöksestä, voi hän pysähtyä miettimään tilanteen todellista vakavuutta. Voi esimerkiksi ajatella, että lapsi on terve ja iloinen, ja ongelmallinen vilkkaus ja vaikeus ymmärtää ohjeita on vain pieni osa häntä. (Juusola, 2017, s. 218–222.) Tärkeintä olisi olla vertaamalla omaa perhettään muihin perheisiin, sillä jokainen lapsi on yksilö, ja jokainen perhe on ainutlaatuinen kokonaisuus (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 243).

Lapsen käytösongelmista avoimesti kertominen päivähoitossa tai lähipiirissä herättää usein paremmin myötätuntoa, kuin lapsen ongelmien kieltäminen tai puhumattomuus. Käytösongelma ei ole lapsen tai aikuisen syytä, ja siitä tulisi voida keskustella samalla tavalla, kuin vaikkapa lapsen fyysisestä sairaudesta. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 243.)

### 2.3.3 Anteeksipyyntö

Käytöstavat ovat lähtökohta sosiaalisten suhteiden toimivuudelle. Anteeksi on pieni sana, jolla on suuri viesti – minä huomioin sinut ja tarpeesi, ja pidän niitä tärkeinä (Kärkkäinen, 2017, s. 65).

Moni vanhempi käy lapsen kanssa läpi tilanteita, joissa lasta kehoitetaan pyytämään anteeksi, mutta vanhemmalle voi olla vaikeaa itse pyytää anteeksi. Lapsen loukkaaminen voi tuntua vanhemmasta hyvin ikävältä, ja toisinaan on haastavaa hyväksyä ja tunnustaa itse tehneensä virheen. Jotkut vanhemmat ajattelevat, että auktoriteetti kärsii, jos lapsen edessä nöyrtyy anteeksipyyntöön. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 160.) Aikuista voi nolottaa pyytää lapselta anteeksi. Jos vanhempi ei

uskalla myöntää itselleen virheitä ja aidosti pyytää anteeksi, lapsi voi oppia, etteivät aikuiset tee virheitä. Lapsi voi käsittää, ettei toisen satuttamisesta seuraa mitään, ei tarvitse nolostua eikä tarvitse nöyryä myöntämään virhettään. (Mielen ihmeet, 2020.)

Kun vanhempi pyytää anteeksi, saa lapsi mallin vastuun kantamisen tärkeydestä. Sen lisäksi lapsi kokee, että hän on yhtä arvokas, kuin muutkin. Anteeksipyynnöön on sopivaa liittää keskustelu siitä, mikä satutti ja miten se voitaisiin välttää jatkossa. On tärkeää kuulla lasta, vaikka kiukustumisen aihe tuntuisi itsestä mitättömältä. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 161–162.)

## 2.4 Itsemyötätunto

Vanhemmuutta on hyvä aika ajoin pysähtyä pohtimaan ja tiedostaa omia hyviä sekä huonoja toimintamallejaan. Täydellistä vanhempaa ei ole. Vanhemman on oltava myötätuntoinen itseään kohtaan. Toisilla tähän on enemmän voimavaroja ja paremmat lähtökohdat, kuin toisilla. Jatkuva itsensä kritisointi vie paitsi paljon energiaa, niin on myös haitallista lasten tunnekasvatuksessa. Kuten jokainen lapsi, myös jokainen vanhempi on ainutlaatuinen yksilö. Itsensä syyttäminen on helppoa, mutta harva vanhempi haluaisi oman lapsensa kritisoivan aina vain itseään epäonnistuessaan. Lasten kuullen itsensä moittiminen antaa heille käsityksen, ettei virheiden tekeminen ole hyväksyttävää. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 120.) Onneksi itsemyötätuntoakin voi harjoitella. Vanhempi voi esimerkiksi itse-kriittisyyden noustessa pintaan todeta, niin itselleen kuin lasten kuullen, että virheitä sattuu kaikille ja että itsensä kova sättiminen on hölmöä. Vanhempi voi todeta, että teki parhaansa, mitä sillä hetkellä pystyi. Näin vanhempi viestii, että epätäydellinen elämä on myös aivan mielekästä elämää. (Nurmi & Pruuki, 2020, s.121.)

Hyvä vanhemmuus on myös sen kestämistä, ettei täydellisyyttä tavoitella. Tärkeää on tavoitella hyvää suhdetta lapseen, ja sen voi luoda olemalla hyvässä suhteessa itseensä. Kun vanhempi näyttää, että hän kokee olevansa riittävä ja rakastettava sellaisena kuin on, lapsi oppii herkemmin ajattelemaan niin



itsestään. Joka päivä voi olla uusi tilanne oppia, miten olla paremmassa suhteessa itseensä ja lapseensa. Vastoinkäymisiä ja alamäkiä vanhemmuuden matkalla tulee varmasti, mutta silloin on hyvä hetki huomata, miten suuntaa voisi korjata. (Nurmi & Pruuki, s. 162–163.)

## 2.5 Kehotietoisuus ja mindfulness

Kehotietoisuudella tarkoitetaan kykyä aistia tarkasti kehon tuntemuksia. Kun ihminen on kehotietoinen, hän pystyy olemaan läsnä hetkessä ja kuuntelemaan kehon tunteita ja tarpeita. Kehotietoisuus on tärkeä osa tunnetaitoja. Vahva yhteys itseen antaa avaimia hyvinvointiin, stressin välttämiseen ja itsemyötätuntoon, sekä itsesäätelyyn. Kehoa havainnoimalla saa tietoa esimerkiksi vireystilasta, stressitasoista ja näläntunteesta – asioista, jotka vaikuttavat tunnesäätelyyn. Kun yhteys kehon tuntemuksiin vahvistuu, tunnesäätely on helpompaa. Kehotietoisuuden vahvistaminen lisää myötätuntoa itseä kohtaan ja auttaa hyväksymään epämiellyttäviäkin tunteita. Kun itse kykenee hyväksyvästi kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita, sietää niitä muissakin paremmin. Sitä vastoin, jos niitä on tottunut piilottelemaan, välttelee niiden kohtaamista myös ihmissuhteissa. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16–20.)

Mindfulness on tietoisista läsnäoloa, keskittymistä ja havainnoimista nykyhetkessä. Mindfulness lievittää stressi- ja mielialaoireita, ja sen avulla aivoissa voi tapahtua jopa rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. (Raevuori, 2016.) Käytännössä mindfulness on esimerkiksi hengitysharjoituksia ja kehon havainnointia. Sillä voidaan pyrkiä tunnistamaan tunteita ja tuntemuksia, olemaan läsnä ja keskittymään hetkeen, rauhoittamaan siis mielen hälinää. Suomen Sydänliiton Neuvokas perheneettisivu kertoo, että mindfulness-harjoitukset rauhoittavat niin lapsen kuin aikuisenkin oloa. Se tarjoaa useita erilaisia aikuisille ja vanhemmille ja lapsille yhteiseksi sopivia mindfulness-harjoituksia. (Neuvokas Perhe, i.a.)

Itsetuntemuksen harjoittaminen on osa vanhemmuutta. Tietoisuusharjoitusten ei tarvitse olla merkittävästi aikaa vieviä, mikäli kiireisessä arjessa tämä on haastavaa. Jopa alle neljän minuutin mindfulness-harjoitus kerrallaan on tehokas keino

pysähtyä hengittämään rauhassa, kuulostelevaan kehoa ja ajatuksia ja ajattelemaan nykyhetkeä. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 124–125.) Tämän avulla mieli selkenee, ja on helpompaa jatkaa siitä, mikä on tärkeää.

## 2.6 Vanhemmuuden tuki

Yhteiskunnan järjestämällä vanhemmuuden tuella on laajamittaiset vaikutukset niin kansanterveydelle- ja taloudelle kuin myös yksilönkin tasolla. Useat tutkimukset, kuten Yhdysvalloissa Prinz R. ym. vuonna 2009 tekemä vertailututkimus maakuntien tarjoamien vanhemmuuden palveluiden välillä, osoittavat palveluiden kattavuuden merkityksen olevan suuri. Lasten kaltoinkohtelua, sosioemotionaalisia ongelmia, käytösongelmia ja tulevaisuuden päihdeongelmia voidaan ehkäistä vanhemmuutta tukemalla. Tuella on myös positiivisia vaikutuksia vanhempien psyykkiselle hyvinvoinnille ja se parantaa perheen välisiä ihmissuhteita ja perheen kokemaa stressiä. (Laajasalo, 2017.)

Suomalaisista vanhemmista huomattava osa on huolissaan vanhempänä toimimisesta. THL:n vuonna 2011 julkaisemassa raportissa ”Perälä Marja-Leena, Salonen Anne, Halme Nina & Nykänen Sirpa: Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma” nousee esille, että yli puolet vanhemmista oli tällöin huolissaan omasta jaksamisestaan ja kolmasosa huolissaan omien vanhemmuustaitojensa riittävydestä. (Laajasalo, 2017.)

YK:n Lasten oikeuksien sopimus, johon Suomikin on sitoutunut, edellyttää mukana olevien valtioiden tukevan vanhempia ja antavan heille apua lasten kasvatuksessa. On tärkeää tunnistaa ja kehittää toimivia psykososiaalisia interventiota, jotka tukevat laajaa kansanterveydellistä lähestymistapaa. Palveluiden on oltava monitasoisia, tarpeen mukaan joustavia ja pystyttävä vastaamaan eritasoisiin ongelmiin. Vanhemmuus ja siitä niin sanotusti oikein suoriutuminen sisältää stigman, jonka vähentämiseen ja asenteiden muuttamiseen tähtääminen on tärkeää vaikuttamistyötä, johon vanhemmuuden tuen palveluissa tulee panostaa. (Laajasalo, 2017.)

Suomen laissa on määritelty asetus neuvolatyöstä. Siinä kuvataan, millaisia terveystarkastuksia neuvolassa tulee tarjota ja kuinka usein. Asetuksessa kuvataan myös, millaisia teemoja terveysneuvonnan tulee kattaa. Terveysneuvonnan tulee tukea vanhemmaksi kasvamista, parisuhdetta ja sen on edistettävä perheen sosiaalista tukiverkostoa. Yksilön ja hänen perheensä hyvinvointia ja terveyttä on edistettävä psykososiaalinen näkökulma huomioiden ja täten kartoittaen lapsen kasvuympäristöä. Ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille on järjestettävä perhevalmennusta moniammatillisella toteutuksella ja vertaisryhmätoiminnalla. Alle kouluikäisen lapsen ja hänen perheensä saaman terveysneuvonnan on tuettava kehitystä, huolenpitoa, kasvatusta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Myös vanhempien välistä vuorovaikutusta tulee tukea. (A 338/2011 9. §, 14. §, 15. §.)

Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan; universaali, kohdennettu ja intensiivinen tuki. Universaalia tukea tarjoavat esimerkiksi neuvolapalvelut, jotka on suunnattu kaikille lasta odottaville vanhemmille. Universaalilla tuella pyritään antamaan lapsen ja vanhemman hyvinvoinnille yleistä tukea ja havaitsemaan riittävän varhain mahdollisen lisätuen tarve. Kohdennettu tuki on suunnattu perheille, joissa vanhemmat kuuluvat riskiryhmään tai lapsella on erityistarpeita. Esimerkiksi vanhemman psyykkiset ongelmat tai lapsen kehityksellinen viive tai pitkäaikaissairaus voivat olla tarpeita, joiden perusteella saa kohdennettua tukea. Perheneuvola ja erilaiset vanhempainryhmät ovat esimerkkejä kohdennetusta tuesta. Perheissä, joissa lapsen terveys ja kehitys vaarantuvat, tarvitaan intensiivistä tukea. Esimerkiksi perheväkivalta tai vanhemman päihdeongelma ovat tilanteita, joissa intensiivinen tuki on tärkeää. (Kalland & Salo, 2020.)

### 3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota MIELI ry:n toteuttamaan Hyvän mielen perhe — mielenterveyden edistäminen neuvolassa -koulutukseen uutta sisältöä vanhempien tunnetaitojen tukemisesta huoneentaulun muodossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea neuvolaterveydenhoitajien valmiuksia ja taitoja lapsiperheiden ohjaamiseen tunnetaidoissa. Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppanina toimi Suomen Mielenterveys ry eli MIELI ry. Organisaatio toimii mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. Päädyimme yhteistyöhön MIELI ry:n Perheet ja mielenterveys -yksikön asiantuntijan kanssa. Keskustelimme yhteistyökumppanimme kanssa siitä, millainen aihe meitä kiinnostaa ja millaisia tarpeita yhteistyökumppanillamme oli. Päädyimme siihen, että haluamme liittää opinnäytetyömme MIELI ry:n pitämään Hyvän mielen perhe -koulutukseen. Terveydenhoitajaopiskelijoina halusimme tukea neuvolaterveydenhoitajien ammatillista osaamista. Aiheeksemme täsmentyi pian vanhempien tunnetaitojen tukeminen neuvolatyössä. Päätimme, että kehitämme materiaalia, jota neuvolaterveydenhoitajat voivat hyödyntää työssään ohjatessaan lapsiperheiden vanhempia.

Aiheen tarkentuessa keskustelimme yhteistyökumppanin kanssa, mitä kehittämistyön tuloksena voisimme Hyvän mielen perhe -koulutukseen tuottaa. Kehittämistyöksi täsmentyi MIELI ry:n ehdotuksesta huoneentaulu, johon kokosimme tekemiemme haastattelujen ja keräämämme teorian tiedon pohjalta esiin tulevia tärkeimpiä keinoja tunnetaitojen tukemiseksi. Materiaali on suunnattu käytettäväksi yhteistyökumppanimme järjestämässä Hyvän mielen perhe -koulutuksessa.

Hyvän mielen perhe -koulutus antaa neuvolaterveydenhoitajille käytännön vinkkejä ja tietoa mielenterveyden edistämiseksi. Mielenterveys nähdään koulutuksessa koko perheen voimavarana. Koulutus sisältää kuusi erilaista teemaa, joista meiltä toivottiin lisämateriaalia ”Tunnetaidot lapsiperheessä” osioon. Koulutuksen tavoitteena on esimerkiksi osata tunnistaa mielenterveyteen liittyviä tekijöitä ja ottaa mielenterveyteen liittyviä asioita puheeksi neuvolan terveydenhoitajatyössä. Koulutukseen osallistuvat neuvolaterveydenhoitajat osallistuvat kolmeen

puolitoistatuntiseen kokonaisuuteen, jotka järjestetään webinaareina peräkkäisinä päivinä. Koulutus on osallistujille maksuton, ja siihen voi osallistua etäyhteydellä ympäri Suomea. (MIELI ry, i.a.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

### 4.1. Teemahaastattelu

Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun. Haastattelun etuina voidaan nähdä sen sopivuus silloin, kun kyseessä on vähän tutkittu aihe sekä vuorovaikutuksellisuus. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 34–35). Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelu voidaan valita tiedonkeruumenetelmäksi, kun tiedetään, että haastateltava on kokenut tietyn tilanteen ja haastattelu voidaan kohdentaa tiettyyn teemaan. Teemahaastattelun avulla voidaan selvittää yksilön ajatuksia, tunteita ja kokemuksia ja sen avoimen luonteen avulla saadaan haastateltavan ääni kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 47–48). Teemahaastattelua oli perusteltua käyttää tässä tutkimuksessa, sillä tarvitsimme työmme teoreettista viitekehystä ja kehittämiskohdetta varten kokemuksia työelämän ympäristöistä ja tarpeista.

Yhtenä haastattelun onnistumisen tekijänä voidaan Ruusuvuoren ja Tiittulan (2009, s. 41–42) mukaan nähdä luottamuksellinen suhde haastateltavan ja haastattelijan välillä. Haastattelijan tulee totuudenmukaisesti kertoa haastattelun tarkoituksesta, pitää saamansa tiedot luottamuksellisina ja huolehtia siitä, että haastateltavan anonymiteetti säilyy, jotta hyvä yhteistyösuhde voi osapuolten välille syntyä. (Ruusuvuori & Tiittula, 2009, s. 41). Tiedotimme haastateltavia siitä, mihin tarkoitukseen keräämme tietoa ja mitä pyrimme tutkimuksen avulla tuottamaan. Tallensimme haastattelujen tulokset vain omille tietokoneillemme. Kerroimme,

että haastattelun vastaukset hävitetään, kun opinnäytetyömme on valmis. (Liite 1.)

Kartoittamamme tieto liittyen neuvolaterveydenhoitajien tarpeisiin tunnetaitojen vahvistamisesta pohjautuu Hyvän mielen perhe -koulutuksesta saatuun palautteeseen, jonka yhteistyökumppanimme on meille välittänyt sekä yhteen neuvolaterveydenhoitajan opinnäytetyötä varten toteutettuun haastatteluun. Alasuutarin (2014) mukaan aineiston koostuessa pienestä joukosta yksilöhaastatteluja, saaduista vastauksista ei voi vastata yleistäen kysymyksiin, kuten esimerkiksi tutkimuskysymykseemme, millaista tukea neuvolaterveydenhoitajat kertovat tarvitsevana vanhempien tunnetaitojen tukemiseen. Teemahaastattelun avulla kerättyä tietoa voidaan kuitenkin pitää rikkaana, kun dialogi on ollut syvää ja aineistoa on kertynyt runsaasti. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 135). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 86) mukaan yksi haastattelun eduista on, että siihen voidaan valita henkilö, joilla on tutkittavasta ilmiöstä kokemusta.

Pyrimme hankkimaan haastateltavia yhteistyökumppanimme kautta niin, että hän lähetti kokoamamme tiedotteen haastattelun toteutuksesta sähköpostilla Hyvän mielen perhe -koulutukseen osallistuneille terveydenhoitajille. Haastateltavia yritettiin tavoittaa aina syyskuusta 2021 elokuuhun 2022 asti ja onnistuimme sopimaan yhden haastattelun neuvolaterveydenhoitajan kanssa. Elokuun 2022 Hyvän mielen perhe -koulutukseen ilmoittautuvia pyydettiin osallistumaan suoraan MIELI ry:n nettisivulla opinnäytetyötä varten tehtävään haastatteluun. Tarkoituksenamme oli näin saada haastateltavia lisää. Kyseiseen koulutukseen ilmoituttui kuitenkin vain yksi henkilö, ja se jouduttiin perumaan.

Haastattelimme koulutuksen käyntyä neuvolaterveydenhoitajaa Microsoft Teams -alustan välityksellä. Lähetimme haastateltavalle haastattelukysymykset etukäteen, jotta hän sai mahdollisuuden pohtia aihetta etukäteen ja valmistautua siihen. Olimme muotoilleet kysymykset alkaen siitä, millaisena terveydenhoitaja kokee tunnetaidoista keskustelun, ja millaiset asiat vaikuttavat tunnetaidoista keskusteluun. Seuraavaksi kysyimme, millaista ohjausta vanhemmat kokevat tarvitsevana tunnetaidoissa. Kysymykset 5 ja 6 kartoittivat, millaista osaamista terveydenhoitaja tarvitsee tunnetaitojen ohjaukseen, sekä millaisia menetelmiä

tunnetaito-ohjauksen apuna on jo käytössä. Kysymykset 7 ja 8 selvittävät terveydenhoitajan yleisiä näkemyksiä siitä, mitä MIELI ry voisi tarjota neuvolaterveydenhoitajille vanhempien tunnetaitojen tukemiseksi. (Liite 2.)

Kaikki opinnäytetyön tekijät osallistuivat terveydenhoitajan haastattelun toteuttamiseen. Haastattelun aikana olimme tahoillamme yksityisissä tiloissa ilman ulkopuolisten läsnäoloa tietokoneidemme ääressä. Haastattelun alussa esittelimme itsemme ja kerroimme haastateltavalle vielä työstämme sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Kävimme kysymykset kohta kerrallaan läpi ja annoimme vastajalle rajattomasti aikaa kysymyksiin vastaamiselle. Haastattelu eteni niin, että yksi meistä haastatteli terveydenhoitajaa ja kaksi kirjasi vastauksia samanaikaisesti ylös. Haastateltavan vastaukset kirjattiin lähes sanatarkasti ylös Microsoft Word -ohjelmalla. Tekstiä tuli kummallakin kirjoittajalla noin kaksi sivua, kirjoitettuna fontilla Arial, kirjankoko 12 ja riviväli 1. Haastattelu kesti 40 minuuttia.

Päädyimme haastattelemaan lisäksi Hyvän mielen perhe -koulutuksia järjestävää asiantuntijaa täydentääksemme tutkimusaineistoa. Asiantuntijan haastattelu toteutettiin sähköpostikyselyn muodossa. Käytimme myös tässä haastattelussa puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kysymyksiä haastateltavalle oli kolme. Vastausaikaa annoimme seitsemän vuorokautta. Kysyimme, miten tunnetaitoja jo käsitellään Hyvän mielen perhe -koulutuksessa ja millaista tukea terveydenhoitajat ovat koulutuksen käyneinä tuoneet esille tarvitsevansa vanhempien tunnetaitojen tukemiseen. Lisäksi kysyimme asiantuntijan omaa näkemystä siitä, millaista kehittämistyötä hän meiltä toivoisi. (Liite 3.)

#### 4.2 Tutkimusaineiston analysointi

Toteutimme tutkimuksen laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan saada yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Trochim, 2006). Etenimme aineiston kanssa huomioimalla tutkimuskysymyksemme: millaista tukea neuvolaterveydenhoitajat kertovat tarvitsevansa vanhempien tunnetaitojen tukemiseen? Tarkastelimme haastattelun tuloksia laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä, jota voidaan käyttää kirjalliseen muotoon

tuotettujen materiaalien analysoinnissa. Tämän menetelmän avulla tutkimuksen kohteena olleesta ilmiöstä pyritään saamaan tiivistetty kuvaus. Sisällönanalyysissä kuvataan tekstin sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Koska terveydenhoitajien haastatteluja oli vain yksi, ei haastatteluja tarvinnut ryhmitellä.

Terveydenhoitajan haastattelussa aineisto oli laaja, sillä haastattelukysymyksiä oli kahdeksan, ja vastaajalla oli paljon kerrottavaa aiheesta. Pehdyimme saatuun aineistoon kukin erikseen lukemalla sen ja tiivistämällä siitä pois samoja vastauksia kysymysten välillä. Pois rajasimme myös esimerkiksi kulttuurin vaikutuksen tunnetaitoihin, sillä päätimme tehdä oman työmme vain yleisesti vanhempien tunnetaitoja tarkastellen. Vastausten analysoinnin jälkeen muodostimme raporttiin yhtenäisen tekstin haastattelun vastauksista.

Asiantuntijan haastattelulla pyrimme selvittämään kirjallisesti, millaisena neuvolaterveydenhoitajien tuen tarve tunnetaidoissa hänen mielestään näyttäytyy. Käytimme aineiston analysoinnissa samaa sisällönanalyysin menetelmää kuin terveydenhoitajan haastattelussa.

#### 4.3 Terveydenhoitajan haastattelun vastaukset

Terveydenhoitajan haastattelussa hän kertoi, että tunnetaidot tulevat nykyään vastaanotolla usein puheeksi vanhempien kanssa. Haastateltu kokee, että vanhemman tunnetaidoista keskusteleminen kuuluu neuvolaan. Hän kertoi, että keskustelua tulee paljon esimerkiksi vauva- ja leikki-ikäisten vanhemmuuden haasteista ja arjessa jaksamisesta.

Terveydenhoitaja kertoi, että vanhemmat ovat viime aikoina alkaneet tuomaan entistä enemmän itse esille positiivisia tunteita, esimerkiksi mistä iloitsevat ja nauttivat lapsiperhearjessa. Tämä on usein helppoa vanhemmille. Vanhemmat tuovat esille jonkin verran myös vaikeita asioita lapsen käytöksessä, parisuhdetilanteessa tai lähipiirissä. Joskus tulee myös puheeksi, minkälaisia tunteita vanhemmalla itsellä herää hankalissa arjen tilanteissa ja miten hän itse voisi



tunteitaan säädellä tai ilmaista. Haastaviksi keskustelun aiheiksi nousevat muun muassa ärtymyksen, häpeän ja kateuden tunteista keskustelut. Hänen mukaansa toiset vanhemmat ovat avoimempia tunteista keskustelulle, kuin toiset.

Terveydenhoitaja kertoo, että rajallinen aika ja vastaanoton luonne vaikuttavat siihen, miten paljon tunteista ehditään keskustella vastaanotolla. Tunteita on myös hankalampaa ottaa puheeksi, jos toinen vanhempi tai muita perheenjäseniä on käynnillä mukana. Terveydenhoitajan mukaan vanhemmat miettivät sitä, miten lapsi kokee vanhemman tunteista keskustelun hoitajan kanssa. Joillakin vanhemmilla on hyvät tunnetaidot ja resurssit selviytyä haastavista arjen tilanteista paremmin, kuin toisilla. Vanhempia on paljon eri lähtökohdista.

Terveydenhoitaja kertoo, että eniten vanhemmat pohtivat sitä, miten olla hermostumatta hankalassa tilanteessa, miten säilyttää maltti, kun esim. vauva itkee tai uhmaikäinen lapsi kiukuttelee. Vanhemmat miettivät paljon sitä, miten voisivat käsitellä tunteitaan siirtämättä niitä lapseen. Hän kokee, että tunteiden hillitsemiseen ja itsensä rauhoittamiseen vanhemmat kaipaavat ohjausta. Terveydenhoitaja pohtii, että on mahdollista, ettei negatiivisia asioita uskalleta vastaanotolla ottaa puheeksi, jos on esimerkiksi häpeän tunteita tai pelkoa lapsen menettämisestä.

Terveydenhoitaja kokee, että terveydenhoitajilla on oltava tarvittavaa osaamista ja tietotaitoa tunnetaidoista ja niiden tukemisesta, ja rohkeutta puhua haastavinkin koetuista tunteista. Terveydenhoitaja kertoo toivovansa helppokäyttöisiä välineitä tunnetaidoista keskustelemiseen. Hän kokee, että esimerkiksi MIELI ry:n tunnekortteja harvoin ehtii vastaanotoilla hyödyntämään.

#### 4.4 Asiantuntijan haastattelun vastaukset

Hyvän mielen perhe -koulutuksessa tunnetaitoja käsitellään niin omana osanaan, kuin myös osana vanhemmuutta, mielenterveyttä ja jaksamista lapsiperhearjessa. Asiantuntijan mukaan koulutuksessa lähdetään liikkeelle kertomalla mitä tunteet ovat, mitä tehtäviä niillä on ja mihin ne vaikuttavat. Tunnetaitoja avataan

kertomalla, miten ne ilmenevät arkisissa tilanteissa, miten ne rakentuvat ja miten tunnetaitoja voi vahvistaa sekä vanhemman, että lapsen näkökulmasta.

Koulutuksessa tutustutaan MIELI ry:n materiaaleihin ja annetaan vinkkejä siitä, miten niitä voisi hyödyntää neuvolan asiakastilanteissa. MIELI ry tarjoaa tunteiden ja tunnetaitojen mallintamiseen ammattilaisten työn tueksi esimerkiksi Tunteiden maailmanpyörä -julisteen, Turvallisin mielin vanhemmaksi -kortit, Hyvän mielen vanhemmuus -julisteen ja Mielenterveyden käsi -julisteen. Koulutus ohjaa myös pohtimaan, millaista keskustelua tunteista neuvolan vastaanotolla olisi mahdollista lisätä.

Tunteiden maailmanpyörä -julisteen avulla ammattilainen ja perhe voi tarkastella, millaisia tunteita arjessa esiintyy ja miten niitä käsitellään. Turvallisin mielin vanhemmaksi -kortit voivat auttaa luomaan keskustelua esimerkiksi arjen tunteista, perheen ilmapiiristä ja vanhemmuuden herättämistä tunteista. Hyvän mielen vanhemmuus -julisteen avulla vanhempi ja ammattilainen voivat tarkastella, mitä on riittävän hyvä vanhemmuus. Mielenterveyden käsi -julistee voi auttaa vanhempaa pohtimaan perheen yleistä tunneilmapiiriä ja arjessa esiintyviä tunteita sekä niiden vaikutusta arjessa tehtäviin valintoihin.

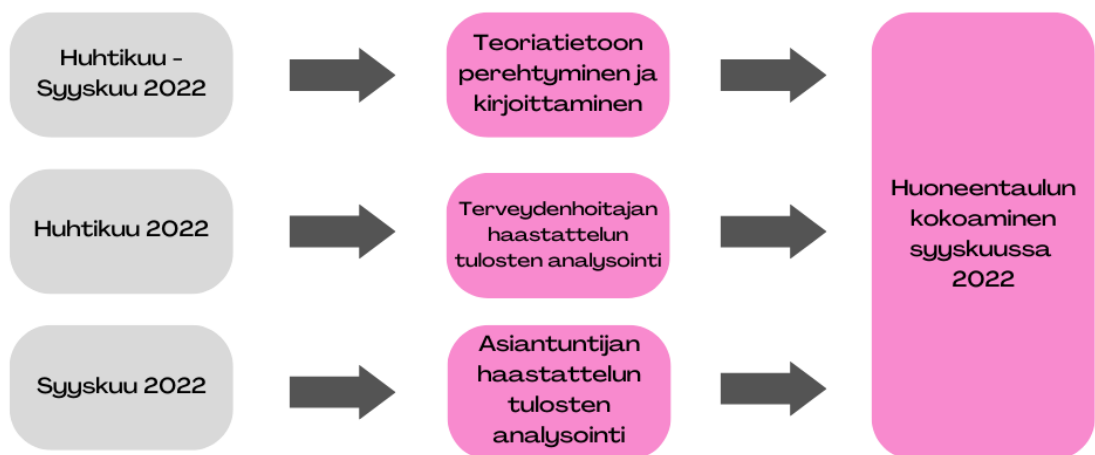
Asiantuntijan mukaan koulutuksen käyneet terveydenhoitajat ovat toivoneet, että koulutuksessa perehdyttäisiin laajemmin tunnetaitoihin ja niiden ohjaukseen. Koulutukseen osallistuneet terveydenhoitajat ovat tuoneet ilmi, että terveydenhoitajien koulutukseen ei ole sisällynyt tunnetaito-opetusta. Kuitenkin terveydenhoitajan työssä tunnetaito-ohjausta odotetaan haastavissakin tilanteissa. Myös lisäkoulutusta tunnetaidoista on heidän mukaansa vähän tarjolla.

Asiantuntija toivoi, että tuotamme yksityiskohtaista tietoa terveydenhoitajien kokemista tarpeista tunnetaitojen osalta. Häntä kiinnosti, mikä koulutuksen käyneiden terveydenhoitajien mielestä koulutuksen tunnetaito-osiossa oli erityisen toimivaa ammattilaisen näkökulmasta, ja mitä siitä jäätisiin kaipaamaan. Asiantuntija toivoi, että kokoaisimme esimerkiksi viisi keskeisintä asiaa, joilla MIELI ry voisi vastata ammattilaisten tarpeisiin. Mitä terveydenhoitajien tulisi tietää ja osata, jotta perheiden tunnetaitoja voidaan tukea? Keskeisimpiä asioita nostimme esiin

sen perusteella, mitä niin terveydenhoitajan haastattelussa kuin keräämäsämme teoriapohjassa oli noussut esiin.

#### 4.5 Huoneentaulun suunnittelu

Haastattelujen tulosten analysoimisen ja teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen aloimme suunnittelemaan kehittämistyötämme eli huoneentaulua (Kuvio 2). Valitsimme huoneentaulun kokoamiseen ilmaisen graafisen suunnittelun työkalun Canvan aiemman käyttökokemuksen, helppokäyttöisyyden ja visuaalisuuden perusteella. Yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti toimimme huoneentauluun viisi keskeiseksi taustatyössämme noussutta teemaa puhekuplien muodossa. Halusimme, että puhekuplissa nousisi esille konkreettisia esimerkkejä siitä, miten neuvolaterveydenhoitaja voisi tukea vanhempaa neuvolan vastaanotolla. Halusimme, että huoneentaulua olisi helppo vilkaista esimerkiksi ennen vastaanottoa, ja sen avulla palauttaa mieleen keinoja, miten ohjata vanhempaa hänen esille tuomissaan tunnetaitojen haasteissa.



Kuvio 2. Huoneentaulun rakentuminen

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 5.1 Huoneentaulun toteutus

Huoneentaulun nimeksi valikoitui ”Tunteet puheeksi: Huoneentaulu vanhempien tunnetaitojen tukemisesta Hyvän mielen perhe -koulutukseen”. Halusimme, että kehittämistyöllämme on yksinkertainen, selkeä ja aihetta kuvaava nimi. Huoneentaulu on muodoltaan kahden A4:n kokoinen tuotos. Puhekupliin on koottu viisi teemaa, jotka taustatyömme perusteella tukevat neuvolaterveydenhoitajien osaamista. Puhekuplat sisältävät ohjeita ja vinkkejä neuvolaterveydenhoitajille, kuinka kannustaa ja ohjata vanhempia niin omien tunteiden säätelyssä kuin lapsen tunnetaitokasvatuksessa. Puhekuplien teksti puhuttelee neuvolaterveydenhoitajaa. Jokaisesta tekstistä on nostettu esiin verbi ja avainsanoja, jotka auttavat terveydenhoitajaa puheeksiottoon. (Liite 4.)

Ensimmäinen puhekupla ohjaa neuvolaterveydenhoitajaa kannustamaan vanhempaa tunteista puhumiseen ja avaa tunteiden validoimisen ja tunteista puhumisen tärkeyttä. Toisessa puhekuplassa teemana on vanhemman tunteiden ilmaisun roolimallina oleminen lapselle. Kolmas puhekupla käsittelee kaikkien tunteiden arvokkuutta ja tarpeellisuutta, sekä sitä miten tunnekuohusta voi selvitä. Neljäs ja viides puhekupla löytyvät toiselta sivulta. Ne käsittelevät itsetuntemuksen ja -tietoisuuden vahvistamista ja arjen ilojen äärelle pysähtymistä, sekä itsemyyötätuntoa. Kuvitimme työtä Canva-alustalta löytyvillä rojaltivapailla kuvilla. Värimaailmaan valikoimme rauhallisia sävyjä.

Valmis huoneentaulu jaetaan MIELI ry:n käyttöön Hyvän mielen perhe -koulutuksen materiaaliksi. Neuvolaterveydenhoitajat voivat halutessaan käyttää sitä työvälineenään perheiden ohjaamisessa. Huoneentaulu on liitteenä tämän työn lopussa (LIITE 4). Käyttöehdotuksena terveydenhoitaja voi koulutuksen käytyään sijoittaa materiaalin tulosteena työpisteeseensä nähtävilleen tai materiaalin voi pitää helposti saatavilla sähköisessä muodossa.

## 5.2 Huoneentaulun arviointi

Lähetimme käsikirjoituksen hyväksymisen jälkeen huoneentaulun kommentoitavaksi MIELI ry:n asiantuntijalle. Asiantuntijan parannusehdotuksilla toteutui valmis huoneentaulu. Pyysimme samalla häneltä palautetta huoneentaulun sisällöstä ja käyttöönoton mahdollisuuksista.

Asiantuntija kommentoi, että Tunteet puheeksi -työväline muistuttaa terveydenhoitajaa tunnetaitojen merkityksestä ja tunteista keskustelemisen tärkeydestä, sekä ohjaa ammattilaista kiinnittämään huomiota tunnetaitojen osalta keskeisiin asioihin, kuten tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, tunteiden ilmaisemiseen ja tunteiden säätelyyn. Asiantuntija arvosti huoneentaulun toteutumista tutkittuun teorian tietoon pohjautuen. Hänen mielestään huoneentaulusta tuli konkreettinen ja käytännönläheinen apu neuvolaterveydenhoitajille vanhemmuuden tukemiseen.

Asiantuntija piti huoneentaulun loogisesta esitystavasta. Kussakin puhekuplassa ammattilaiselle annetaan selkeä toimintaohje, jota seuraa perustelu siitä, mikä merkitys vanhemman toiminnalla on lapsen kannalta. Puhekuplissa esiintyy myös käytännön esimerkkejä. Hän piti myös huoneentaulun visuaalisesta selkeydestä. Huoneentaulu soveltuu asiantuntijan mukaan hyvin niin Hyvän mielen perhe –koulutuksen osaksi, kuin myös neuvolaterveydenhoitajan työn tueksi. Saimme lisäksi kiitosta asiantuntijalta yhteistyömme sujuvuudesta ja aktiivisuudesta prosessin aikana.

## 6 POHDINTA

### 6.1. Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämispainotteinen opinnäytetyömme on rakentunut tiiviissä yhteistyössä MIELI ry:n asiantuntijan kanssa. Olemme käyneet useita keskusteluja yhteistyökumppanimme kanssa sekä etäyhteyksin että paikan päällä opinnäytetyön tekemisen ajan. Pidimme tärkeänä, että kumpikin osapuoli on tietoinen siitä, miten opinnäytetyömme etenee.

Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä tutkimuksessa että tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 24.). Pehdyimme valitsemaamme aiheeseen huolellisesti ja kokosimme työmme teoreettisen viitekehyksen ajantasaisia lähteitä laajasti käyttäen. Olemme noudattaneet työskentelyssämme rehellisiä periaatteita ja merkinneet asianmukaisesti lähteet, joita olemme käyttäneet.

Lähdekriittisyyteen tulee pyrkiä sekä lähteiden valinnassa että niiden tulkinnassa. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 113.). Olemme suhtautuneet työssämme käyttämiin lähteisiin kriittisesti käyttämällä lähteitä, joiden alkuperä on selvillä. Valitsimme teoreettisessa viitekehyksessä käytetyt lähteet niin, että ne tukevat asiantuntijan ja neuvolaterveydenhoitajan haastatteluvastausten esiin tuomia tarpeita.

Otimme eettiset näkökulmat huomioon asiantuntijan ja terveydenhoitajan haastatteluissa. Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin antamalla mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 25.) Tiedotimme haastattelun toteutuksesta ja ehdoista Hyvän mielen perhe -koulutukseen osallistunutta terveydenhoitajaryhmää sähköpostitse etukäteen. Painotimme tiedotteessa, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Kerroimme ryhmälle, keitä me olemme ja mihin tarkoitukseen keräämme haastattelulla tietoa, miten ja missä haastattelu toteutetaan sekä mitä tarkoituksenamme on haastattelun pohjalta tuottaa.

Ennen opinnäytetyössä käytettävän haastatteluaineiston keräämistä selvitimme oppilaitoksemme ohjeistusta tutkimusluvasta ja kävimme yhteistyökumppanimme kanssa siitä keskustelua. Ohjeistimme neuvolaterveydenhoitajille lähetyksessä tiedotteessa, että ilmoittautuminen haastatteluun antaa samalla suostumuksen tutkimukseen osallistumiselle.

Pidämme tärkeänä eettisenä periaatteena sitä, ettei työstämme aiheudu haastateltaville minkäänlaisia haittoja. Opinnäytetyöstämme ei tunnista, kuka haastatteluun vastannut terveydenhoitaja on, sillä kerromme haastattelun tuloksista anonymisti. Opinnäytetyömme terveydenhoitajan haastattelun tulosten esittelyssä esiintyy lainauksia haastattelun vastauksista, mutta olemme huomioineet sen, että anonymiteetti säilyy. Haastateltavalla oli oikeus keskeyttää haastattelu missä tahansa haastattelun vaiheessa. Kameran pitäminen päällä etäyhteyksin toteutetun haastattelun aikana oli suositeltavaa, mutta täysin vapaaehtoista. Myös näistä edellä mainituista asioista tiedotimme haastateltavaa etukäteen sähköpostitse lähettämässämme tiedotteessa. Tallensimme haastattelujen vastaukset ainoastaan opinnäytetyöryhmämme nähtäväksi. Vastausten käsittelyn jälkeen ja opinnäytetyön valmistumisen ja hyväksymisen jälkeen hävitämme aineiston poistamalla sen.

Olimme opinnäytetyön riskiarviossa ottaneet huomioon haastatteluun osallistuvien määrän. Olimme arvioineet, että haastatteluun saataisiin osallistujia, sillä yhteistyökumppanimme mukaan Hyvän mielen perhe -koulutuskertoihin oli kymmeniä ilmoittautuneita. Jouduimme tyytymään yhteen terveydenhoitajan haastatteluun, huolimatta useista yrityksistä haastateltavien tavoittamiseksi. Tämä tarkoittaa, että saamamme tulokset eivät ole luotettavasti yleistettävissä kaikkien neuvolaterveydenhoitajien mielipiteiksi tunnetaitojen vaikutuksesta vanhemmuudessa ja tarpeesta ohjata niitä neuvolassa. Koemme kuitenkin saaneemme yhdestäkin haastattelusta arvokasta tietoa työmme tueksi, sillä haastattelun vastaukset olivat kattavia, ja keräämämme teoriatieto mukaili haastattelussa esille nousseita asioita. Tietoa vahvistamassa oli yhteistyökumppanimme haastattelu, sillä hän on useita koulutuksia pitäneenä saanut terveydenhoitajilta tietoa siitä, mitä ammattilaiset tarvitsevat vanhempien tunnetaitojen tukemisen avuksi neuvolaterveydenhuollossa.

## 6.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielekäs ja antoisa, ja se on tukenut ammatillista kasvuamme terveydenhoitajiksi. Terveydenhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu muun muassa terveyttä edistävä hoitotyö, yksilön, perheen ja yhteisön hoitotyö, terveellisen ja turvallisen ympäristön edistäminen ja terveydenhoitajatyön kehittäminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Koemme, että saavutimme osaamisvaatimuksia myös opinnäytetyön tekemisen myötä. Olemme terveydenhoitajaopiskelijoina tehneet opinnäytetyömme terveyttä edistävästä näkökulmasta. Varhainen puuttuminen ja terveysongelmien ennaltaehkäisy ovat terveydenhoitajatyön avainasemassa. (Terveydenhoitajaliitto, 2022.) Saimme haastatteluja ja teoreettista viitekehystä yhdistellen koottua opinnäytetyön tarkoituksena olleen huoneentaulun, joka voi toimia terveydenhoitajan työvälineenä tunnetaidoista keskustellessa.

Teoriapohjan kokoaminen vahvisti ajatustamme siitä, että neuvolassa tunnetaitojen tukeminen on tärkeää. Pelkkä puheeksiotto voi tuntua hankalalta niin vanhemmasta kuin terveydenhoitajastakin. Lapsen tunnekehityksestä tietoa on saatavilla paljon, mutta vanhempien tunnetaitojen tukemisesta sitä on rajallisesti. Sitä vastoin aikuisen vaikutuksesta lapsen tunnekehitykseen tietoa on saatavilla runsaasti. Aihetta ei myöskään ole Suomessa vielä tutkittu paljoa. Vanhempi toimii lapselle esimerkkinä monissa tilanteissa, kuten myös tunnekasvatuksessa. Pidämme positiivisena asiana sitä, että tunnetaidoista keskustelu sisällytetään neuvolan vastaanotoille ja sen koetaan nykyisin kuuluvan neuvolaan. Olemme tässä opintojen vaiheessa todenneet, kuten myös haastatteluissa kävi ilmi, ettei tunneohjaukseen kuitenkaan ole varsinaista koulutusta terveydenhoitajan perusopinnoissa. Tämä herättikin meidät tutkimaan juuri tätä asiaa.

Kirjoittaessamme meille kävi ilmi, että vanhemmat kokevat monesti häpeää tunteiden ilmaisusta, tai ilmaisu on heille hyvin hankalaa, johtuen ehkä jo lapsuudessa omaksutuista toimintamalleista. Totesimme myös, että vaikka tunteen viiriämällä on biologinen tausta, tunnesäätelyä voi oppia, ja mitä varhaisemmin sen aloittaa, sitä luontevampaa se on. Vanhempien olisi ensisijaisen tärkeää tunnistaa omia vajavaisuuksiaan tunnetaidoissaan, jotta haitalliset tavat eivät siirtyisi



eteenpäin sukupolvelta toiselle. Vielä haitallisten tapojen tunnistamista tärkeämpää on omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen arjessa.

Oli mielenkiintoista huomata, että siinä missä vanhempana tunteiden ilmaisun koetaan olevan toisinaan hankalaa, myös tunteiden hillinnän koetaan olevan hankalaa. Tämä voisi osaltaan liittyä siihen, että suvaitsemattomina pidettyjä tunteita piilotellaan, tunteet patoutuvat, ja purkautuvat sitten hallitsemattomasti. Tunteiden hallinta voi myös alkaa kiertämään kehää, jos toimintamallit ovat haitallisia. Jos esimerkiksi ajatellaan, että aina vihan tunteen hetkellä tunteen piilottaa, jossain kohtaa tunneämpäri täyttyy ja vuotaa yli, ja häpeä valtaa mielen. Tunnepurkaus nolottaa, eikä silloin enää kehdeta pyytää anteeksi, sillä sekin nolottaa. Voi olla myös vaikeaa nöyryä myöntämään tuntevansa vihan tai surun tunteita, sillä muistelee vain viime kertaa, kun viha purkautui voimakkaasti ja kaikille osapuolille tuli paha mieli. Tämän vuoksi pidämme äärimmäisen tärkeänä myös vanhemman tunnetaito-ohjausta neuvolassa. Myös vanhempi lapsen kehityksen tukijana ja turvaajana on tavallaan neuvolan asiakas, ja se olisi aina syytä ottaa huomioon lapsenneuvolan vastaanotoilla.

Siinä missä toteamme tunnetaitojen harjoittelun ja tunnesäätelyn taitamisen olevan tärkeää, pidämme tärkeänä myös sen korostamista, että vanhempi on yksilöllisesti tunteva ja ohjautuva ihminen. Vanhemmistakin osa on herkästi tulistuvia ja osa tynempiä, ja se on arvokasta. Tarkoituksenmukaista ei ole, että vanhempi osaisi aina konfliktin hetkellä käyttäytyä rauhallisesti ja olla kykenevä säilyttämään malttinsa. Vanhemman on kuitenkin mahdollista oppia refleктоimaan itseään ja tulla taitavaksi tunnesäätelijäksi. Taitavallakin tunnesäätelijällä on kuitenkin hetkensä, jolloin se on hankalampaa. Kuten todettua, lapsiperheissä voi pitää sisällään stressiä, kiirettä ja voimakkaitakin yhteenottoja perheenjäsenten kesken. Tämän vuoksi halusimme opinnäytetyössämme tuoda esille myös konkreettisia keinoja tällaisista tilanteista selviytymiseen.

Yleisinä lastenneuvolan toiminnan tavoitteina voidaan nähdä esimerkiksi vanhemmuuden tukeminen sekä tarvittavan tuen ja avun tarjoaminen (Haarala ym., 2015, s. 250). Työvälineen kehittämisellä tunnetaitojen vahvistamiseksi ja ohjaamiseksi olemme huomioineet tämän tavoitteen, jotta tarvittavaa tukea olisi

aiempaa helpompi neuvolassa tarjota ja ottaa vaikealtakin tuntuja teemoja herkemmin puheeksi. On myös tärkeää, että työväline on helppokäyttöinen ja elämän realiteetit huomioon ottava. Kiireisessä lapsiarjessa voi tuntua järjettömältä, jos terveydenhuollossa neuvotaan ottamaan aikaa itselleen ja rauhoittumaan, kun suututtaa. Pidämme tärkeänä myös terveydenhoitajan kykyä joustaa tunnetaito-ohjauksessa. On oleellista ymmärtää, ettei kaikilla perheillä ja vanhemmilla ole samanlaisia lähtökohtia. Toivoisimme, että vanhemmat löytäisivät tunnesäätelyn keinoiksi matalan kynnyksen menetelmiä, ja että terveydenhoitajilla olisi tietoa ja taitoa sellaisia tarjota. Tästä syystä kokosimme huoneentauluun konkreettisia keinoja tunteiden puheeksiottamiseen ja hallintaan.

Opinnäytetyömme perusteella jatkossa olisi hyödyllistä tutkia ja kehittää entistä konkreettisempia keinoja ja työvälineitä vanhempien ohjaamiseksi tunnetaidoissa. Laajempi neuvolaterveydenhoitajien haastattelu aiheesta olisi hyödyllinen. Tarve tunnetaito-ohjaukselle tuskin tulee pienenemään tulevaisuudessa, vaan sitä vastoin kasvamaan. Koemme, että nyky maailmassa tunteista on entistä sallitumpaa puhua. On kuitenkin mahdollista, että tunnetaidot ovat edelleen perintöä lapsuudesta, ja aivan perustasolla. Pohdimme myös monikulttuuristuvan maailman vaikutusta tunnetaitoihin. Kulttuureissa on eroja siinä, miten sallittua tunteista ja mielialoista keskustelu on (Mielenterveystalo, i.a.). Näiden eroavaisuuksien vuoksi olisi neuvolatoimintaan hyvä kehittää erilaisia tapoja käsitellä tunneasioita perheiden kanssa.

### 6.3. Yhteistyö

Kohtasimme opinnäytetyöprosessin aikana melko paljon haasteita. Alkuperäinen ajatuksemme oli toteuttaa tutkimus lähettämällä kyselylomake koulutukseen osallistuneille terveydenhoitajille. Saimme suositukseksi ohjaavilta opettajilta, että haastattelu olisi kyselylomaketta sopivampi tapa. Harmillisesti yhtä terveydenhoitajaa lukuun ottamatta terveydenhoitajat eivät halunneet haastatteluun osallistua. Etsimme haastateltavia yli vuoden ajan, pohdimme haastattelukysymyksiä yhä uudelleen ja pidimme tapaamisia niin yhteistyökumppanin kuin ohjaavan opettajankin kanssa.

Kun nyt palaamme aikaan, jolloin aloimme laatimaan raporttiamme, olisimme voineet aloittaa sen jo aikaisemminkin. Olimme ajoissa liikkeellä opinnäytetyömme kanssa, mutta loppujen lopuksi työtä kasautui paljon viimeisille kuukausille. Tämä johtui siitä, että edelleen elokuussa 2022 oli epäselvää, osallistuisiko neuvolaterveydenhoitajia haastatteluamme. Pohdimme, mihin suuntaan uskaltaisimme lähteä opinnäytetyötämme viemään, vai joutuisimmeko jopa vaihtamaan aihetta. Oli hankalaa pohtia esimerkiksi teoriapohjan teemoja, kun emme vielä tienneet, mitä mahdollisissa muissa terveydenhoitajien haastatteluissa olisi noussut esille.

Etenemisen aikataulun viivästymisen vuoksi olimme jokainen valmiita tekemään muutoksia henkilökohtaisissa menoissamme, jotta saisimme opinnäytetyön tehtyä. Keskinäinen yhteistyömme oli joustavaa ja toimivaa alusta asti, ja työnjakomme oli tasapuolista. Osallistumattomuus haastatteluihin laski hetkellisesti motivaatiotamme edistää työtä, sillä oli epäselvää, miten työmme etenisi. Ajoittain olimme hyvinkin voimattomia jatkamaan työn tekoa, sillä emme olleet varmoja, joutuisimmeko esimerkiksi muuttamaan työmme toteutustapaa. Yhteistyömme vahvuuksiksi osoittautui toistemme kannustus ja ymmärrys toisiamme kohtaan silloin, kun ei ollut voimia tai aikaa tehdä työtä. Kohtasimme haasteet yhdessä, ja se vahvisti työmme laatua entisestään. Lisäksi saimme arvokasta tukea yhteistyökumppaniltamme. Hän oli koko prosessin ajan ymmärtäväinen ja joustava, ja häneltä saimme paljon parannusehdotuksia ja apua prosessin eteenpäin viemiseksi. Olemme tyytyväisiä huoneentauluun, jonka pystyimme kehittämistyön tuotoksena laatimaan.

## LÄHTEET

- A 338/2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338#L2P5>
- Alasuutari, P. (2014). Laadullinen tutkimus 2.0. (5. uud. p.). Vastapaino.
- Diak. (i.a.) Osaamisvaatimukset. Terveystenhoitaja AMK.  
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-terveydenhoitaja-amk/>
- Donohue, M., Goodman, S., & Tully, E. (2016). Positively Biased Processing of Mother's Emotions Predicts Children's Social and Emotional Functioning [Tiivistelmä]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5365080/>
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O., & Tervaskanto-Mäentausta, T. (toim.). (2015). Terveystenhoitajan osaaminen (2. uud. p.). Edita.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2011). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). Tutki ja Kirjoita (18. uud. p.). Tammi.
- Hughes, D. A. (2009). Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. PT-kustannus.
- Juusola, M. (2017). Vahvaksi rakastetut lapset. Otava.
- Kalland, M., & Salo, S. (2020). Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527>
- Kananen, J. (2012). Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkonen, M., & Suutarla, S. (2006) Vanhemman työkirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28143354/JKK\\_VanhemanTK.pdf](https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28143354/JKK_VanhemanTK.pdf)

- Kanninen, K., & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. PS-kustannus.
- Kauppila, E. (2018). *Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja. Viisas elämä*.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Wsoy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Wsoy.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunnesäätelyn taito*. PS-kustannus.
- Koskinen, M., & Riihonen, R. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus*. PS-kustannus.
- Kärkkäinen, K. (2017). *Vahvista lasta*. Duodecim.
- Laadullinen sisällönanalyysi. (22.9.2022). Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Laajasalo, Taina. 2017. *Kasvun tuki. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö / Itla*. Verkkodokumentti. Saatavilla 13.9.2022.
- Laitikainen, I., & Ollikainen, S. (toim.). (2017). *Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Therapie-säätiö*.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (19.2.2021). *Mikä neuvoksi, kun lapsen kanssa kilahtaa?* <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/mika-neuvoksi-kun-lapsen-kanssa-kilahtaa/>
- Mattila, J. (26.4.2017). *Häpeä on rikottua arvokkuutta. Pelastakaa Lapset -verkko-lehti*. <https://www.pelastakaa-lapset.fi/pelastakaa-lapset-verkko-lehti/hapea-rikottua-arvokkuutta/>
- Mattila, L. (i.a.). *Arki on parasta harjoitusta tunnetaidoille*. Saatavilla 22.9.2022 <https://www.oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla/>
- Mielen ihmeet. (29.2.2020). *Anteeksi pyytäminen lapselta on tärkeää*. <https://mielenihmeet.fi/anteeksi-pyytaminen-lapselta-on-tarkeaa/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Kulttuuri ja mielenterveys*. Saatavilla 22.9.2022 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri\\_ja\\_mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ja_mielenterveys.aspx)
- MIELI ry. (i.a.). *Hyvän mielen perhe -koulutus neuvolaterveydenhoitajille*. Saatavilla 13.9.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-kouluun-koontisivu/hyvan-mielen-perhe-koulutus-neuvolaan/>

- Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kirjapaja.
- Neuvokas perhe. (4.6.2020). Meidän perheen tunnetaidot. Pieni hetki rauhoittumiselle on hyvää tekevää tapa arkihälinän keskellä. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/>
- Neuvokas perhe. (i.a.) Mindfulness. Saatavilla 22.9.2022 <https://neuvokasperhe.fi/lepo/mindfulness/>
- Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkärilehti, 71 (10/2016), 725–731. [https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa\\_2016\\_tunteiden\\_neurobiologia.pdf](https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf)
- Nurmi, P., & Pruuki, H. (2020). Vanhemman kiukkukirja. Kirjapaja.
- Pajulo, M., Pyykkönen, N., & Salo, S. (2015). Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 131(11), 1050–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>
- Raevuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 132(20), 1890–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2009). Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus (2. uud. p.). Vastapaino.
- Seppänen, M. (2021). Tunnetaidot voimavarana. PS-kustannus.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2022). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Ennaltaehkäisevän työn laaja-alainen asiantuntija. [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/985/Terveystieteiden\\_tutkimuskeskus\\_ennaltaehkaisevan\\_tyon\\_laaja-alainen\\_asiantuntija.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/985/Terveystieteiden_tutkimuskeskus_ennaltaehkaisevan_tyon_laaja-alainen_asiantuntija.pdf)
- Trochim, W. (2006). Qualitative Measures. The Research Methods Knowledge Base. <https://conjointly.com/kb/qualitative-measures/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (uud. laitos). Tammi.
- Viljanen, M. (26.4.2018). Eläydy lapsen maailmaan. <https://www.mll.fi/blogi/elaydy-lapsen-maailmaan/>

## LIITE 1. Tiedote neuvolaterveydenhoitajille

Opiskelemme Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi. Olemme tekemässä kehittämispainotteista opinnäytetyötä liittyen vanhempien tunnetaitojen tukemiseen äitiys- ja lastenneuvolassa. Pyydämme sinua osallistumaan haastatteluun. Haastattelujen pohjalta tuotamme MIELI ry:lle lisämateriaalia Hyvän mielen perhe –koulutukseen.

Opinnäytetyömme tavoite on edistää neuvolatyöntekijöiden valmiuksia tukea lapsiperheitä huomioiden erityisesti vanhempien tunnetaidot. Haastatteluaineisto kerätään strukturoiduin yksilohaastatteluin. Haastattelut toteutetaan Microsoft Teams-alustalla verkossa. Toivomme, että haastateltavat pitäisivät videokuvan päällä haastattelun ajan. Haastatteluja ei taltioida. Kirjoitamme vastaukset itsellemme ylös haastattelun aikana.

Valitsemme haastateltavaksi 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta henkilöä. Haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyyttä ei paljasteta opinnäytetyöryhmän ulkopuolisille, eikä heitä voida tunnistaa opinnäytetyöstä tai siihen liittyvistä materiaaleista. Valmiissa opinnäytetyössä voi olla lainauksia tämän haastattelun vastauksista. Vastaukset hävitetään, kun opinnäytetyö on hyväksytty.

Haastattelemme vastaajia itse. Haastattelussa meitä on paikalla vähintään kaksi. Yksi haastattelee ja toinen kirjaa vastaukset ylös. Haastattelua varten on hyvä varata noin 30 minuuttia.

Haastatteluun vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Mikäli päätät osallistua haastatteluun, sinun tulee ilmoittautua ohessa olevan ohjeen mukaisesti sähköpostitse. Ilmoittautuessasi annat suostumuksesi haastatteluun osallistumiseen. Voit kuitenkin kieltäytyä haastatteluun osallistumisesta tai keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa.

Mikäli haluat osallistua haastatteluun, ilmoitathan siitä sähköpostilla osoitteeseen: Sanni.Silfver@\*\*\*\*\*.\*\*\*\*.\*\*

Haastattelut toteutetaan maaliskuun 2022 aikana. Alamme haastattelemaan 16.3. alkaen. Voit ehdottaa itsellesi sopivia ajankohtia sähköpostitse. Vastaamme sähköpostiisi ja sovimme yhdessä haastatteluajan. Haastattelu toteutuu Microsoft Teams-alustalla, jonne lähetämme sinulle linkin sähköpostitse haastattelun lähestyessä. Saat haastattelukysymykset samassa sähköpostissa itsellesi nähtäväksi etukäteen. Lisätietoja haastattelusta tai opinnäytetyöstämme voit kysyä edellä mainitusta sähköpostiosoitteesta.

Yhteistyötä innolla odottaen,

Diakonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Sanni Ivonen, Tiia Mäkinen ja Sanni Silfver



## LIITE 2. Haastattelukysymykset neuvolaterveydenhoitajalle

### Haastattelukysymykset neuvolaterveydenhoitajalle

1. Millaisena koet vanhemman tunnetaidoista keskustelemisen? Mikä tuntuu helpolta, entä mikä vaikealta?
2. Mistä tunteista on hankalaa keskustella? Mistä tunteista on helppo keskustella?
3. Millaiset asiat vaikuttavat vanhemman tunnetaitojen ohjaukseen?
4. Millaista ohjausta vanhemmat kertovat tarvitsevansa tunnetaidoissa? Ovatko tarpeet erilaisia eri ikäisten lasten vanhemmilla?
5. Millaista osaamista terveydenhoitaja tarvitsee voidakseen vahvistaa vanhempien tunnetaitoja?
6. Millaisia menetelmiä/välineitä käytät tunnetaidoista keskustelemisen helpottamiseksi?
7. Millaista sisältöä toivoisit MIELI ry:n tarjoavan neuvolaterveydenhoitajille vanhempien tunnetaitojen tukemiseksi?
8. Mitä haluaisit vielä kertoa vanhempien tunnetaitojen tukemisesta neuvolaympäristössä?

### LIITE 3. Haastattelukysymykset MIELI ry:n asiantuntijalle

#### **Haastattelukysymykset MIELI ry:n asiantuntijalle**

1. Miten tunnetaitoja käsitellään Hyvän mielen perhe -koulutuksessa?
2. Millaista tukea koulutuksen käyneet terveydenhoitajat ovat kertoneet tarvitse-  
vansa vanhempien tunnetaitojen tukemiseen työssään?
3. Millaista sisältöä toivot, että kehittämistyön tuloksena teemme MIELI ry:lle?

## LIITE 4. Tunteet puheeksi -huoneentaulu

# TUNTEET PUHEEKSI

TYÖVÄLINE NEUVOLATERVEYDENHOITAJILLE  
VANHEMPIEN TUNNETAITOJEN TUKEMISEEN

**Kannusta** vanhempaa tunteista puhumiseen niin lapsen kuin kaikkien perheenjäsenten kesken. Ristiriitaistenkin tunteiden **validoiminen** eli vahvistaminen ja ikätasoinen puheeksiotto lapsen kanssa on tärkeää, jotta lapsi ymmärtää kaikkien tunteiden olevan sallittuja. Tunteista puhumista voi lisätä sanoittamalla omia tunteitaan ja kysymällä perheenjäsenten kuulumisia.



**Ohjaa** vanhempaa **näyttämään lapselle esimerkkiä** tunnetaidoissa. Tilanteissa, joissa lapsi käyttäytyy epäsopivasti, kuten paiskoo leluja, voi vanhempi opastaa lapselle parempia tapoja aggression purkamiseen. Vanhemman on tärkeä myös näyttää esimerkkiä, miten pyytää ja antaa **anteeksi**. Tällöin lapsi saa mallin vastuun kantamisen merkityksestä. Vanhempi on lapselle roolimalli myös siinä, miten ilmaistaan välittämistä.



**Vahvista** vanhemmalle, että kaikki tunteet ovat samanarvoisia ja tarpeellisia, vaikka toiset ovat miellyttäviä ja toiset ikäviä. Tunnekuohun hetkellä, tai jo ennakoivasti, on tärkeää yrittää **pysähtyä ja rauhoittaa tilanne**. Poistuminen hetkeksi tilanteesta esimerkiksi toiseen huoneeseen lievittää voimakkaimpia tunteita. Toisinaan esimerkiksi suuttumuksen voimakas ilmaisu on tarpeellista, kun sillä näytetään, ettei jokin toiminta ole hyväksyttävää.





**Tue** vanhempaa **itsetuntemuksen** vahvistamisessa. Kun vanhempi osaa tunnistaa omia tunteitaan, on myös lapsen tunteita helpompi tunnistaa ja käsitellä yhdessä. Arkisissa tilanteissa voi pysähtyä havainnoimaan tunteitaan tietoisesti. Myönteisten tunteiden, kuten ilon äärelle pysähtyminen ja vahvistaminen, lisää kykyä käsitellä haastavia tunteita. Lyhytkestoinenkin, alle neljän minuutin tietoisuus- eli **mindfulness**-harjoitus kehittää itsetuntemusta ja rauhoittaa.

**Kerro** vanhemmalle, ettei täydellistä vanhempaa ole eikä **täydellisyyteen tarvitse pyrkiä**. Myös **itsemyötätuntoa** voi harjoitella. Vanhempi voi esimerkiksi itsensä kritisoimisen hetkellä todeta ääneen lapsenkin kuullen, että virheitä sattuu kaikille ja että itsensä sättiminen on turhaa. Näin lapsi oppii, että virheiden myöntämisessä ei ole mitään hävettävää ja että niiden tekeminen on sallittua.



**TYÖVÄLINE NEUVOLATERVEYDENHOITAJILLE  
VANHEMPIEN TUNNETAITOJEN TUKEMISEEN**

Tekijät: Sanni Iivonen, Tiia Mäkinen ja Sanni Silfver. Koottu osana Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä yhteistyössä MIELE ry:n kanssa. Huoneentaulu luotu canva.com -ohjelmalla ja sen tarjoamilla rojaitivapalla kuvilla.

Lähteet:

Hughes, D. A. (2009). Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. PT-kustannus.

Juusola, M. (2017). Vahvaksi rakastetut lapset. Otava.

Korkkela, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim.

Koskinen, M., & Riihonen, R. (2020). Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. PS-kustannus.

Kärkkäinen, K. (2017). Vahvista lasta. Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (19.2.2021). Mikä neuvoksi, kun lapsen kanssa kilahtaa? <https://www.mil.fi/lapsemme-lehti/mika-neuvoksi-kun-lapsen-kanssa-kilahtaa/>

Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kirjapaja.

Neuvokas perhe. (4.6.2020). Meidän perheen tunnetaidot. Pieni hetki rauhoittumiselle on hyvää tekevä tapa arkihälinän keskellä. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/>

Nurmi, P., & Pruuki, H. (2020). Vanhemman kiukkukirja. Kirjapaja.

Rantala, J. (14.9.2019). Miten pääsen eroon häpeäntunteesta, jota lapseni aiheuttaa? Hyvä terveys. <https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/vanhemmuus,kasvatus,miten-paasen-eroon-hapeantunteesta-jota-lapseni-aiheuttaa>