



Tunnetaitoharjoitteita 4–10-vuotiaiden lasten toimintaterapiaan

Käsikirja Coronaria Kuntoutuspalveluiden toimintaterapeuteille

Jenni Honkanen

Venla Nieminen

Opinnäytetyö, AMK

Elokuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Honkanen, Jenni & Nieminen, Venla

Tunnetaitoharjoitteita 4–10-vuotiaiden lasten toimintaterapiaan: Käsikirja Coronaria Kuntoutuspalveluiden toimintaterapeuteille

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Elokuu 2023, 91 sivua.

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Lasten tunnetaidoissa on havaittu olevan merkittäviä puutteita ja nämä tunnetaitojen haasteet ovat nousseet yhä useammin esille sekä lehdissä, että sosiaalisessa mediassa. Tunnetaidot ovat merkittävä osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä ne vaikuttavat lapsen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä siihen, kuinka lapsi suhtautuu itseensä ja toisiin. Lapsen tunnetaitojen kehittyminen edellyttää tunnetaitojen harjoittelua ja jatkuvaa tukea lapsen lähipiiriltä. Tunnetaitojen opetuksen ja harjoittelun merkitys onkin nousemassa yhä tärkeämmäksi osa-alueeksi myös toimintaterapiassa.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin narratiivista kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksellisen kehittämistyön toimeksiantajana oli Coronaria Kuntoutuspalvelut. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota Coronarian toimintaterapeuteille narratiivisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta käsikirja 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitteluun. Tavoitteena oli koota käsikirja, joka sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja kotiharjoitteita lapsen lähipiirille.

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla kerätty aineisto analysoitiin dokumenttianalyysin avulla. Tuloksissa nousi esiin viisi merkittävää keinoa, joiden avulla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa. Keinoja ovat aikuisen tunnetaidot, aikuisen tunnepuhe, visuaalinen tuki, rauhoittavat tunnesäätelykeinot sekä luovat menetelmät. Edellä mainittujen keinojen avulla luotiin käsikirja, joka sisältää harjoitteita lasten tunnetaitojen kehittämiseksi.

Jatkotutkimusten avulla voitaisiin selvittää, miten tunnetaitojen opetusmenetelmät voitaisiin sovittaa kunkin ikäryhmän tarpeisiin ja miten nämä taidot kehittyvät eri elämänvaiheissa. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla digitaalisten välineiden hyödyntäminen tunnetaitojen opetuksessa. Tutkimuksella pyrittäisiin selvittämään, miten digitaaliset välineet, kuten sovellukset ja pelit voivat tukea tunnetaitojen kehittymistä. Lisäksi voitaisiin tutkia digitaalisten välineiden tehokkuutta ja verrata niitä perinteisiin opetusmenetelmiin.

Avainsanat (asiasanat)

Tunnetaidot, toimintaterapia, lapset, tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden hyväksyminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätely, tunteiden ilmaiseminen

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Liitteenä käsikirja, 25 sivua.

Honkanen, Jenni & Nieminen, Venla

Emotional skill exercises for 4-10-year-old children in occupational therapy: Manual for Coronaria Rehabilitation services occupational therapists

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, August 2023, 91 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

It has been found that there are significant deficiencies in children's emotional skills, and these challenges in emotional skills have been increasingly highlighted in both newspapers and social media. Emotional skills are a significant part of a child's overall well-being, as they affect the child's physical and mental well-being and how the child relates to herself and others. Improving child emotional skills requires practice and continuous support from child's immediate environment. The importance of teaching and practicing emotional skills is also becoming an increasingly important part of occupational therapy.

The thesis was conducted as a research-based development work, using a narrative literature review as the research method. Coronaria Rehabilitation Services commissioned the thesis. The aim of the thesis was to compile a manual for Coronaria's occupational therapists based on a narrative literature review, focusing on supporting and practicing emotional skills of children aged 4–10 years. The goal was to create a manual that includes theory on children's emotional skills, instructions and exercises for occupational therapists to practice children's emotional skills in individual therapy, as well as tips and home exercises for the child's immediate environment.

The data collected through the narrative literature review was analyzed using document analysis. The results highlighted five significant methods to support the development of emotional skills in 4–10-year-old children in occupational therapy. These ways include adult emotional skills, adult emotion talk, visual support, calming emotion regulation techniques, and creative methods. Based on these approaches, a manual was created, which contains exercises to enhance children's emotional skills.

Further research could explore how teaching methods related to emotional skills could be tailored to the needs of each age group and how these skills develop in different stages of life. Another research topic could be the utilization of digital tools in teaching emotional skills. The study would aim to determine how digital tools such as applications and games can support the development of emotional skills. Additionally, the effectiveness of digital tools could be examined and compared to traditional teaching methods.

Keywords/tags (subjects)

Emotional skills, occupational therapy, children, emotion recognition, emotion labeling, emotion acceptance, emotion tolerance, emotion regulation, emotion expression

Miscellaneous (Confidential information)

Attached is the manual, 25 pages.

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?.....	5
2.1	Tunteet.....	5
2.2	Tunnetaidot.....	7
2.3	Tunnetaidot toimintaterapiassa.....	9
2.4	Tunteiden tunnistaminen.....	11
2.5	Tunteiden nimeäminen	14
2.6	Tunteiden hyväksyminen ja sietäminen	15
2.7	Tunteiden säätely.....	17
2.8	Tunteiden ilmaiseminen.....	19
3	Tunnetaitojen kehittyminen	19
3.1	Tunnetaitojen kehittyminen ikäryhmittäin.....	19
3.2	Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen	21
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	24
5	Toteutus	25
5.1	Menetelmät.....	25
5.1.1	Tavoitteen määrittely	26
5.1.2	Suunnitteluvaihe.....	26
5.1.3	Toteutusvaihe	27
5.1.4	Päätäminen ja arviointi	28
5.2	Aineistonkeruu ja -analyysit.....	29
5.2.1	Aineistonkeruu ja valinta	29
5.2.2	Aineiston esittely	31
5.2.3	Dokumenttianalyysi	33
6	Tulokset.....	38
6.1	Aikuisen tunnetaidot.....	38
6.2	Aikuisen tunnepuhe	39
6.3	Visuaalinen tuki	40
6.4	Luovat menetelmät	41
6.5	Rauhoittavat tunnesäätelykeinot.....	42
7	Käsikirjan valmistusprosessi.....	43
7.1	Käsikirjan suunnittelu.....	43
7.2	Käsikirjan työstäminen	43

7.3	Käsikirjan tekoprosessin päättäminen	45
7.4	Käsikirjan esittely	45
7.5	Käsikirjan arviointi	46
8	Pohdinta.....	49
8.1	Tulosten tarkastelu.....	49
8.1.1	Aikuisen tunnetaidot	49
8.1.2	Aikuisen tunnepuhe.....	50
8.1.3	Visuaalinen tuki.....	50
8.1.4	Luovat menetelmät.....	51
8.1.5	Rauhoittavat tunnesäätelykeinot	52
8.2	Eettisyys.....	53
8.3	Luotettavuus	54
9	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	55
	Lähteet	57
	Liitteet	60
	Liite 1. Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset.....	60
	Liite 2. Luokitteluprosessi.....	63
	Liite 3. Tietoperustan tiedonhaun selvitys.....	64
	Liite 4. Käsikirja.....	67
	Kuviot	
	Kuvio 1. Kuusi perustunnetta (Matilainen & Puustinen 2021, 67).	6
	Kuvio 2. Tunneperheet. (Matilainen & Puustinen 2021, 68.).....	7
	Kuvio 3. Tunnetaitojen harjoittelu. (Matilainen & Puustinen 2021, 69, muokattu.)	8
	Kuvio 4. Tunnepuu. (Mari Vehkalahti julkaisussa Honkanen & Nieminen 2023, Jääskisen 2017a, 31 pohjalta.)	11
	Kuvio 5. Tunnelämpömittari (Matilainen n.d.).	17
	Kuvio 6. Lapsen itsesäätelyn tukemisessa tarvittavat taidot. (Matilainen & Puustinen 2021, 54.)	22
	Kuvio 7. Lineaarinen malli. (Toikko & Rantanen 2009, 64, muokattu.)	26
	Kuvio 8. Aineistonkeruuprosessi.....	30
	Kuvio 9. Keinoja, joilla voidaan tukea 4-10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa.	38

Taulukot

Taulukko 1. Aineiston sisäänottokriteerit.....	29
Taulukko 2. Aineiston haun tulokset ja aineiston valinta.....	31
Taulukko 3. Aineiston esittely.....	32
Taulukko 4. Esimerkki alkuperäisistä- ja pelkistetyistä ilmauksista.....	36
Taulukko 5. Esimerkki luokitteluprosessista.....	37

1 Johdanto

Omien tunteiden ymmärtäminen ja niistä tietoiseksi tuleminen on merkittävä osa lapsen tunnetaitojen kehitystä ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnetaitojen opetuksen merkitys on lähi-vuosina noussut voimakkaasti esiin suomalaisessa peruskoulussa. Lapsilla on yhä useammin merkittäviä puutteita, esimerkiksi tunnesäätelytaidoissa. Lapsen tunnetaitojen haasteista johtuvat kertomukset ovat nousseet esiin ja aiheuttaneet keskustelua, esimerkiksi lehtien sivuilla. Kouluissa on nähty raivokohtauksia, väkivaltaisia yhteenottoja ja kiinnipitotilanteita. Lasten ahdistusoireilu on näkynyt myös tehtävistä vetäytymisenä ja poissaoloina. Näiden tapahtumien taustalla on usein tunnesäätelyn haasteita. (Matilainen & Puustinen 2021, 64–65.) Näiden moninaisten haasteiden vuoksi voidaan päätellä, että lasten tunnetaitojen harjoittaminen on erityisen tärkeässä roolissa ajatellen lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä myöhemmin aikuisuudessa pärjäämistä.

Jääskinen (2017a, 35–36) esittää tunnetaitojen osaamisen näyttäytyvän elämässämme monella eri tavalla: käyttäytymisessämme, siinä kuinka suhtaudumme itseemme ja toisiin sekä fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissa. Tunnetaidot ovat tukena kasvussa, itsetunnon kehittämisessä sekä sosiaalisissa suhteissa. Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapsen oppiessa käsittelemään omia tunteitaan, hän oppii huomioimaan muut ihmiset sosiaalisissa tilanteissa. Harjoittamalla tunnetaitoja lapsen itseluottamus kasvaa ja hän ymmärtää, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Tunnetaitojen harjoittamisessa lapsi tarvitsee aikuisen apua ja harjoitusten kautta lapsi oppii pikkuhiljaa tunnetaitavaksi. (Jääskinen 2017a, 35–36.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka toimeksiantajana on Coronaria Kuntoutuspalvelut. Toimeksiantona saimme heiltä pyynnön laatia lasten tunnetaitojen käsikirjan, joka sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja harjoitteita lapsen lähipiirille. Käsittelemme käsikirjassa tunnetaitoja monipuolisesti lasten, vanhempien ja toimintaterapeutin näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa Coronarian toimintaterapeuteille 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen käsikirja.

Monet lapset ohjautuvat toimintaterapiaan tunnetaitojen haasteiden vuoksi, joten koemme, että ymmärrys ja osaaminen aiheesta on tärkeää toimintaterapeutin työssä. Opinnäytetyön aihe on merkittävä työelämän kehityksen kannalta, sillä tarve lasten tunnetaitojen käsikirjalle on noussut

esiin Coronarian toimintaterapeuttien keskuudessa. Tämä osoittaa, että käsikirjalla olisi todella tarvetta toimintaterapeuttien työkentällä. Toimintaterapeutti, jolla on vähäistä osaamista tunnetaidoista, pystyy käsikirja apunaan toteuttamaan toimintaterapiaa lapselle, jolla on haasteita tunnetaidoissa.

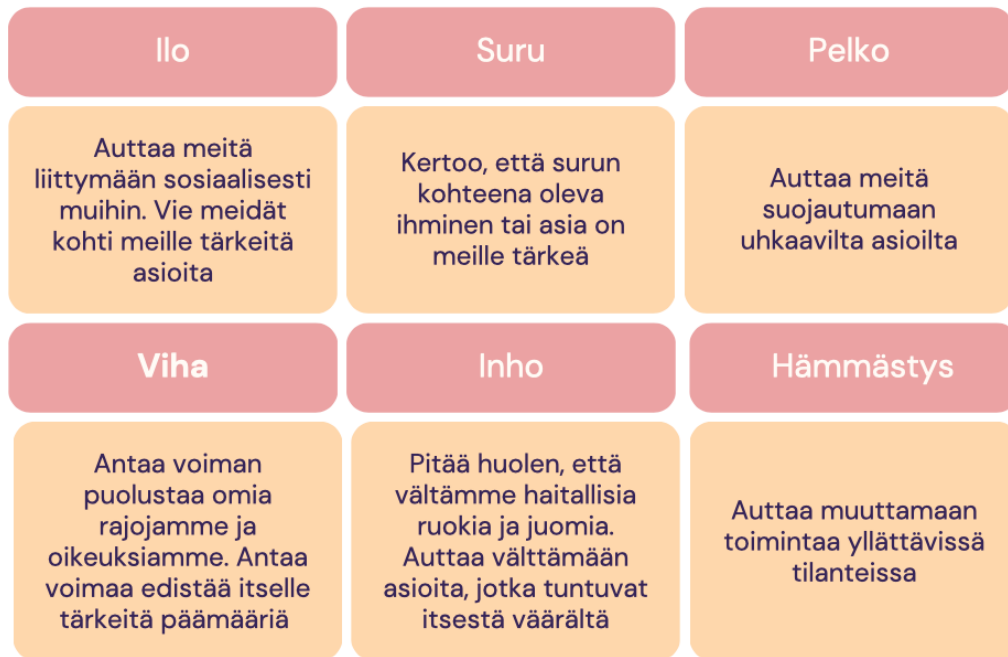
2 Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?

2.1 Tunteet

Jääskisen (2017b) mukaan tunteet ovat kehon ja mielen kokemuksia, jotka ohjaavat toimintaamme eri tilanteissa. Tunteet heijastuvat ajatuksiimme ja ne näyttäytyvät ulkoisesti meidän käyttäytymisessämme, kuten kasvojen ilmeissä ja äänenpainossamme. Erilaisia tunteita esiintyy joka tilanteessa ja tunteet muuttuvat jatkuvasti. (Jääskinen 2017b, 12.) Voimakkaat tunteet saavat kehossa aikaan erilaisia fyysisiä reaktioita. Tällaisia reaktioita voivat olla pulssin kiihtyminen tai hidastuminen, vatsa- tai pääkipu, kasvojen kuumotus, sekä hikoilu ja kylmät väreet. Jokainen kokee ja ilmaisee tunteita yksilöllisesti. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20.)

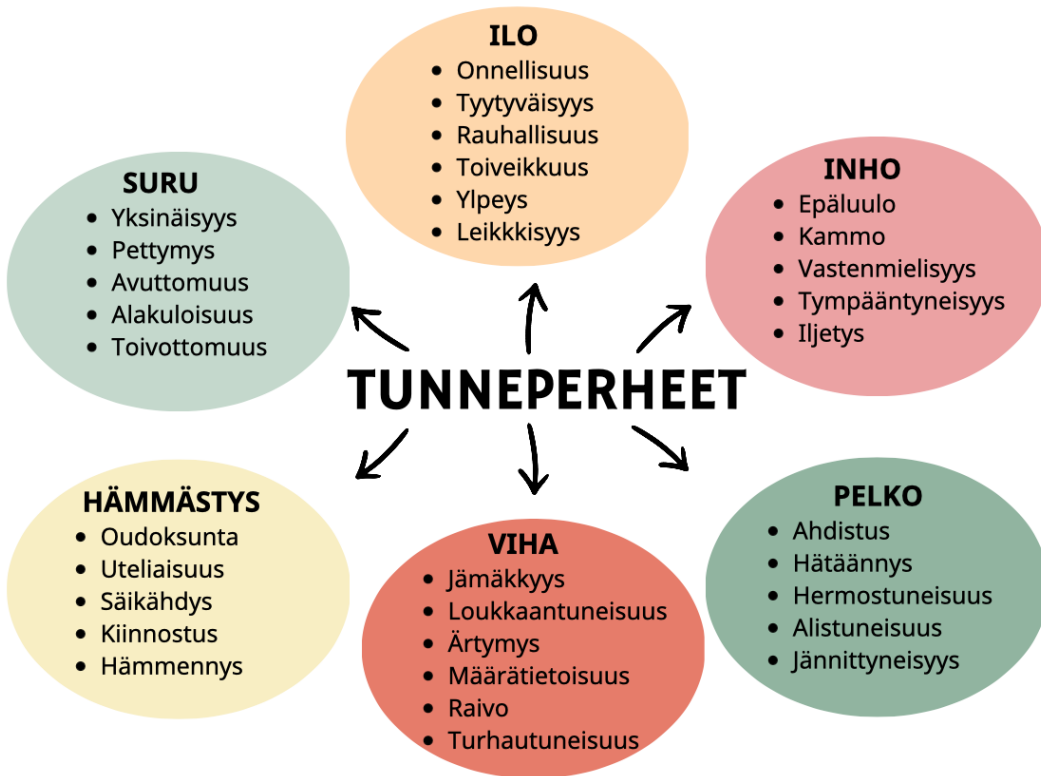
Ajatukset ohjaavat vahvasti tunteita, esimerkiksi ajatus pyörtymisestä voi saada kehossa aikaan huimaavan kokemuksen ja päässä voi alkaa pyöriä. Tunteet myös ohjaavat käyttäytymistämme, joko kohti jotain tai pois päin jostain. Pyrimme välttelemään ikävältä tuntuvia tunteita, joten alamme usein tekemään asioita, jotka synnyttävät miellyttäviä tunteita. (Myllyviita 2016, 47–48.)

Perustunteisiin lukeutuvat ilo, suru, viha, pelko, hämmennys ja inho (kuvio 1) (Pöyhönen & Livingston 2020, 20). Lisäksi Jääskinen (2017a) mainitsee, että perustunteiden lisäksi on olemassa sosiaalisia tunteita, joita ovat häpeä ja syyllisyys. Nämä tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Jääskinen 2017a, 60.) Pöyhösen ja Livingstonin (2020) mukaan jo vastasyntynyt lapsi ilmaisee ja kokee perustunteita, mutta hän ei vielä osaa erottaa niitä toisistaan. Tunteet koetaan hyvän olon tai epämukavuuden kokemuksina. Lapsen kasvaessa hän alkaa käsittämään omien tunteidensa kehollisia reaktioita, oppii nimeämään erilaisia tunteita sekä ymmärtää millaisissa tilanteissa erilaisia tunteita esiintyy. Näitä taitoja kutsutaan tunteiden tunnistamiseksi ja nimeämiseksi. Kyseisten taitojen kehittyminen tukee itseymmärrystä ja itsetuntoa sekä auttaa tunteiden säätelyn ja ongelmanratkaisutaitojen oppimisessa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20.)



Kuvio 1. Kuusi perustunnetta (Matilainen & Puustinen 2021, 67).

Kuusi perustunnetta muodostaa joukon muita tunteita. Perustunteet voidaan jakaa tunneperheisiin, joiden alle muut tunteet jaotellaan (kuvio 2). Tietyin tunneperheen tunteiden perustunne on yhteinen, esimerkiksi surun tunneperheeseen kuuluvia tunteita ovat yksinäisyys, pettymys, avuttomuus, alakuloisuus ja toivottomuus. Tunteiden tunnistamisen harjoittelun voi aloittaa lapsen kanssa ensin perustunneista. (Matilainen & Puustinen 2021, 67.)

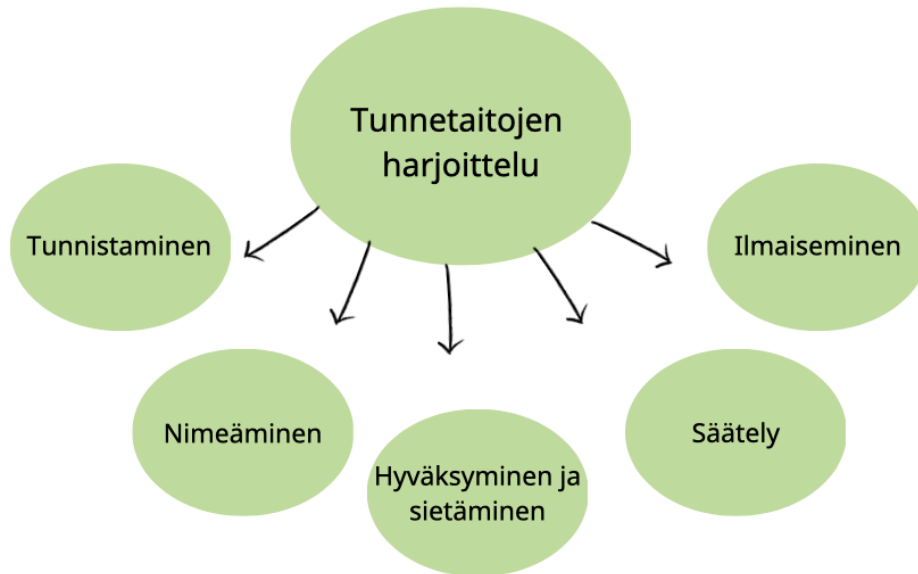


Kuvio 2. Tunneperheet. (Matilainen & Puustinen 2021, 68.)

Tunteet voidaan jakaa myös ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin. Ensisijainen tunne voi olla, esimerkiksi viha, kun itselle läheistä ihmistä satutetaan. Ensisijainen tunne voi olla myös pelko, kun ihminen joutuu uhkaavaan tilanteeseen tai suru, kun ihminen kohtaa menetyksen. Toissijaiset tunteet tulevat esille, kun ihminen koittaa suojella itseään ensisijaisilta tunteiltaan. Toissijaiset tunteet voivat tuntua epämukavilta ja voivat tukahduttaa ensisijaisen tunteen. Mikäli ensisijaista tunteita, esimerkiksi pettymystä on vaikea ilmaista sosiaalisissa tilanteissa voi syntyä toissijainen vihan tunne. Toissijaiset tunteet voivat aiheuttaa hyökkäämisen itseä ja muita vastaan, joten on tärkeä oppia tunnistamaan omia ensisijaisia tunteitaan. (Myllyviita 2016, 22–24.)

2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat tärkeitä elämäntaitoja, joita tarvitsemme kaikessa sosiaalisessa toiminnassa. Puhuttaessa tunnetaidoista tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisemista. (Hintikka 2018, 14–17.) Matilainen ja Puustinen (2021, 69) nimeävät osaksi tunnetaitoja myös tunteiden säätelyn ja tunteiden hyväksymisen (kuvio 3). Käsittelemme näitä kaikkia taitoja opinnäytetyössämme sekä käsikirjassa.



Kuvio 3. Tunnetaitojen harjoittelu. (Matilainen & Puustinen 2021, 69, muokattu.)

Tunnetaitoihin liittyvissä tutkimuksissa on huomattu, että hyvillä tunnetaidoilla on merkittävä yhteys lasten hyvinvointiin ja kehitykseen. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tunnistamaan sekä omia että muiden tunteita, säätelemään omia tunteita ja hallitsemaan omaa käyttäytymistä. Lapsi ymmärtää muiden ihmisten tunteita ja tarpeita sekä osaa toimia sosiaalisissa tilanteissa oikealla tavalla. Hyvien tunnetaitojen avulla lapsen itsetuntemus, itsetunto sekä positiivinen minäkuva kehittyvät. Tunnetaitojen hallitseminen lisää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, auttaa selviytymään vastoinkäymisistä, edistää oppimista sekä auttaa saavuttamaan tavoitteita. (Pöyhönen & Livingston, 2020, 27–28.)

Pöyhönen ja Livingston (2020) esittävät, että tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea monella tavalla. Tunnetaitoja voi opettaa lapselle, esimerkiksi tunteista keskustelemalla sekä tunnesäätelykeinoja opettamalla. Aikuisen tulee huomioida, miten hän puhuu tunteista, miten hän suhtautuu erilaisiin tunteisiin sekä antaako hän lapselle luvan ilmaista kaikenlaisia tunteita. Aikuisten suhtautuminen lapsen tunnereaktioihin sekä aikuisten oma toiminta tunteita herättävissä tilanteissa vaikuttavat lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15–16.) On tärkeää reagoida ajoissa tunteita nostattavissa tilanteissa, eikä vasta viimeisellä hetkellä, kun lapsi on voi-

makkaan tunteen vallassa. Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää, että harjoitukset tehdään helppoissa ja rauhallisissa tilanteissa ja toiminnoissa, eikä vahvan tunnekuohun aikana. Mikäli annat lapselle voimakkaan tunnekuohun aikana esimerkiksi uuden tunnesäätelykeinon, voi tilanne vain pahentua entisestään. Tunnekuohun laannuttua on rauhoittumiselle annettava riittävästi aikaa, jotta lapsi pystyy jälleen säätelämään tunteitaan. Tällöin tunteet eivät kiehahda heti uudelleen seuraavassa haastavassa tilanteessa. Erityisen tärkeää on myös kehua lasta yrittämisestä ja onnistumisista ja muistuttaa häntä, että tunnetaidoissa voi kehittyä. On tärkeää edetä pienin askelin ja porrastaa toimintaa, jotta harjoiteltavat asiat ovat lapsen taitoihin nähden sopivan kokoisia ja saavutettavissa olevia. (Trogen n.d.)

Riihonen ja Koskinen (2020) tuovat esille sen, että jokainen lapsi on omanlaisensa yksilö, johon synnynnäiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet vaikuttavat. Siten lasten tunne-elämän haasteet eivät aina välttämättä liity vanhemmuuteen vaan lapsen temperamentti- ja persoonallisuudella voi olla suuri vaikutus lapsen käyttäytymiseen. (Riihonen & Koskinen 2020, 49.) Vilkkö-Riihelä ja Laine (2013) kertovat temperamentin tarkoittavan ihmisen yksilöllistä toiminta- ja reagoititapaa. Temperamentti on käyttäytymistyyli, joka on synnynnäinen ja osittain perinnöllinen. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2013, 25.) Temperamentti vaikuttaa lapsen tunne-elämässä, esimerkiksi siihen, kuinka nopeasti, voimakkaasti tai herkästi lapselle herää tunteita (Pöyhönen & Livingston 2020, 41). Temperamenttitutkimukset ovat osoittaneet, että temperamentti luo yhdessä ympäristön kanssa ihmisen persoonallisuuden (Vilkkö-Riihelä & Laine 2013, 25). Ympäristöllä on suuri vaikutus lapsen toivottujen ja ei-toivottujen käyttäytymismallien muotoutumiselle (Riihonen & Koskinen 2020, 49). On tärkeää, että lapsen temperamentti ja ympäristö tukevat toisiaan, esimerkiksi säännöllistä rytmiä kaipaava lapsi hyötyy selkeistä samalla tavalla toistuvista rutiineista (Vilkkö-Riihelä & Laine 2013, 29).

2.3 Tunnetaidot toimintaterapiassa

Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen, joka tutkii ihmisen toimintaa arjessa. Toimintaterapia on asiakkaan omassa toimintaympäristössä tapahtuvaa tai siihen läheisesti liittyvää kuntouttavaa toimintaa. (Toimintaterapia n.d.) Keskeisiä tarkasteltavia tekijöitä toimintaterapiassa ovat ihminen sekä hänelle merkityksellinen toiminta ja ympäristö, jossa hän toimii. Toimintaterapian tavoitteena on asiakkaan toiminnan mahdollistaminen. Toiminnan mahdollistamiseksi toimintaterapeutin tarkastelunkohteina ovat asiakkaan valmiudet, taidot, arvot ja mielenkiinnonkohteet.

Näiden lisäksi toimintaterapeutti analysoi, porrastaa ja soveltaa toimintaa ja muokkaa ympäristöä yhteistyössä asiakkaan kanssa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 10).

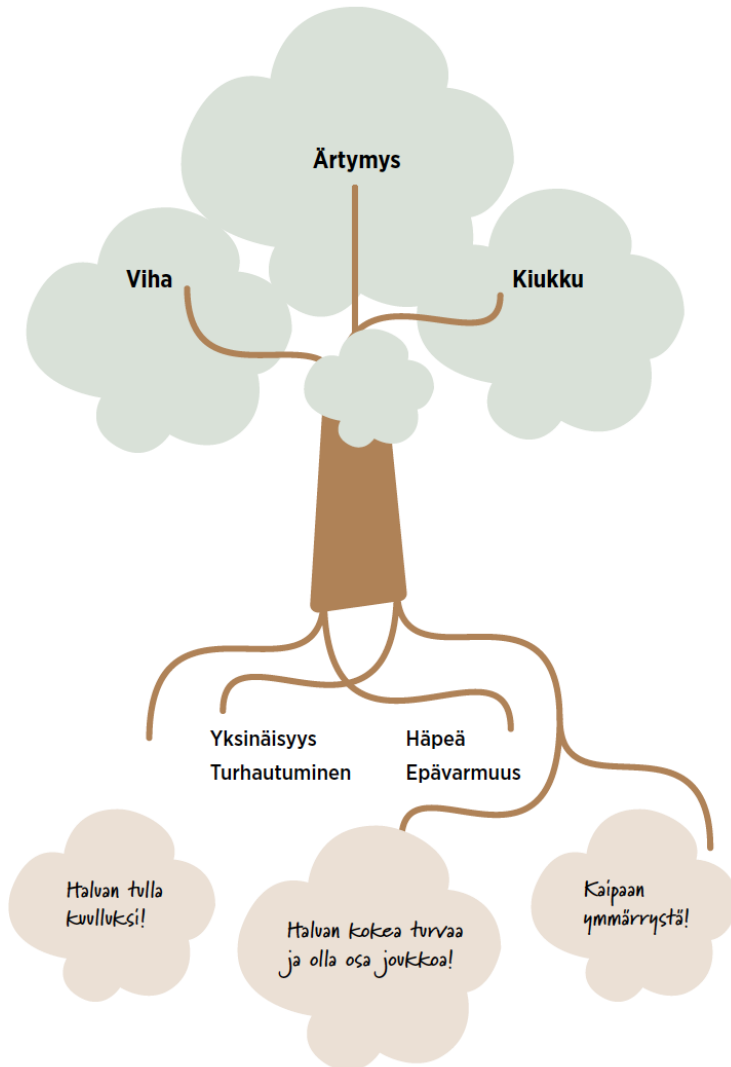
Lasten toimintaterapiassa tavoitteena on mahdollistaa lapsen suoriutuminen sellaisissa toiminnoissa, jotka kuuluvat lapsen ikä- ja kehitysvaiheeseen. Toimintaterapeutin huomioon ottamia yksilöllisiä tekijöitä ovat lapsen kehityksellinen taso, mielenkiinnonkohteet, vahvuudet sekä haasteet, joita lapsen arjessa nousee esiin. Terapeutit tekevät tiivistä yhteistyötä lapsen vanhempien ja lähipiirin kanssa. Näin lapselle voidaan suunnitella yksilöllistä toimintaterapiaa. Ympäristö, jossa terapiaa toteutetaan, määrittyy lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Ympäristöt, joissa terapiaa harjoitetaan voivat olla lapsen erilaisia arkiympäristöjä, kuten koti, koulu ja päiväkotia. (Lasten toimintaterapia n.d.)

Toimintaterapiassa lasten tunnetaitoja harjoitellaan vuorovaikutuksessa toimintaterapeutin kanssa (Matilainen & Puustinen 2021, 69). Toimintaterapeutti toimii lapselle mallina, sanoittajana ja ohjaajana (Jääskinen 2017a, 81). Tunnetaitoja voidaan harjoitella monien erilaisten harjoitteiden avulla, mutta ensin on ymmärrettävä tekijät, jotka piilevät tunnetaitojen haasteiden takana. Koskisen ja Riihosen (2020) mukaan lapsen poikkeavalle tunnekäyttäytymiselle voi olla syitä, jotka eivät näy päällepäin ja ovat ulkoisia. Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään mistä tällainen käyttäytyminen johtuu. (Koskinen & Riihonen 2020, 19.)

Jääskinen (2017a, 31) kuvaa kirjassaan tunteita ja tunteiden taustalla olevia tekijöitä jäävuoren avulla. Kuvaamme opinnäytetyössämme jäävuorta vastaavanlaisen tunnepuun avulla (kuvio 4). Tunnepuun oksissa ovat viha, kiukku ja ärtymys, jotka välittyvät meistä muille ihmisille. Maanpinnan alla puun juurissa on tunnereaktion takana olevia syvempiä tunteita, esimerkiksi häpeä, yksinäisyys, pettymys tai ahdistus. Syvällä maan alla juurten kärjissä on tarpeita, kuten halu kuulua joukkoon, tarve hyväksynnälle ja halu tulla kuulluksi. (Jääskinen 2017a, 31.)

Toimintaterapiassa ja tunnetaitotyöskentelyssä olisi tärkeää keskittyä ensin juuri näihin maan alla oleviin tarpeisiin. On tärkeää havainnoida lasta eri ympäristöissä, haastatella vanhempia ja lapsen lähipiiriä ja tätä kautta pyrkiä ymmärtämään lapsen voimakkaisiin tunnereaktioihin johtavia syitä. Lapsi voi kokea, esimerkiksi voimakasta tarvetta kuulua osaksi joukkoa ja hänen syvempi tunteensa voi olla yksinäisyys, mutta lapsi vain ilmaisee tunteensa vihana ja kiukkuna. Tällöin ei ehkä

kannata harjoitella vain, esimerkiksi tunnesäätelytaitoja vaan tärkeää olisi löytää ratkaisu pinnan alla oleviin tarpeisiin, kuten siihen, miten lapsi kokee olevansa osa joukkoa.



Kuvio 4. Tunnepuu. (Mari Vehkalahti julkaisussa Honkanen & Nieminen 2023, Jääskisen 2017a, 31 pohjalta.)

2.4 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen on tunnetaitojen perusta, jonka harjoittelusta on hyvä lähteä liikkeelle lapsen kanssa (Pöyhönen & Livingston 2021, 31). Castro, Cheng, Halberstadt ja Grün (2016, 258–268) määrittelevät tunteiden tunnistamisen osaksi taitoja, joita tarvitaan omien sekä muiden ihmisten ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Myllyviidan (2016) mukaan tunteet ilmenevät samanaikaisesti kehossa ja mielessä ja on tärkeää oppia tunnistamaan

nämä molemmat. Mielessä tapahtuvan tunteen tunnistamisessa tulee miettiä, mistä tilanteesta on kyse, millaisia ajatuksia ja tunteita tilanne herättää, ketkä henkilöt liittyvät tilanteeseen, miten tilanteessa haluaisi toimia ja millaiseen toimintaan tunne yllyttää. Näitä asioita pohtimalla saadaan käsitys mielessä tapahtuvaan tunnekokemukseen vaikuttavista tekijöistä. (Myllyviita 2016, 70–73.) Tunteet vaikuttavat myös kehon toimintaan ja suuret tunteet voivat tuntua hyvinkin voimakkaina kehossa. Tunteet voivat tuntua kehossa esimerkiksi levottomuutena, lämpötilaeroina, kipuina tai painon tunteena. (Matilainen & Puustinen 2021, 70.)

Riihosen ja Koskisen (2020) mukaan tunteiden tunnistamisen taidon opettelu lähtee liikkeelle aikuisen omasta tunnepuheesta, jota seuraa lapsen tunteiden nimeäminen ja arvaaminen erilaisissa tilanteissa (Riihonen & Koskinen 2020, 66). Tunnepuheessa aikuinen kuvailee omia tunteitaan sekä vastavuoroisesti sanoittaa lapsen tunteita. Tunnepuhe mallintaa lapselle tunnesanojen käyttöä arjen tilanteissa. (Matilainen & Puustinen 2021, 72.) Tilanteissa ei voi olla täysin varma, onko aikuisen arvaus lapsen tunteesta osunut oikeaan. Siksi onkin hyvä huomioida, mitä sanamuotoja käyttää. Aikuisen on parempi sanoa, että ”näytät surulliselta” kuin sanoisi, että ”olet surullinen”. Kun lapsella on jokin tunne läsnä, voi aikuinen arvailla ja sanoittaa tunteita lapselle, sillä lapsi ei välttämättä osaa kertoa itse mitä hän tuntee. Jokainen tunne on kuitenkin tärkeää pitää samanarvoisena. Lapsi oppii vähitellen toistojen myötä ymmärtämään syy-seuraussuhteen eli ”kun minusta tuntuu tältä, olen surullinen.” Lapsi alkaa tällöin ymmärtää, kuinka hän voi vaikuttaa omaan oloonsa. (Riihonen & Koskinen 2020, 66.) Aikuisen selkeä tunnepuhe ja toistot tarjoavat lapselle paremmat lähtökohdat oppia muitakin tunnetaitoja (Pöyhönen & Livingston 2021, 33).

Matilainen ja Puustinen (2021, 70) toteavat, että tunteen tunnistamista helpottaa, mitä parempi ihmisen mielen ja kehon yhteys on. Cordeiron, Botelhon ja Mendonçan (2021) tutkimus osoittaa, että lapsilla minäkuva saattaa olla yhteydessä kykyyn tunnistaa tunteita kasvojen ilmeiden perusteella. Jääskinen (2017a) esittää, että minäkuvalla tarkoitetaan henkilön käsitystä omasta itsestään. Minäkuvaan kuuluu itsetunto eli tietoisuus omasta arvosta, kyvykkyydestä ja riittävydestä. Tämän lisäksi minäkuvaan kuuluu henkilön oma suhde ympäröivään maailmaan sekä omien tunteiden tunnistaminen ja oma kehonkuva. (Jääskinen 2017a, 149.)

Cordeiro ym. (2021) tuovat esille tutkimuksessaan yllättävän havainnon siitä, että minäkäsitys on yhteydessä kykyyn tunnistaa ilon tunne. Tämä havainto saattaa liittyä siihen, että ilon tunne tunnistettiin paremmin yleisesti, mikä siten tekee tunteesta tutumman. Täten voidaan väittää, että lapset, joilla on vahvempi minäkuva, saattavat tuntea iloiset tunneilmaisut selkeämmin kuin muut lapset, koska he ovat mahdollisesti kokeneet positiivisempia elämäkokemuksia. On myös mahdollista, että paremman minäkuvan omaavat lapset erottavat paremmin positiiviset ja ikävät tunteet toisistaan. Tutkimuksen mukaan lapset tunnistivat ilon tunteen helpoiten, kun taas vihan tunne oli vaikeampi tunnistaa. Tutkimuksen perusteella voisi ajatella, että terapiassa olisi hyvä lähteä liikkeelle perustunteiden opettelulla ja aloittaa sellaisesta perustunteesta, joka on lapselle tutuin. Tutkimuksen mukaan lapset tunnistivat helpoiten ilon tunteen, joten opettelu voidaan aloittaa esimerkiksi ilon tunteen harjoittelemisesta. (Cordeiro ym. 2021, 7–8.)

Matilainen ja Puustinen (2021) korostavat, että on tärkeää ymmärtää lapsen toiminnan perustuvan biologiaan, sillä usein lapsen poikkeavaa toimintaa tulkitaan virheellisesti tahalliseksi. Tällaisen poikkeavan toiminnan taustalla voi olla kyse taitojen puutteista ja aivojen kypsyttömyydestä. Mielenterveyden häiriöt, kuten ahdistus sekä neuropsykiatriset häiriöt, kuten ADHD tai autismikirjon häiriöt, voivat lisätä tunnetaitojen haasteita. (Matilainen & Puustinen 2021, 28–29.) Castron, Cooken, Halberstadtin ja Garrett-Petersin (2018) mukaan (Saarni 1999) kertoo tutkimuksessaan, että lapset, joilla on erilaisia haasteita koulussa, kuten hyperaktiivisuutta ja ongelmakäyttäytymistä, kokevat usein myös erilaisia ihmissuhdeongelmia. Näiden haasteiden uskotaan liittyvän omien tai muiden tunteiden alitiedostamiseen tai ylitiedostamiseen ja epätarkkuuteen tunneilmaisujen tunnistamisessa. (Castro ym. 2018, 155–178.) Tutkimusten mukaan erityisesti autismikirjon lapsilla on vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa. Tunteiden tunnistamisen vaikeudet voivat olla syynä sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksiin, joka onkin esimerkiksi autismikirjon keskeisiä haasteita. (Baron-Cohen, Golan & Ashwin 2009, 1.) Tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että toimintaterapeutilla tulisi olla tietämystä erilaisista diagnooseista ja niiden vaikutuksesta tunnetaitoihin. Siten toimintaterapeutti kykenee toteuttamaan lapselle tehokasta, hänen haasteisiinsa kohdistuvaa terapiaa.

2.5 Tunteiden nimeäminen

Matilainen ja Puustinen (2021, 71) toteavat, että tunteiden nimeäminen on keskeinen osa-alue tunnetaitojen harjoittelua. Riihosen ja Koskisen (2020, 45) mukaan 4-vuotiaalle lapselle muun muassa omien tunteiden nimeämisen on ikäkauden tärkeä tavoite. Kun lapsi on oppinut tunnistamaan tunteita, esimerkiksi aikuisen tunnepuheen kautta, seuraavaksi hän opettelee nimeämään tunteita (Riihonen & Koskinen 2021, 66).

Paras keino harjoitella tunteiden nimeämistä on yhdistellä tunnesanastoa arjen erilaisiin tilanteisiin. Näin voidaan laajentaa lapsen tunnesanastoa. (Matilainen & Puustinen 2021, 71–72.) Kaikki lapset eivät osaa nimetä useita tunteita. Arjessa jatkuvasti tunteita nimeämällä lapset alkavat erottaa tunteita ja niiden merkityksiä. Tunteista puhumisen voi liittää erilaisiin hetkiin, esimerkiksi leikitilanteisiin tai konfliktitilanteisiin, jossa lapsi on ollut osallisena. Konfliktitilanteessa aikuinen voi nimetä vihaisen lapsen tunnetilaa: ”Näytät todella vihaiselta”, jolloin lapsi alkaa oppia, mikä koettu tunne on nimeltään. (Riihonen & Koskinen 2020, 66–67.)

Tunteiden nimeämisen harjoittelussa tunteille aletaan etsiä kuvaavia sanoja. Aluksi lapsi voi kuvata eri tunteita, esimerkiksi puristavana kipuna tai isona möykkynä. Nämä kuvaukset kertovat lapsen kehon tuntemuksista, joita eri tunteet voivat saada aikaan. (Matilainen 2023, 180.) Mäkelä ja Trogen (2022, 186) kannustavat hyödyntämään tunnetaitoihin liittyvää visuaalista tukea. Myös kuvakortteja hyödyntämällä voidaan yhdessä lapsen kanssa harjoitella uusia tunnesanoja (Matilainen 2023, 180; Jääskinen 2017a, 176). Lisäksi Jääskinen (2017a) ehdottaa, että apuna voidaan hyödyntää piirtämistä. Konkreettisten keinojen avulla voidaan herättää lapsen mielenkiinto ja auttaa havainnollistamaan tunteita. (Jääskinen 2017a, 176.) Matilaisen ja Puustisen (2021) mukaan tunteiden sanoittamista voidaan myös helpottaa luomalla tunnekokemuksesta erilaisia mielikuvia, esimerkiksi värien tai eläimien avulla. Yhdessä lapsen kanssa voidaan harjoitella tunteiden sanoittamista, jolloin lapsi tulee tunnekokemuksistaan tietoisemmaksi. (Matilainen & Puustinen 2021, 70–71.)

Liebermannin, Eisenbergerin, Crockettin, Tomin, Pfeiferin ja Wayn (2007) tutkimus käsittelee tunteiden nimeämisen ja sanoittamisen vaikutuksia aivojen toimintaan. Tutkimuksessa osallistujille näytettiin kuvia erilaisista tunteisiin liittyvistä ärsykkeistä, kuten pelottavista ja surullisista kuvista. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään ja vain toiselle ryhmälle annettiin ohjeeksi nimetä tunne, jota

he kokivat nähdessään kuvat. Tutkimuksessa havaittiin, että osallistujat, jotka nimesivät tunteensa sanallisesti, kokivat vähemmän voimakasta tunneaktivaatiota aivojen amygdalassa eli mantelimakkeessa kuin ne, jotka eivät nimenneet tunteitaan. (Lieberman 2007, 421–427.) Riihonen ja Koskinen (2017, 31) toteavat kirjassaan amygdalan olevan yksi aivojen tärkeimmistä alueista, jonka toiminnalla on vaikutusta moniin tunnereaktioihin. Liebermannin ja muiden (2007) mukaan tutkimus osoitti, että tunteiden nimeäminen ja sanallistaminen voi auttaa säätelemään tunteiden voimakkuutta ja vähentää automaattista tunneaktivaatiota aivoissa. Erityisesti negatiivisten tunteiden nimeäminen voi auttaa negatiivisten tunteiden säätelyssä, joka voi puolestaan parantaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Lieberman 2007, 421–427.) Tutkimus oli tehty 18–36-vuotiaille aikuisille, mutta muuhun kirjallisuuteen vedoten tietoa voisi soveltaa myös lapsille. Tätä voitaisiin perustella esimerkiksi Riihosen & Koskisen (2017, 31) kirjalla, jossa todetaan, että amygdalan toiminta vaikuttaa jo lapsena tunnesäätelytaitoihin. Tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että tunteiden nimeämisen taidon oppiminen on tärkeä osa myös lapsen tunteiden ilmaisua ja tunnetaitojen kehitystä. Tutkimuksen mukaan tunteiden nimeäminen helpottaa tunteiden voimakkuuden säätelyä, joten voidaan tulkita, että tämä helpottaa lapsen toimimista sosiaalisissa tilanteissa. Tunteiden nimeämisen oppiminen auttaa lasta säätelemään tunteensa tilanteeseen sopivaksi, jolloin lapsen on helpompi toimia sosiaalisen tilanteen vaatimalla tavalla. Myös Jääskinen (2017a, 38) mainitsee kirjassaan, että tunteen nimeämisen on tutkittu rauhoittavan mieltä sekä negatiivisten tunteiden äkillistä ilmaisua.

2.6 Tunteiden hyväksyminen ja sietäminen

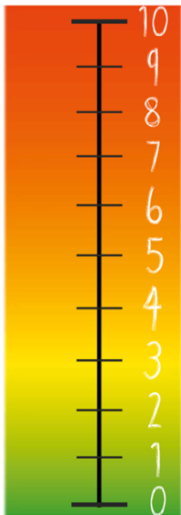
Tunteiden hyväksymisen vaiheessa lapsi alkaa oppia tunteiden merkityksen ja tärkeyden (Matilainen & Puustinen 2021, 74). Tunteiden hyväksymisen oppimisessa tärkeää on lapsen ympärillä olevien aikuisten asenteet. On tärkeää, että lapset kokevat, että jokainen tunne on sallittu. On hyvä puhua tästä ääneen ja myös selittää, että vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, omaa käyttäytymistä täytyy kuitenkin toisinaan muokata. (Matilainen 2023, 181.) Aikuinen voi hyödyntää tunnetta hyväksyvää puhetta, esimerkiksi sanomalla lapselle: ”Näyttää siltä, että sinulle tuli kiukun tunne. Se onkin tosi tärkeä tunne. Saat olla kiukkuinen. Näyttää, että sinulla on joku tosi iso tunne nyt. Mikähän se voisi olla?” (Matilainen & Puustinen 2021, 75.)

Lapset kohtaavat usein tunteiden invalidointia eli mitätöintiä ja haastavissa tilanteissa lapsi jätetään usein rauhoittumaan yksin eikä tilannetta rauhoittumisen jälkeen käsitellä. Tällainen toiminta

voi aiheuttaa lapselle häpeän tunteen ja toistuvat häpeäkokemukset viestivät lapselle, että hän kelpaa vain tietynlaisena ja negatiiviset tunteet eivät ole sallittuja. (Matilainen & Puustinen 2021, 75.) Tällaisissa tilanteissa lapsi voi oppia hyväksymään vain positiiviset tunteensa, eikä hän opi käsittelemään negatiivisia, kurjia ja ikäviä tunteita. Tällöin ikävät tilanteet voivat aiheuttaa lapselle ahdistusta ja syyllisyyttä. Ahdistusta aiheuttaa esimerkiksi käytöksestä rankaiseminen, kun lapsi käyttäytyy huonosti tai hän on vihainen. Toinen esimerkki on, että kun lapsi on surullinen, hänelle sanotaan: ”Ei ole syytä olla surullinen.” Tällainen toimintatapa voi johtaa siihen, että lapsi alkaa piilottelemaan omia tunteitaan ja ilmaisemaan ne jollain muulla tavalla. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2000, 33–35.) Tällainen käyttäytymistapa voidaan nähdä siten, että lapsi ilmaisee suruaan esimerkiksi vihana rikkomalla tavaroita. Aikuinen voi tällaisessa tapauksessa sanoa: ”Huomaan, että näytät surulliselta. Mitä tapahtui?” Tällöin lapsen kokemia tunteita sanoitetaan hänelle ja hän alkaa yhdistämään tunteita tapahtumiin (Pöyhönen ja Livingston 2020, 20).

Lapsen ison tunteen taustalla voi olla esimerkiksi väärän väriset kengännauhat ja asia voi harmittaa häntä aidosti. Aikuisesta asia voi tuntua mitättömältä, mutta on tärkeää, että aikuinen tavoittaa lapsen tunteen ja pyrkii ymmärtämään lapsen tunnekokemusta. (Matilainen 2023, 181–182.) Tällöin lapsi kokee, että hän on hyväksytty myös ilmaistessaan voimakkaita tunteita (Matilainen & Puustinen 2021, 76).

Matilainen (2023) esittää, että tunteiden hyväksymisen ja sietämisen harjoittelussa on hyvä arvioida tunteiden voimakkuutta. Tunteiden voimakkuutta voi arvioida esimerkiksi tunnelämpömittarin avulla (kuvio 5). Tunnelämpömittari opettaa lasta havaitsemaan tunteen intensiteetin ja auttaa ymmärtämään kuinka voimakas tunne on. (Matilainen 2023, 181.)



Kuvio 5. Tunnelämpömittari (Matilainen n.d.).

2.7 Tunteiden säätely

Riihosen ja Koskisen (2020) mukaan tunnesäätely käsitteenä tarkoittaa kykyä käsitellä erilaisia tunnereaktioita. Lapsen oppiessa, miltä eri tunteet tuntuvat ja miten niitä nimitään, hän voi alkaa oppia tietoista tunteiden voimakkuuden säätelyä. Lapselle on tärkeää kertoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsi ei voi estää tunteiden syntymistä, eikä tämä olekaan tunnesäätelyn tarkoitus. Tunnesäätelyn tarkoituksena on, että lapsi oppii, kuinka esimerkiksi voimakasta vihan tunnetta säädellään ja kuinka tunnetta kokiessa tulee toimia. (Riihonen & Koskinen 2020, 36.) Tunnesäätelytaitojen oppiminen on tärkeää, koska voimakkaat tunteet voivat viedä paljon voimavaroja sekä hallita käyttäytymistä. Henkilökohtaisten kokemusten pohjalta lapsi oppii erilaisia tunnesäätelytaitoja ja niitä voi myös tietoisesti opetella. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66.) Pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden säätelyyn, koska ei vielä kykene oma-aloitteisesti säätämään tunteita. Pienelle lapselle tunnesäätelykeinoja voivat olla esimerkiksi aikuisen läheisyys ja rauhoittelu. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66; Riihonen & Koskinen 2020, 41.)

Tunnesäätelykeinojen harjoittelu ja itselle parhaimpien tapojen löytäminen on erittäin tärkeää. Toimintaterapiassa voidaan harjoitella rauhallisessa tilanteessa yhdessä lapsen kanssa tunnesäätelykeinoja, jotta keinot tulevat lapselle tutuiksi. Muutoin keinojen käyttöönotto voi olla lapselle haasteellista. Hyviä tunnesäätelykeinoja voivat olla esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset,

seinän työntäminen, ääneen laskeminen, rauhalliseen paikkaan poistuminen, stressipallon puristelu, kehon rentouttaminen ja jännittäminen, hyppiminen, mielikuvaharjoittelu ja rauhallisen musiikin kuuntelu. (Matilainen 2023, 182–183.)

Jääskinen (2017a) kuvaa, että tunteiden sietämistä ja hyväksymistä voidaan harjoittaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Hengitys hellittää kehon stressireaktioita, auttaa tunteen säätelyssä ja siten tunteen sietämisessä. Stressaavassa tilanteessa ja voimakasta tunnetta kokiessa hengityslihakset jännittyvät, jolloin hengitys muuttuu katkonaiseksi. Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu ja voimakas tunne laantuu sekä koemme hallitsevamme itseämme. (Jääskinen 2017a, 42–43.)

Hamaidin, Mattarin ja Arourin (2021) tutkimuksessa selvitettiin tunteiden säätelyn ja sosiaalisen kanssakäymisen välistä suhdetta esikouluikäisten lasten keskuudessa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten lasten tunteiden säätelykyky vaikuttaa lasten kykyyn toimia sosiaalisissa tilanteissa muiden esikouluikäisten ja aikuisten kanssa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lasten tunteiden säätelykyvyn välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys heidän sosiaaliseen kyvykkyyteensä (Hamaidi ym. 2021, 73). Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että mitä kehittyneemmät tunteiden säätelytaidot lapsi omaa, sitä paremmat hänen sosiaaliset taitonsa ovat.

Tutkimusta voidaan pitää merkittävänä, sillä se osoittaa, että jo nuorena iässä opitulla tunteiden säätelytaidolla voi olla merkittävä vaikutus lasten sosiaaliseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Tämän lisäksi tutkimus lisää tietoisuutta lapsen lähipiirin merkityksestä tunnesäätelytaitojen oppimisessa. Hamaidi ja muut (2021) väittävät, että tutkimuksen avulla vanhemmat ja kasvattajat voivat ymmärtää paremmin tunteiden säätelyn merkityksen lasten kehitykselle. Lisäksi tutkimus voi tarjota tarvittavia resursseja lasten tunteiden säätelyn kehittämiseksi. Vanhempien on myös suositeltavaa säädellä omia tunteitaan, sillä he ovat lasten roolimalleja. Tämä sisältää esimerkiksi sen, että vanhempi opettaa lapselle tunnetaitoja, kuten empatiaa, jotta lapsi tietää kuinka sosiaalisissa tilanteissa tulee toimia. (Hamaidi ym. 2021, 74.)

2.8 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden ilmaisu tarkoittaa kykyä ilmaista ja purkaa tunteita rakentavasti siten, että niitä ei ilmaista vahingoittavasti. Tunteen ilmaisua helpottaa, kun tunteen on ensin tunnistanut ja hyväksynyt, jonka jälkeen tunnetta on sietänyt ja säädellyt. Tunnekuohon vallassa tunnetta voi olla vaikea ilmaista hyväksyttävästi. (Mäkelä & Trogen 2022, 95.) Tunteita voidaan ilmaista tunteita sanoittamalla eli tunteista kertomalla, luovilla keinoilla, esimerkiksi maalaamisen tai laulamisen välityksellä, kehollisuuden avulla, esimerkiksi itkemällä tai muulla äänenkäytöllä sekä liikkeen kautta, esimerkiksi tanssimalla tai juoksemalla (Jääskinen 2017a, 44). Luovien keinojen avulla voidaan ilmaista tunteita, joiden sanoittaminen on vaikeaa. Lisäksi se voi helpottaa sellaisten tunteiden ilmaisua, joista henkilö ei ole tietoinen. (Mäkelä & Trogen 2022, 95.)

Matilaisen ja Puustisen (2021) mukaan tunteiden ilmaisua voidaan käsitellä pitkän ja lyhyen aikavälin näkökulmasta. Lyhyen aikavälin tavoitteena on tunteen säätely sopivan kokoiseksi ja tunteen ilmaiseminen sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Matilainen & Puustinen 2021, 77.) Tunteiden ilmaisussa voi yhdessä lapsen kanssa pohtia, mitä ihmiset tekevät kokiessaan, esimerkiksi iloa ja miten omista tunteista voi kertoa muille (Matilainen 2023, 183). Lapsen erilaisissa ympäristöissä olisi hyvä pohtia yhdessä, millä tavoin on hyväksyttävää ilmaista, esimerkiksi jännitystä, iloa tai vihaa. Pitkän aikavälin tunteiden ilmaisussa keskeistä on tunnekuorman purkaminen, jota jokainen ihminen tekee omalla tavallaan. Joidenkin ihmisten tunnekuormaa voivat vähentää muun muassa liikkuminen, musiikin kuuntelu tai ystävien kanssa jutteleminen. (Matilainen & Puustinen 2021, 77.)

3 Tunnetaitojen kehittyminen

3.1 Tunnetaitojen kehittyminen ikäryhmittäin

Jääskinen (2017a) kertoo tunne-elämän koostuvan tunnetaidoista eli tavoista kokea, asennoitua ja reagoida tunteisiin sekä siihen, kuinka osaamme toimia kokiessamme tunteita. Tunne-elämän kehitys tapahtuu tunteiden ja kokemusten kautta, joita lapsi kokee erilaisissa tilanteissa. Jokainen lapsi on yksilö ja tunnetaitojen kehitys tapahtuu ominaisella tahdilla, mutta on tiettyjä kehityksen vaiheita, jotka ovat yhteneväisiä kaikille. (Jääskinen 2017a, 74.) Tässä luvussa tarkastelemme ikäryhmittäin lasten tunnetaitojen kehitystä. Olemme rajanneet työn 4–10-vuotiaisiin lapsiin, mutta

käsitlemme tässä luvussa myös 0–4-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehitystä. Lapsen tunnetaidot eivät välttämättä vastaa ikätasoista kehitystä, esimerkiksi 5-vuotias lapsi voi olla tunnetaidoiltaan 3-vuotiaan tasolla. Toimintaterapeutin olisi siten tärkeää ymmärtää lapsen tunnetaitojen kehitys myös ennen neljää ikävuotta.

0–1-vuotiaan lapsen tunneilmaisu on spontaania ja aitoa ja monet tuntemukset, esimerkiksi nälkä ilmaistaan itkulla (Jääskinen 2017a, 75). Tämän ikäinen lapsi on riippuvainen aikuisesta ja tarvitsee aikuisen läheisyyttä ja apua pystyäkseen säätelämään tunteitaan. Lapsi tarvitsee aikuisen apua myös myönteisten tunteiden ilmaisemiseen. (Riihonen & Koskinen 2020, 44.)

Riihosen ja Koskisen (2020) mukaan 1–2-vuotiaan lapsen tunteet ovat jo selkeämmin havaittavissa. Lapsi on utelias ympäröivästä maailmasta, jolloin aikuinen saattaa joutua rajaamaan lapsen toimintaa. Aikuisen rajatessa lapsen toimintaa lapsi saattaa osoittaa tyytymättömyyttään, esimerkiksi saamalla kiukunpuuskan tai huutamalla. Hän voi myös kohdella muita aggressiivisesti eikä osaa vielä osoittaa empatiaa muita kohtaan. Toisaalta normaalisti kehittynyt kaksivuotias osoittaa vilpittömästi rakkautta läheisilleen. 1–2-vuotias lapsi tarvitsee edelleen aikuisen apua tunteiden säätelyssä. (Riihonen & Koskinen 2020, 45.)

2–4-vuotiaalla leikki-ikäisellä tunteiden kirjo alkaa laajentumaan, koska erillisyyks vanhemmasta on minäkäsityksen myötä kehittynyt 2,5–3 vuoden iässä. Lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan monipuolisemmin kehon ja sanojen kautta. Leikki toimii tunteiden purkukanavana. Leikki-ikäinen käyttää enemmän toiminnallisia kuin mielen sisäisiä tunteen säätelykeinoja, esimerkiksi heittäytyy lattialle itkemään, jos häviää pelin. (Jääskinen 2017a, 75.) Lapsesta alkaa tulla noin kolmen vuoden ikäisenä empaattinen eli hän alkaa ymmärtämään, että omien tunteiden lisäksi muut voivat kokea erilaisia tunteita ja heillä voi olla erilaisia toiveita ja haluja. Puheen kehitys johtaa siihen, että lapsen kanssa voidaan alkaa keskustelemaan tunteista. Omien tunteiden sietämisen lisäksi tunteiden nimeäminen on ikäkauden tärkeä tavoite. Lapsi ei kykene rauhoittumaan itsenäisesti, joten hän tarvitsee edelleen aikuisen apua tunteiden säätelyssä. (Riihonen & Koskinen 2020, 45.)

4–6-vuotias lapsi alkaa oppia sosiaalisia taitoja. Lapsi kykenee neuvottelemaan helpoissa tilanteissa ja oppii, että joskus on odotettava saadakseen haluamansa. Lapsi tarvitsee vielä aikuisen tu-

kea rauhoittumiseen, mutta hän saattaa selvittää pienimmistä kiukunpuuskista itsenäisemmin. (Riihonen & Koskinen 2020, 46.) Kuusivuotiaalla esikouluikäisellä tunteet voivat näyttäytyä hyvinkin voimakkaasti, joten tätä ikää voisikin verrata murrosikään ennen kuin tunteita opitaan säätelmään ja sietämään. (Jääskinen 2017a, 75.) Riihonen ja Koskinen (2020) mainitsevat, että kuuden vuoden iässä lapsella on tavallisesti lyhyt kehityksellinen vaihe, jossa lapsi saattaa osoittaa mieltä enemmän. Tätä vaihetta kutsutaan pikkumurrosiäksi, joka liittyy lapsen kognitiivisen kehityksen kehittymiseen: lapsi alkaa ymmärtää enemmän asioita ja ympäröivää maailmaa. Tällöin lapsi alkaa myös oppia, kuinka omaa toimintaa voi ohjata ajatuksilla. (Riihonen & Koskinen 2020, 46.)

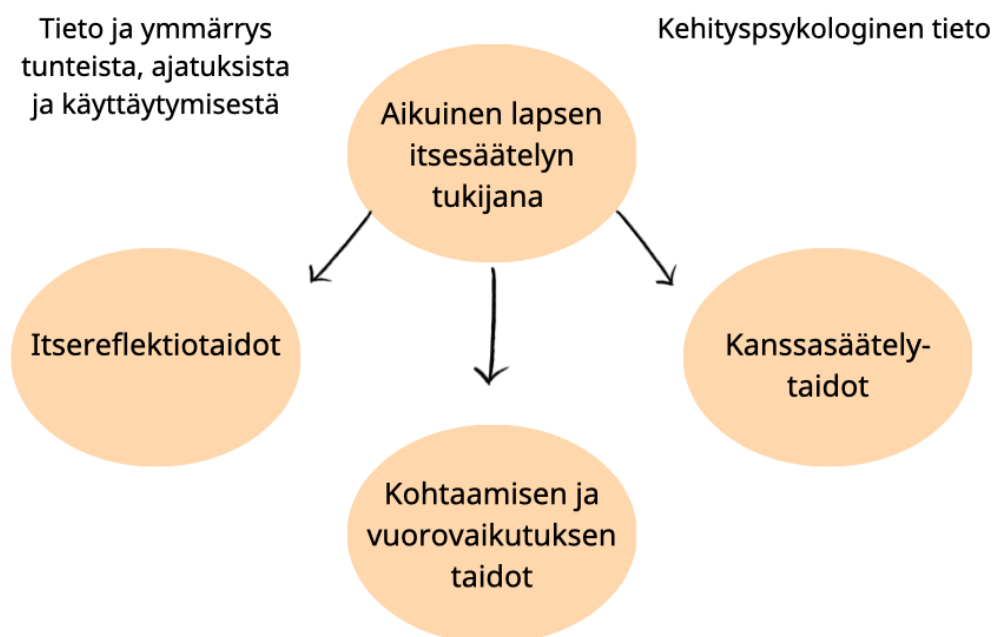
Jääskisen (2017a, 76) mukaan 7–10-vuotias normaalisti kehittynyt kouluikäinen lapsi kykenee säätelmään tunteiden ilmaisua sosiaalisten odotusten mukaisesti. Lapsi osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla rauhallisesti, vaikka sisällä myllertäisikin viha. Lapsi pystyy arvioimaan omia tunteitaan ja tunteiden ilmaisun vaikutusta muihin. Hän tutkii omia tunteitaan, tunteiden syntymistä ja tekijöitä, jotka vaikuttavat tunteisiin. Riihonen & Koskinen (2020) toteavat, että 7–10-vuotias lapsi pystyy jo hyödyntämään tunteidensäätelykeinoja ja niitä voi harjoitella aikuisen kanssa. Tämän ikäinen lapsi tarvitsee aikuisen apua isoimmissa kiukunpuuskissa ja pienissä kiukunpuuskissa hyötyy siitä, että aikuinen on saatavilla tarvittaessa. Lapsi tarvitsee kehuja ja kannustamista. (Riihonen & Koskinen 2020, 46–47.) Seitsemän vuoden iässä, kun lapsi lähtee kouluun, hän alkaa entistä enemmän harjoittamaan tunteidensäätely taitoja. Koulumaailmassa sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen merkitys korostuu. (Jääskinen 2017a, 75–76.)

Matilainen ja Puustinen (2021) korostavat, että lapsen ikä ei kuitenkaan suoraan kerro, millaiset lapsen tunnetaidot tai tunteiden säätelytaidot ovat. Jokaisen lapsen tunnetaidot kehittyvät yksilölliseen tahtiin erilaisissa kasvuympäristöissä. Lapsen kehityksellisen iän ymmärtämisen avulla lapselle voidaan asettaa sopivan kokoisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita. (Matilainen & Puustinen 2021, 58–59.)

3.2 Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen

Matilainen ja Puustinen (2021, 53–58) mainitsevat, että aikuinen tarvitsee monenlaista tietoa ja monenlaisia taitoja, jotta hän pystyy tukemaan lapsen tunnetaitojen ja varsinkin tunnetaitojen osan itsensäätelyn kehittymistä. Tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot, itsereflektiiviset taidot ja kanssasäätelytaidot (ks. kuvio 6). Aikuisella tulee olla riittävästi tietoa

lapsen ikätasoisesta kehityksestä, tunteista ja käyttäytymisestä, jotta näiden tärkeiden taitojen käyttö on mahdollista. Tunnetaitojen kehittymisen tukemisen keskiössä on aikuisen itsereflektiotaidot eli hänen omien tunteidensa, käyttäytymisensä ja ajatustensa reflektointikyky. Kanssasäätely tarkoittaa sitä, että myös aikuisen omien tunnetaitojen ja tundesäätelytaitojen tulee olla vahvat, jotta hän pystyy tukemaan lasta ja osoittamaan ymmärrystä lapsen voimakkaita tunteita kohtaan. Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot tarkoittavat sitä, kuinka aikuinen toimii vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa, esimerkiksi pysähtyykö aikuinen kuuntelemaan lasta. Aikuisen omalla toiminnalla on vahva vaikutus lapsen tunnetaitojen kehittymiseen, joten on ensiarvoisen tärkeää pohtia oman toiminnan vaikutuksia. On hyvä miettiä, miten oma puhe ja oma käyttäytyminen vaikuttaa lapseen ja miten omaa toimintaa voi muuttaa. (Matilainen & Puustinen 2021, 53–58.)



Kuvio 6. Lapsen itsesäätelyn tukemisessa tarvittavat taidot. (Matilainen & Puustinen 2021, 54.)

Aikuisen tulisi kiinnittää huomiota omiin ilmeisiin, eleisiin, äänenpainoon ja tunteisiin, sillä niiden muuttaminen voi vaikuttaa merkittävästi lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Aikuisen tulee miettiä oman kehonkielensä yhteensopivuutta omaan puheeseen, sillä lapset havaitsevat

herkästi ristiriidat viestinnän välillä. (Matilainen & Puustinen 2021, 54.) Tämän perusteella voidaan olettaa, että ristiriitaisella viestinnällä ja aikuisen omalla toiminnalla on merkittävä vaikutus lapsen tunnetaitojen kehitykseen. Ristiriitainen viestintä ja aikuisen oma toiminta voivat vaikeuttaa lapsen tunnetaitojen kehittymistä ja aiheuttaa lapsessa suurta hämmennystä.

Matilaisen ja Puustisen (2021) mukaan on tärkeää kohdata lapsi myötätuntoisesti ja miettiä millaista kohtelua itse toivoisi, kun on esimerkiksi kiukkuinen tai väsynyt. Lapsen voimakkaan tunteen äärellä on hyvä osata erottaa lapsen tunne omasta, sillä tämä mahdollistaa kuuntelevan ja myötätuntoisemman suhtautumisen tilanteeseen. On myös hyvä ymmärtää, että haastavasti käyttäytyvä lapsi ei käyttäydy tahallaan haastavasti, vaan hän ei vielä osaa ilmaista tunteitaan rakentavalla tavalla. Tilanne olisi todella tärkeää käydä läpi rauhallisessa paikassa ja miettiä tapahtunutta kokonaisuutena. Lapsen voimakkaiden tunteiden takana voi olla paljon enemmän asioita, kuin heti kuvittelisi. Syynä voi olla voimakas kuormitustaso ja ikävät aiemmat kokemukset. Muutosta saadaan aikaan pyrkimällä ymmärtämään lapsen tilanne ja vaikuttamalla tilanteeseen johtaviin syihin. (Matilainen & Puustinen 2021, 55–57; Mäkelä ja Trogen 2022, 26.)

Lasten tunnetaitoja ja erityisesti tunteiden säätelytaitoja voidaan tukea monella eri tavalla. Tärkeimpiä asioita ovat ennakointi ja selkeä ohjaus. Ennakoiva arki tukee lapsen tunnetaitojen oppimista. (Matilainen & Puustinen 2021, 42.) Selkeät rutiinit ja ennakoiva arki auttavat lasta myös oppimaan itsesäätelytaitoja ja lisää lapsen kokemusta elämänhallinnastaan. Selkeiden rutiinien avulla lapsi tietää millaista käytöstä häneltä odotetaan ja miten hänen tavallinen arkipäivänsä etenee. (Pöyhönen & Livingston 2020, 31.) Hyviä keinoja tukemiseen voisivat olla, esimerkiksi näkyvillä oleva tarkka päiväohjelma ja päiväohjelman käsittely yhteisesti. Lapselle voidaan tehdä henkilökohtainen päiväohjelma ja päivän tapahtumia on hyvä ennakoida käyttämällä kuvia ja ohjaavaa puhetta. (Matilainen & Puustinen 2021, 42.)

Mikäli päiväohjelmaan tulee muutoksia, on ne hyvä merkitä konkreettisesti. (Matilainen & Puustinen 2021, 43). Muutoksista on myös tärkeä puhua etukäteen ja auttaa lasta käsittelemään uusia tilanteita (Pöyhönen & Livingston 2020, 31). Sosiaalisten kuvatarinoiden avulla voidaan puolestaan selventää lapselle häneltä odotettua ja toivottua käytöstä. On myös hyvä käydä selkeästi läpi erilaisten tehtävien ja toimintojen säännöt ja vaatimukset. Visuaalinen kello, esimerkiksi Time Timer

voi helpottaa lasta hahmottamaan ajan kuluu, joka voi taas helpottaa lapsen toiminnan ja tunteiden säätelyä. (Matilainen & Puustinen 2021, 42–43.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön muoto on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa vastaamme toimeksiantajan kehittämistarpeeseen ja toteutamme heille lasten tunnetaitoihin liittyvän käsikirjan hyödyntäen narratiivista kirjallisuuskatsausta ja dokumenttianalyysiä. Rajasimme opinnäytetyön aiheen 4–10-vuotiaisiin lapsiin. Päädyimme tähän rajaukseen yhdessä toimeksiantajan kanssa, sillä mikäli olisimme käsitelleet yli 10-vuotiaiden lasten ja nuorten tunnetaitoja, niin aiheesta olisi tullut liian laaja. Lisäksi lasten tunnetaitojen harjoittelu eroaa jonkin verran nuorten tunnetaitojen harjoittelemisesta. Toimeksiantajan toiveesta rajasimme käsikirjan pääkohderyhmäksi toimintaterapeutit. Olemme ottaneet käsikirjan sisällössä huomioon lapset ja lasten lähipiirin, mutta käsikirja on tarkoitettu toimintaterapeuttien hyödynnettäväksi. Muotoilimme yhden tarkan tutkimuskysymyksen, jonka avulla pystyimme keskittymään olennaisiin asioihin ja välttämään liian laajaa aihealuetta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

-Millä keinoilla toimintaterapiassa voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitoja?

Idea opinnäytetyön aiheesta tuli Coronaria Kuntoutuspalveluilta. He ovat kehittämässä toimintaterapiaan kattavaa materiaalikirjastoa. Lasten toimintaterapian osalta he kaipaavat erityisesti Tunnetaitokalua lasten toimintaterapiaan -käsikirjaa, joka voisi olla sähköisesti jaettavissa ja tulostettavissa työtiimeihin. Kehittämistehtävän tavoitteena oli suunnitella lasten tunnetaito-käsikirja, joka sisältää:

-teoriaa lasten tunnetaidoista

-ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa

-vinkkejä ja harjoitteita lapsen lähipiirille

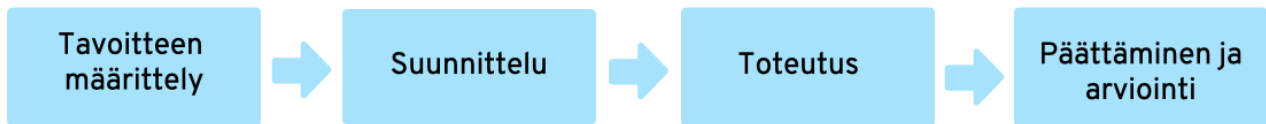
Coronarialla ei ole vastaavanlaista käsikirjaa käytössään. Tavoitteenamme on toteuttaa käsikirja, joka helpottaa Coronarian toimintaterapeuttien työtä ja auttaa erityisesti toimintaterapeutteja, joilla on vähäistä tietämystä tunnetaidoista ja niiden parissa työskentelystä. Käsikirja mahdollistaa myös sen, että kaikilla toimintaterapeuteilla on yhtenäinen ja näyttöön perustuva työkalu käytössä. Tunnetaidot ovat laaja aihe, joten koemme, että käsikirja voisi toimia hyödyllisenä ohje-
nuorana toimintaterapeuteille.

5 Toteutus

5.1 Menetelmät

Tutkimuksellinen kehittämistyö voi saada alkunsa esimerkiksi silloin, kun organisaatio havaitsee kehittämistarpeen tai halutaan saada muutosta aikaan. Tutkimuksellinen kehittämistyö pitää useimmiten sisällään käytännön ongelmien ratkaisua, uusia ideoita, käytäntöjä, tuotteita tai palveluiden tuottamista ja toteuttamista. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä uuden tekstin ja tiedon tuottaminen on oleellinen osa. Ei kuitenkaan ole tarkoitus vain kuvata ja selittää aihetta, vaan etsiä parempia vaihtoehtoja, joita voidaan viedä käytäntöön. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2022, 30.)

Etenimme kehittämistyössämme lineaarisen ajattelun mukaisesti. Salosen, Elorannan, Hautalan ja Kinoksen (2017) mukaan lineaarinen ajattelu voidaan kehittämistoiminnassa nähdä rationaalisena ja loogisessa järjestyksessä kulkevana kokonaisuutena. Voidaan ajatella, että tällöin epävarmuustekijät ovat hallittavissa ja ennakoitavissa sekä kehittämisen lähtökohdat ovat selkeitä ja etukäteen rajattuja. Kehittämistoiminnassa vaiheet voivat kuitenkin limittyä toisiinsa ja tapahtua yhtäaikaaisesti. (Salonen ym. 2017, 52.) Kehittämistoiminta muodostuu tyypillisesti seuraavista vaiheista: 1. Tavoitteen määrittely, 2. Suunnittelu, 3. Toteutus, 4. Päätäminen ja arviointi (kuvio 7). (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.



Kuvio 7. Lineaarinen malli. (Toikko & Rantanen 2009, 64, muokattu.)

5.1.1 Tavoitteen määrittely

Kehittämistyön alussa asetetaan tavoitteet, jotka perustuvat johonkin tunnistettuun tarpeeseen, ideaan tai toimintaympäristön muutokseen. On hyvä asettaa selkeitä ja rajattuja tavoitteita, sillä hyvä tavoitteenmäärittely toimii projektin perustana. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Kehittämistyöprosessimme lähti liikkeelle tavoitteiden määrittelyllä. Tavoitteenamme oli tehdä tutkimuksellinen kehittämistyö aiheesta, joka liittyy lasten toimintaterapiaan. Kiinnostuksen kohteenamme oli esimerkiksi käsikirjan toteuttaminen, sillä tällä tavoin opinnäytetyöllä olisi jokin konkreettinen hyöty. Pohtiessamme opinnäytetyön toimeksiantajaa, meille oli heti selkeää, että kysymme toimeksiantoa Coronarialta, koska olimme molemmat olleet kyseisessä yrityksessä toimintaterapiaharjoittelussa ja meille jäi positiivinen kuva yrityksestä ja sen toiminnasta. Coronaria ehdotti meille, että toteutamme heille toimeksiantona lasten tunnetaitoja käsittelevän käsikirjan. Otimme toimeksiannon mielellämme vastaan ja päätavoitteeksemme muodostui toteuttaa käsikirja 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaidoista.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on toimeksiantajan kanssa keskustelu, arviointi sekä palautteen antaminen ja vastaanottaminen (Salonen 2013, 5–6). Tavoitteenamme oli pitää toimeksiantajan ja yrityksen työntekijöiden kanssa tiiviisti yhteyttä, jotta käsikirjasta tulisi heidän tarpeisiinsa sopiva ja hyödyllinen. Pyrimme säännöllisin väliajoin saamaan palautetta käsikirjasta, jotta pystyimme tekemään tarvittavia korjauksia.

5.1.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan projektin mahdolliset riskit ja nimetään projektin toteuttamisesta vastaavat henkilöt. Suunnitteluvaiheessa valmistetaan kirjallinen kehittämissuunnitelma esi-

merkiksi opinnäytetyösuunnitelma, joka voi sisältää muun muassa aikataulun, riskien kartoittamisen, tiedonhankintamenetelmät sekä materiaalit ja aineistot. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65; Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen alussa teimme kehittämistyölle aikataulusuunnitelman, jonka mukaan pyrimme etenemään. Perehdyimme kehittämistyön eri menetelmiin ja valitsimme aineiston analysointimenetelmäksi dokumenttianalyysin (ks. 5.2.3). Valitsimme dokumenttianalyysin, sillä menetelmän vahvuutena on, että tutkijoiden mielipiteet eivät vaikuta tutkittavaan ilmiöön tai aineistoon (Sivonen 2017, 46). Koimme, että dokumenttianalyysi ottaa kattavasti huomioon erilaiset näkökulmat ja aineistojen ajankohtaisuuden. Suunnitteluvaiheessa selvitimme, kuinka paljon ja minkälaista tietoa aiheestamme löytyy. Kävimme läpi tietokantojen tutkimusartikkeleita ja luimme paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Löytämämme aineiston perusteella suunnittelimme käsikirjan rakennetta ja sisältöä. Pohdimme kehittämistyön mahdollisia riskejä, jotka liittyvät työn eettisyyteen ja luotettavuuteen. Suunnitteluvaiheessa pidimme toimeksiantajan kanssa alkupalaverin, jossa suunnittelimme oppaan rakennetta ja sisältöä. Lisäksi keskustelimme aikatauluasioista sekä pohdimme käsikirjan nimeä.

5.1.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheen aikana valmistetaan suunnitelman mukainen tuotos, esimerkiksi käsikirja ja varmistetaan käsikirjan hyödynnettävyys (Toikko & Rantanen 2009, 65). Käsikirjaa lähdettiin toteuttamaan systemaattisen tiedonhaun avulla, jossa selvitimme, minkälaista tietoa aiheestamme löytyy. Tutustuimme erilaisiin lähteisiin, kuten kirjallisuuteen ja tutkimusartikkeleihin.

Toteutusvaiheessa toteutimme narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, jossa etsimme tutkimuskysymykseen vastaavaa tietoa erilaisista lähteistä, esimerkiksi tietokannoista ja kirjallisuudesta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan antaa laaja kuva erilaisista aiheista tai kuvailla aiheen kehityskulkua ja historiaa. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella voidaan ajatella olevan kolme erilaista toteuttamistapaa: kommentoiva, toimituksellinen ja yleiskatsaus. (Salminen 2011, 7.)

Toimituksellinen katsaus on lyhyt kirjallisuuskatsaus, joka tukee lehdessä tai artikkelissa käsiteltävän aiheen teemaa. Toimituksellisessa katsauksessa aineisto on yleensä vain alle kymmenen lähettä. Kommentoiva katsaus on keskustelua herättävä kirjallisuuskatsaus, jossa tuodaan usein

esiin kirjoittajan oma panos eikä niinkään pyritä objektiivisuuteen. Kommentoivassa katsauksessa tehty synteesi voi muodostua puolueelliseksi. Laajin ja yleisin toteuttamistapa on narratiivinen yleiskatsaus. Narratiivinen yleiskatsaus on laajempi prosessi, jossa tiivistetään aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Analyysi tehdään johdonmukaisesti ja ytimekkäästi ja analyysin muoto on kuvaileva synteesi. (Salminen 2011, 7.) Hyödynsimme opinnäytetyössämme narratiivista yleiskatsausta. Käsikirjan teoriaosuudet ja harjoitukset koottiin narratiivisen yleiskatsauksen avulla hankitun tiedon pohjalta. Analysoimme valitsemamme aineiston dokumenttianalyysin avulla.

Pidimme toteutusvaiheen aikana välipalavereita toimeksiantajan kanssa. Palavereissa saimme toimeksiantajalta palautetta ja korjausehdotuksia työstämme. Teimme pyydetty korjaukset käsikirjaan. Lisäksi pidimme Coronarian toimintaterapeuttien kanssa palavereita, joissa he kertoivat lasten tunnetaidoista ja antoivat meille ideoita käsikirjan sisältöä varten.

Coronarian graafikko vastasi käsikirjan ulkoasusta. Toimeksiantaja hyväksyi sisällöltään valmiin käsikirjan, jonka jälkeen käsikirja lähetettiin Coronarian graafikon suunniteltavaksi. Saimme valmiin käsikirjan graafikolta ja oikoluimme sen yhdessä toimeksiantajan kanssa. Teimme käsikirjaan muutamia korjauksia, jotka graafikko korjasi. Korjausten jälkeen saimme lopullisen käsikirjan.

5.1.4 Päätäminen ja arviointi

Lineaarisen mallin viimeinen vaihe on päättämisen ja arvioinnin vaihe. Projektin päättämisen ja arviointivaiheessa ovat loppuarviointi ja mahdollisten jatkoideoiden esittely. Projekti pyritään lopettamaan suunnitellusti ja lopuksi varmistetaan, että tulokset eli käsikirja on hyödynnettävissä ja levitettävissä toimeksiantajan käyttöön. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Pidimme toimeksiantajan kanssa loppupalaverin, jossa saimme häneltä palautetta käsikirjasta ja yhteisestä prosessista. Toimeksiantaja oli tyytyväinen käsikirjaan ja käsikirjan tekoprosessiin. Käsikirja tulee olemaan kaikkien Coronarian toimipisteiden toimintaterapeuttien hyödynnettävissä. Käsikirja jaetaan Coronarian työntekijöiden intraan, josta käsikirjan pystyy lukemaan ja halutesaan tulostamaan. Palaverin lopuksi toimeksiantaja esitti muutamia jatkokehitysehdotuksia (ks. 7.3).

5.2 Aineistonkeruu ja -analyysit

5.2.1 Aineistonkeruu ja valinta

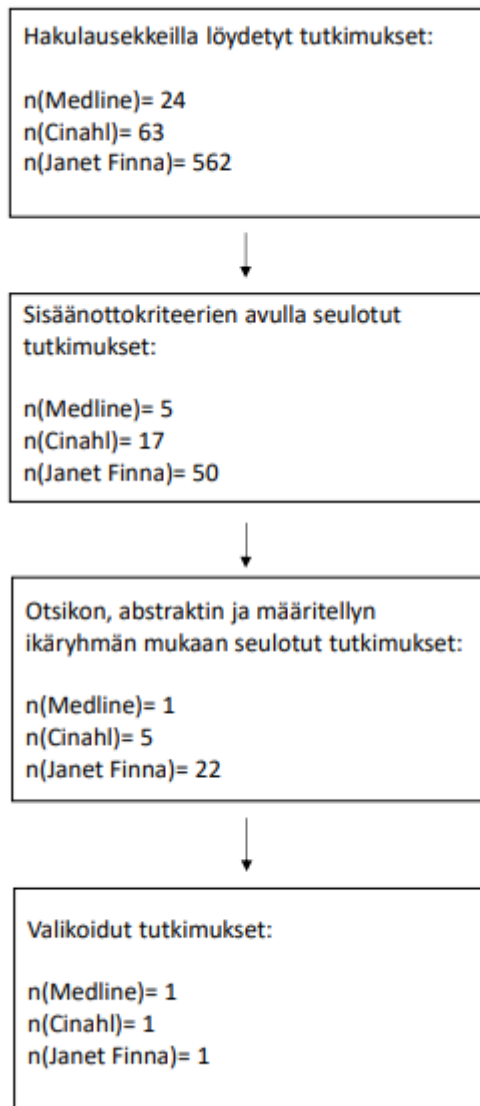
Haimme tietoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun tarjoamista tietokannoista: CINAHL Ultimate, MEDLINE ja Janet Finna. Sisäänottokriteereinä olivat englannin kieli, julkaisuaika 2013–2023, koko teksti luettavissa ja vertaisarvioitu. Lisäksi kriteerinä oli, että aineisto vastaa tutkimuskysymykseen. Sisäänottokriteerit ovat koottuna taulukossa 1. Hakulausekkeina käytimme muun muassa child* AND interventions or strategies or best practices AND feelings or emotions AND play therapy ja child* AND art therapy AND emotions and feelings sekä child* AND relaxation or mindfulness AND emotions and feelings.

Taulukko 1. Aineiston sisäänottokriteerit.

Sisäänottokriteerit
Julkaistu aikavälillä 2013–2023
Luettavissa suomeksi tai englanniksi
Koko teksti luettavissa
Tutkimus on vertaisarvioitu
Vastaa tutkimuskysymykseen

Aineiston haun ensimmäisessä vaiheessa haimme tietokannoista tutkimusartikkeleja hakulausekkeiden avulla. Saadaksemme tarkempia tuloksia lisäsimme sisäänottokriteereitä (ks. taulukko 1). Tutkimuksia saatiin hakulausekkeilla ja sisäänottokriteereillä CINAHL-tietokannasta 17, MEDLINE-tietokannasta 5 ja Janet Finnasta 50. Ensin lähdimme karsimaan tutkimuksia otsikoiden ja abstraktin perusteella. Karsimme pois tutkimukset, jotka käsittelivät aihealuetta jonkin spesifin diagnoosin pohjalta sekä tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme. Lisäksi karsimme pois tutkimukset, jotka poikkesivat suuresti rajaamastamme ikäryhmästä 4–10-vuotta. Aineistoon sisältyi tutkimuksia, jotka poikkesivat 2–3 vuodella määrittelemästämme 4–10-vuotiaista lapsista, sillä hakutulokset eivät antaneet tutkimuksia, jotka käsittelevät täsmällisesti rajaamaamme ikäryhmää.

Jäljelle jääneet tutkimukset luimme läpi ja karsimme pois tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen tarpeeksi hyvin. Lopulta jokaisesta tietokannasta valikoitui yksi tutkimus. Aineistonkeruuprosessi on esitelty tarkemmin kuviossa 8.



Kuvio 8. Aineistonkeruuprosessi.

Hyödynsimme tiedonhaussa myös manuaalista hakua, joka tarkoittaa, esimerkiksi kirjallisuuskatsauksiin valittujen artikkelien lähdeluettelojen läpikäyntiä. Lähdeluetteloista on mahdollista löytää tutkimuksia, joita ei ole löytynyt sähköisistä tietokannoista. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 27.) Yhden tutkimuksen löysimme tarkastelemalla aiheeseemme liittyvien opinnäytetöiden lähdeluetteloita. Tutkimusten lisäksi aineistoon valikoitui kaksi kirjaa, joita olemme hyödyntäneet paljon opinnäytetyössämme. Kirjojen luotettavuutta lisäsi se, että niiden kirjoittajat ovat lasten tunnetaitoihin

perehtyneitä ammattilaisia, esimerkiksi psykoterapeutteja. Aineistonhaun lopputuloksena opinnäytetyöhömmme valikoitui neljä tutkimusartikkelia ja kaksi kirjaa. Taulukossa 2 on kuvattu aineiston haun tulokset ja aineiston valinta.

Taulukko 2. Aineiston haun tulokset ja aineiston valinta.

Tietokanta	Hakulausekkeet	Hakusanoilla ja si- säänottokriteereillä saadut tulokset	Valittu aineisto
CINAHL	child* AND interven- tions or strategies or best practices AND feelings or emotions AND play therapy	17	1
MEDLINE	child* AND art ther- apy AND emotions and feelings	5	1
Janet Finna	child* AND relaxation or mindfulness AND emotions and feelings	50	1
Manuaalinen haku	-	-	1

5.2.2 Aineiston esittely

Valittu aineisto sisälsi neljä tutkimusartikkelia ja kaksi kirjaa. Aineistossa käsiteltiin keinoja, joiden avulla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa. Analysoimamme aineiston avulla pystyimme valikoimaan käsikirjaan luotettavat ja hyödylliset harjoitteet. Hyödyntämämme aineisto on esitelty taulukossa 3.

Taulukko 3. Aineiston esittely. Taulukko jatkuu seuraavalle sivulle.

Julkaisun tekijät, julkaisuvuosi ja kustantaja/julkaisija	Tutkimusasetelma	Otsikko	Julkaisun tarkoitus	Julkaisun tulokset
Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. PS-kustannus.		Malti ja Sinni: Harjoitteita it-sesäätelytaitojen oppimiseen.	Antaa tietoa lasten itsesäätelystä sekä antaa työkaluja lasten it-sesäätelytaitojen tukemiseen.	
Jääskinen, A. 2017a. Lasten Keskus.		Mitä sä raageet?: Lapsen ja nuoren tunteitaiteiden tukeminen	Kuvaa, kuinka lapsen ja nuoren läheiset aikuiset voivat tukea tunteitaiteiden kehittymistä.	
Hung, E. N., Leung, G. S. & Cheung, J. C. 2019. Journal of Social Work Practice	Keskustelu-analyysi	Responding to children's 'emotion talk': A conversation analysis of a therapeutic encounter between a social worker and two siblings using child-centred play therapy.	Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten sosiaalityöntekijät voivat reagoida lasten tunnepuheeseen ja tukea heidän emotionaalista hyvinvointiaan terapeutissa ympäristössä.	Tutkimuksen mukaan asiakaskeskeinen leikki-terapia korostaa sitä, kuinka tärkeää on auttaa lapsia lisäämään ymmärrystä tunteistaan. Lapsi tuli tietoisemmaksi omista tunteistaan, rauhallisemmaksi ja hyväksyi paremmin negatiiviset tunteensa.
Lambie, J. A., Lambie, H. J. & Sadek, S. 2020. Child: Care, Health & Development.	Laadullinen toteutettavuustutkimus	"My child will actually say 'I am upset' ... Before all they would do was scream": Teaching parents emotion validation in a social care setting.	Tutkimuksen tarkoituksena oli testata, voidaanko vanhemmille ja perhetyöntekijöille opettaa tunteiden validointitaitoja sosiaali-huollon yhteydessä, ja tutkia, miten tällainen opetus vaikuttaa	Tutkimuksessa selvisi muun muassa, että vanhempi alkoi enemmän validoida lapsen tunteita, lapsi tuli tietoisemmaksi omista tunteistaan, lapsi tuli rauhallisemmaksi ja hän hyväksyi paremmin negatiiviset tunteensa.

			lasten tunnetietoisuuteen ja tunteiden säätelyyn.	
Moula, Z., Powell, J. & Karkou, V. 2022. Children (Basel).	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (RCT)	Qualitative and Arts-Based Evidence from Children Participating in a Pilot Randomised Controlled Study of School-Based Arts Therapies.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä laadullista ja taiteeseen perustuvaa näyttöä siitä, miten lapset kokevat ja hyötyvät erilaisista taiteeseen perustuvista terapeuttisista menetelmistä.	Lapset ilmaisivat sanallisesti ja taiteellisesti kokeneensa myönteisiä muutoksia mielenterveydessä ja hyvinvoinnissa, kuten kohentuneessa itseilmaisussa, turvallisuudessa, voimaantumisessa, toivossa ja myönteisyydessä tulevaisuuden suhteen. Taiteet olivat erityisen tärkeitä monimutkaisten tunteiden ilmaisemisessa ja auttoi ilmaisemaan tunteita, joita oli muuten haastava ilmaista.
Sapthiang, S., Van Gordon, W. & Shonin, E. 2019. Journal of Child and Family Studies.	Systemaattinen katsaus ja temaattinen synteesi	Health School-based Mindfulness Interventions for Improving Mental Health: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies.	Tutkimuksessa keskityttiin kouluympäristössä toteutettaviin mindfulness-interventioihin. Tavoitteena oli ymmärtää, miten kouluympäristössä toteutettavat mindfulness-interventiot vaikuttavat oppilaiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin.	Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että tietoinen läsnäolo auttoi heitä tarkkailemaan ajatuksia ja tunteita. Lisäksi tunteiden säätely parantui. Selviytymistaitojen parantumisen kerrottiin vaikuttavan myönteisesti sosiaaliin taitoihin. Osallistujat ymmärsivät myös mindfulnessin olevan tehokas keino rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja stressin vähentämiseen.

5.2.3 Dokumenttianalyysi

Hyödynsimme opinnäytetyömme kehittämistehtävien ratkaisussa dokumenttianalyysi-menetelmää. Dokumenttianalyysissä tehdään johtopäätöksiä kirjallisessa muodossa olevasta kommunikatiivisesta, verbaalisesta tai symbolisesta aineistosta. Analyysissä voidaan tarkastella dokumentteja, joita voivat olla, esimerkiksi tekstiksi muutetut haastattelut, lehtiartikkelit, www-sivut, vuosikertomukset, ideointipalaverien muistiot, puheet, markkinointimateriaalit, keskustelut, raportit sekä

muut kirjallisessa muodossa olevat materiaalit. Dokumenttianalyysin tavoitteena on analysoida aineisto järjestelmällisesti ja luoda sanallinen kuvaus aiheesta. (Moilanen ym. 2022, 170.)

Dokumenttianalyysissä on kaksi analyysitapaa: sisällönanalyysi ja sisällönerittely. Sisällönanalyysissä dokumenttien sisältöä kuvataan sanallisesti ja tavoitteena on tunnistaa tekstin päätelmiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 136.) Hyödynsimme aineiston analyysissä sisällönanalyysiä.

Dokumenttianalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen:

1. Aineiston kerääminen ja valmistelu, johon kuuluu sisällönanalyysi ja sisällönerittely.
2. Aineiston käsittely ja analysointi sisältävät aineiston valmistelun, analyysin ja pelkistämisen. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa kolmella eri tavalla: aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjauksellisella sisällönanalyysillä.
3. Tulkinta ja johtopäätökset. (Ojasalo ym. 2014, 137–143.)

Dokumenttianalyysiä hyödyntäen syvennyimme käsikirjan aiheeseen erilaisten dokumenttien avulla: kirjallisuus ja tietokantojen tutkimusartikkelit. Mielestämme dokumenttianalyysi soveltui hyvin aineiston analysointimenetelmäksi, sillä se ottaa huomioon erilaiset näkökulmat sekä ajan-kohtaisten aineistojen hyödyntämisen.

Aineiston analysoinnissa käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, sillä se on yksi dokumenttianalyysiin soveltuva analyysitapa (Ojasalo ym. 2014, 137). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla dokumentteja analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentteja voi olla monia erilaisia esimerkiksi kirjat, artikkelit, puhe, keskustelut ja oikeastaan mikä tahansa kirjalliseen muotoon muutettu materiaali. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiiviissä, yleistetyssä ja kirjallisessa muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–119.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme eri vaihetta, jotka ovat redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli käsitteellistäminen. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa redusoinnissa alkuperäisdataa pelkistetään eli aineisto luetaan läpi ja epäolennaiset asiat karsitaan pois dataa tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Aineistosta etsitään

tutkimustehtävää vastaavat alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain, jolloin luodaan pohja seuraavalle vaiheelle, klusteroinnille. Redusoinnin jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Klusteroinnissa aineiston alkuperäisilmaukset käydään huolellisesti läpi ja aineistosta etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokkiin, joista muodostuvat omat alaluokat. Luokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi toimia muun muassa tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Aineiston luokittelu jatkuu siten, että alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia ja yläluokkia yhdistelemällä luodaan pääluokkia. Lopuksi muodostetaan vielä tutkimustehtävää vastaava yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Abstrahoinnissa eritellään tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka avulla muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Klusterointi on osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa alkuperäisestä datasta etsitään kielellisiä ilmauksia, joista muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Abstrahoinnissa yhdistellään luokituksia, niin kauan, kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. Koko analyysin ajan pidetään huolta siitä, että aineisto linkittyy alkuperäisdataan. Abstrahoinnissa aineistosta muodostetaan käsitteitä, jotka jaetaan alaluokkaan, yläluokkaan, pääluokkaan ja yhdistävään luokkaan ja niiden avulla muodostetaan kuvaus tutkittavasta kohteesta. Aineistosta riippuen voi myös olla muitakin luokkia, esimerkiksi väliluokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.)

Sisällönanalyysissä lähdimme ensimmäiseksi tekemään redusointia. Luimme aineiston läpi ja etsimme aineistosta alkuperäisilmauksia, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme. Alkuperäisistä ilmaisuista muodostimme pelkistetyt ilmaisut. Redusoinnin jälkeen seuraava vaihe on klusterointi. Klusteroinnissa luimme alkuperäisilmaukset huolellisesti läpi ja etsimme niistä samankaltaisia käsitteitä, joista muodostimme luokkia, joita kutsutaan alaluokiksi. Alaluokat nimesimme alkuperäisilmaisua kuvaavalla käsitteellä. Alaluokkien käsitteitä yhdistelemällä muodostimme yläluokkia ja yläluokkia yhdistelemällä muodostimme pääluokkia. Viimeiseksi muodostimme yhdistävän luokan, joka vastaa meidän tutkimuskysymykseemme. Abstrahoinnissa erittelimme tutkimuksista löytyneet oleelliset teoreettiset käsitteet ja johtopäätökset, jotka perustelevat tutkimuskysymystä. Tau-

lukossa 4 on esimerkki alkuperäis- ja pelkistetyistä ilmauksista ja taulukko 5 on esimerkki luokitteluprosessista. Taulukot 4 ja 5 löytyvät kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteistä (liite 1) ja (liite 2).

Taulukko 4. Esimerkki alkuperäisistä- ja pelkistetyistä ilmauksista.

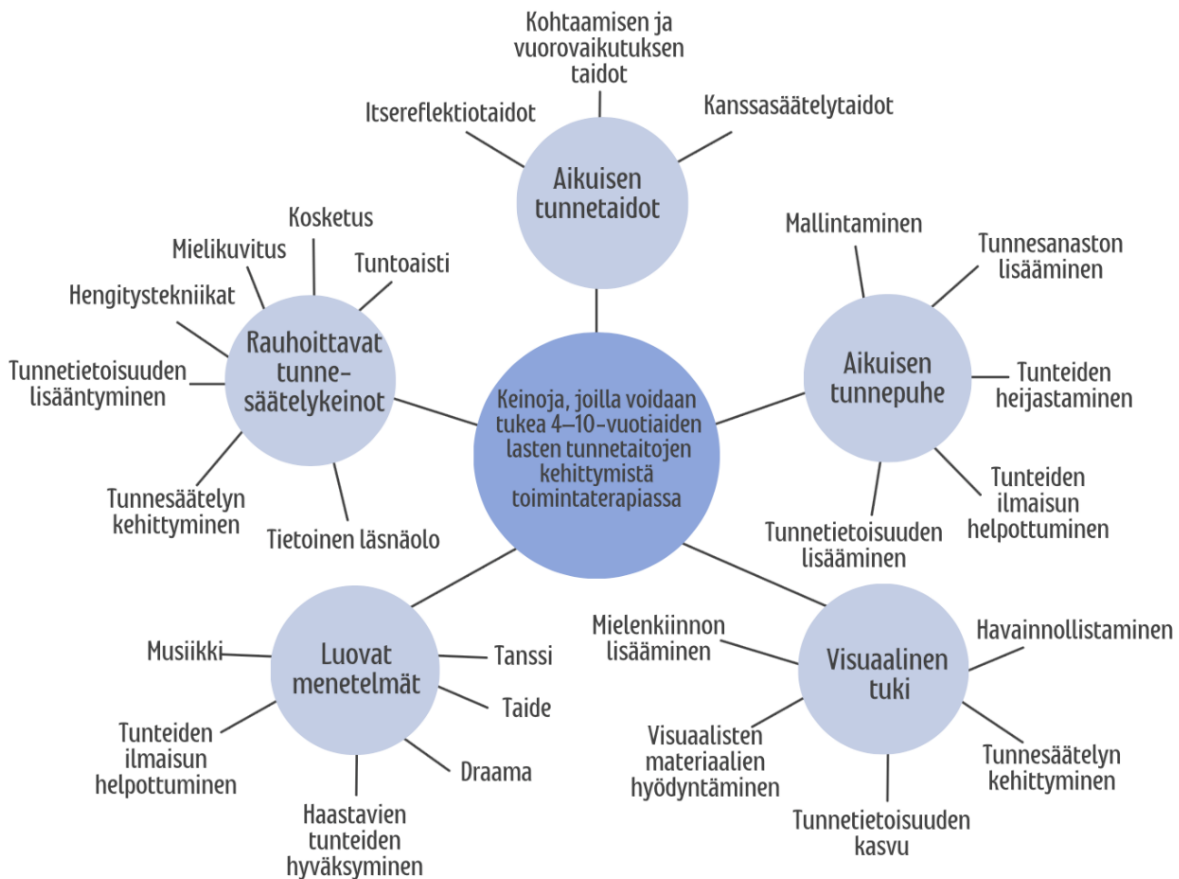
Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Jotta aikuinen voi auttaa lasta itsesäätelyn tukemisessa, hän tarvitsee itsekin monenlaisia taitoja ja tietoja.”	Lapsen itsesäätelyn tukeminen
”Keskeisimpiä ovat itsereflektiotaidot, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot sekä kanssasäätelytaidot.”	Aikuisen tiedot ja taidot Itsereflektiotaidot Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot Kanssasäätelytaidot
”Jotta näitä taitoja pystyy käyttämään, täytyy taustalla olla riittävästi tietoa tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä sekä lapsen ikätasoisesta kehityksestä.”	Tietoa tunteista Tietoa ajatuksista Tietoa käyttäytymisestä Tietoa lapsen ikätasoisesta kehityksestä
”Koska hyvin nuoret lapset eivät välttämättä ole kognitiivisesti ja kielellisesti tarpeeksi kehittyneitä ilmaisemaan tunteitaan sanoilla, terapeutti voi heijastaa lapsen ilmaisemia tunteita opettaakseen lapsille, miten erottaa erilaiset tunteet, joita he kokevat.”	Tunteiden heijastaminen
”Tunteiden tarkka heijastaminen voi välittää asiakkaalle syvän ymmärryksen hänen tunteistaan, aikomuksistaan ja tarpeistaan.”	Tunteiden tarkka heijastaminen Ymmärryksen lisääminen tunteista
”Tunteiden heijastaminen on keskeistä lasten leikkiterapiassa ja sen avulla voidaan lisätä lasten tunnetietoisuutta ja tunnesanastoa.”	Tunteiden heijastamisen hyödyntäminen leikissä Tunnesanaston lisääminen
”Tunteiden heijastamisen avulla lapsen tunnetietoisuus lisääntyi, mikä helpotti asianmukaista tunteiden ilmaisua.”	Tunnetietoisuuden lisääntyminen Tunteiden ilmaisun helpottuminen
”Tunnepuhe mallintaa lapselle tunnesanojen käyttöä arjen tilanteissa”	Tunnepuhe Mallintaminen
”Lapsen tunteita havaitessaan aikuinen voi sanoittaa tunteita ääneen kuvaamalla lapselle: ”Minusta näyttää siltä, että olet hermostunut –”	Tunteiden sanoittaminen Lapsen tunnetilan kuvaaminen

Taulukko 5. Esimerkki luokitteluprosessista.

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Lapsen tunnetaitojen tukeminen Aikuiselta vaadittavat taidot	Lapsen tunnetaitojen tukemiseen tarvittavat työkalut	Aikuisen tunnetaidot	Keinoja, joilla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa
Tunnepuheen vaikutukset Tunnepuheen keinot	Tunnepuheen hyödyt	Aikuisen tunnepuhe	

6 Tulokset

Dokumenttianalyysin avulla selvitimme keinoja, joilla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa. Dokumenttianalyysissa muodostui viisi pääluokkaa, jotka ovat aikuisen tunnetaidot, aikuisen tunnepuhe, visuaalinen tuki, luovat menetelmät ja rauhoittavat tunnesäätelykeinot (kuvio 10).



Kuvio 9. Keinoja, joilla voidaan tukea 4-10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa.

6.1 Aikuisen tunnetaidot

Analysoidun aineiston perusteella aikuisen tunnetaidot nousivat yhdeksi merkittäväksi teemaksi lasten tunnetaitojen kehittymisen tukemisessa. Matilaisen ja Puustisen (2021) mukaan aikuinen tarvitsee monenlaisia tietoja ja taitoja, jotta hän voi tukea lasta itsesäätelyn kehittämisessä. Aikuisen keskeisimpiä taitoja ovat kanssasäätelytaidot, itsereflektioidot sekä kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot. Itsereflektioidot tarkoittavat aikuisen omien tunteiden, käyttäytymisen ja

ajatusten reflektointikykyä. Kanssasäätely tarkoittaa sitä, että myös aikuisen omien tunnetaitojen ja tunnesäätelytaitojen tulee olla vahvat, jotta hän pystyy tukemaan lasta ja osoittamaan ymmärrystä lapsen voimakkaita tunteita kohtaan. Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot tarkoittavat sitä, kuinka aikuinen toimii vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa, esimerkiksi pysähtyykö aikuinen kuuntelemaan lasta. Jotta aikuinen pystyy hyödyntämään näitä taitoja, hänellä täytyy olla riittävästi tietoa tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä sekä lapsen ikätasoisesta kehityksestä. (Matilainen & Puustinen 2021, 53–58.)

Hungin, Leungin ja Cheungin (2019) tutkimuksessa korostetaan myös aikuisen roolia lapsen tunnetaitojen harjoittelussa. Tutkimuksen mukaan tunteiden heijastamisella on merkittävä rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä. Tunnepuhetta hyödyntämällä aikuinen voi heijastaa lapsen tunteita ja siten opettaa lapselle, kuinka erottaa erilaiset tunteet toisistaan. (Hung ym. 2019, 443–445.) Aineiston perusteella voidaan päätellä, että tunnepuhe on taito, joka aikuisen olisi hyvä hallita ja joka siten tukee lapsen tunnetaitojen kehitystä.

Matilainen ja Puustinen (2021) painottavat, että aikuisen tulee kiinnittää huomiota omaan tunneilmaisuuksiinsa ja pyrkiä näyttämään esimerkkiä, kuinka reagoida, esimerkiksi tunteita nostattavissa tilanteissa. Aikuisen tulisi kiinnittää huomiota omiin ilmeisiin, eleisiin, äänenpainoon ja tunteisiin, sillä niiden muuttaminen voi vaikuttaa merkittävästi lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Aikuisen tulee miettiä oman kehonkielensä yhteensopivuutta omaan puheeseen, sillä lapset havaitsevat herkästi ristiriidat viestinnän välillä. (Matilainen & Puustinen 2021, 54.)

6.2 Aikuisen tunnepuhe

Analysoimassamme aineistossa vahvana teemana näyttäytyi aikuisen tunnepuheen merkitys. Tunnepuheessa aikuinen sanoittaa omia sekä lapsen tunteita arjen erilaisissa tilanteissa. Aikuisen tunnepuhe mallintaa lapselle tunnesanojen käyttöä. (Matilainen & Puustinen 2021, 72.) Hungin, Leungin ja Cheungin (2019) tutkimuksessa havaittiin, että tunteiden heijastaminen voi antaa lapselle syvän ymmärryksen hänen tunteistaan. Tutkimuksessa saatiin selville, että aikuisen tunnepuheen avulla voidaan lisätä lapsen tunnetietoisuutta ja helpottaa tunteiden ilmaisua. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tunnepuhe auttaa lapsia hyväksymään negatiivisia tunteita. Lisäksi selvisi, että tunnepuheen avulla voidaan laajentaa lapsen tunnesanastoa. (Hung ym. 2019, 443–445.) Matilainen

ja Puustinen (2021, 71) kuvaavat, että kun lapsi saa tunteelle nimen, niin myös omaa oloa on helpompi hahmottaa ja ymmärtää. Aineistojen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että kun lapsen tunnetietoisuus lisääntyy ja hän alkaa ymmärtämään omia tunteitaan, niin myös hänen tunteilmaisunsa helpottuu.

Matilainen ja Puustinen (2021) painottavat, että aikuisen on tärkeää huomioida, että tunnepuhe ei ole invalidoivaa eli lapsen tunteita mitätöivää. Tällaisia mitätöiviä lauseita voisivat olla: ”Ei kukaan pelkää tuollaista” tai ”Turha itkeä tuollaisesta”. Muun muassa tällaiset lausahdukset voivat aiheuttaa lapselle häpeänkokemuksia. Lapselle voi tulla sellainen olo, että hän kelpaa vain tietynlaisena eikä kaikenlaisten tunteiden ilmaisua sallita. Silloin lapsi alkaa tukahduttaa tunteitaan ja se on hänen tunnetaitojen kehitykselleen haitallista. (Matilainen & Puustinen 2021, 75.)

Aikuinen voi hyödyntää tunnepuhetta sanoittamalla lapsen tunteita ääneen. Aikuinen ei tule olettaa lapsen tunnetta sanomalla, esimerkiksi: ”Oletpa vihainen” vaan sen sijaan olisi hyvä sanoa ”Näyttää siltä, että olet vihainen”. Tällöin lapsella on mahdollisuus korjata aikuisen olettamaa tunnetilaa ja sanoa, esimerkiksi: ”En ole vihainen vaan pettynyt”. (Matilainen ja Puustinen 2021, 72.)

6.3 Visuaalinen tuki

Yksi aineistossa esiin noussut tunnetaitojen tukemisen keino on visuaalinen tuki. Lambien, Lambien ja Sadekin (2020) tutkimuksessa hyödynnettiin visuaalista tukea lapsen tunnetaitojen harjoittelussa: kirjoja, leluja, tunteisiin liittyviä pelejä sekä tunnekortteja, joissa on kuvattu erilaisia tunteita ja tunnetilanteita. Tutkimuksessa visuaalisen tuen hyödyntäminen osoittautui tehokkaaksi. Visuaalisen tuen hyöty näkyi muun muassa lasten tunnetietoisuuden lisääntymisenä. Tutkimuksessa selvisi, että visuaalinen tuki auttaa myös tunteiden säätelyssä. Näiden lisäksi visuaalisen tuen avulla lapsista tuli rauhallisempia ja he puhuivat enemmän tunteista, erityisesti negatiivisista tunteista. (Lambie ym. 2020, 627–636.)

Matilaisen ja Puustisen (2021) mukaan visuaalisen tuen, kuten erilaisten tunnesanojen ja -kuvien avulla lapsen tunnesanastoa voidaan kehittää. He esittävät kirjassaan myös muita visuaalisen tuen keinoja. Keinoja voivat olla muun muassa visuaalisen kellon esimerkiksi Time Timerin hyödyntäminen ajan hahmottamisen ja oman toiminnan säätelyn tukena. Lisäksi sosiaalisten kuvatarinoiden ja

toimintaa ohjaavien kuvakorttien käytön avulla voidaan selventää lapselle, millaista käytöstä häneltä toivotaan. (Matilainen & Puustinen 2021, 42–72.) Jääskinen (2017a) kannustaa hyödyntämään visuaalista tukea, sillä sen avulla voidaan herättää lasten mielenkiinto. Visuaalisia tukia voivat olla muun muassa kuvat ja kortit tai piirtäen havainnollistaminen. Tällaiset konkreettiset tukikeinot herättävät lasten kiinnostuksen ja lisäksi visuaalisuuden avulla asioita on helpompi ymmärtää, kun ne ovat konkreettisina lapsen edessä. Aineiston perusteella voidaan olettaa, että visuaalinen tuki auttaa havainnollistamaan tunteita lapselle, jolloin tunteita on helpompi säädellä. Tunteiden säätelyn avulla virittyneestä lapsesta tulee rauhallisempi. (Jääskinen 2017a, 176.)

6.4 Luovat menetelmät

Luovat menetelmät nousivat yhdeksi lasten tunnetaitojen tukemisen keinoksi analysoimassamme aineistossa. Luovia tunneilmaisun keinoja ovat esimerkiksi laulaminen, maalaaminen, piirtäminen ja kirjoittaminen. Luovien tunnetyöskentelykeinojen avulla lapsi voi purkaa tunteensa esimerkiksi paperille. Tunteen näkyväksi tuominen luovien keinojen avulla auttaa jäsentämään lapsen tunteita. (Jääskinen 2017a, 44–223.)

Moulán, Powellin ja Karkoun (2022) tutkimuksessa hyödynnettiin moninaisia luovia menetelmiä, kuten taidetta, draamaa, musiikkia ja tanssia. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään luovien menetelmien vaikutuksia lasten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan luovat menetelmät olivat apuna erityisesti tunteiden ilmaisussa. Merkittävä huomio Moulán, Powellin ja Karkoun (2022) tutkimuksessa oli, että lapset alkoivat hyväksyä joitakin haastavia tunteita esimerkiksi vihaa tai pelkoa. Lisäksi lapset tulivat tietoisemmaksi omien tunteiden monimutkaisuudesta kuten siitä, että ristiriitaiset tunteet, kuten ilo ja suru voivat esiintyä samanaikaisesti. (Moula, Powell & Karkou 2022, 1–19.)

Moulán, Powellin ja Karkoun (2022, 1–19) tutkimuksessa havaittiin, että luovien menetelmien avulla lapset ilmaisevat laajemman kirjon tunteita ja heistä oli miellyttävää ilmaista tunteita visuaalisuuden lisäksi äänien, liikkeiden ja eleiden kautta. Matilainen ja Puustinen (2021) mainitsevat kirjassaan, että aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa pohtia lapselle ominaisia tapoja ilmaista tunteita ja miettiä miten omista tunteista voi kertoa muille. Lapsen kanssa voidaan myös yhdessä pohtia, että millä tavoin ja keinoin on hyväksyttävää ilmaista esimerkiksi jännitystä, iloa tai vihaa. (Matilainen & Puustinen 2021, 77.)

6.5 Rauhoittavat tunnesäätelykeinot

Rauhoittavia tunnesäätelykeinoja käsiteltiin monipuolisesti aineistossamme. Jääskinen (2017a) nimeää tunteiden säätelykeinoiksi muun muassa tuntoaistin hyödyntämisen, kosketuksen, hengitykseen keskittymisen ja mielikuvituksen hyödyntämisen. Tuntoaistin hyödyntäminen perustuu siihen, että aivot keskittyvät tunteen sijaan iholla tuntuvaan kosketukseen, esimerkiksi toisen ihmisen kosketukseen. Kosketus tunnesäätelykeinona luo iholle paineen, jolla on kehossa rauhoittava vaikutus ja sen on todettu vähentävän stressiä. Tunteiden sietämistä ja hyväksymistä voidaan harjoittaa, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Hengitys hellittää kehon stressireaktioita, auttaa tunteen säätelyssä ja siten tunteen sietämisessä. Stressaavassa tilanteessa ja voimakasta tunnetta kokiessa hengityslihakset jännittyvät, jolloin hengitys muuttuu katkonaiseksi. Syvä ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu ja voimakas tunne laantuu sekä koemme hallitsemamme itseämme. Mielikuvituksen avulla lapsi voi kuvitella olevansa rauhallisessa ympäristössä, esimerkiksi kotipihan riippukeinussa. Lapsi voi kuvitella millaisia ääniä ja hajuja hän aistii, esimerkiksi lintujen laulua ja koivunlehtien tuoksua. Stressaavassa tilanteessa lapsi voi turvautua turvalliseen mielikuvaan, jonka avulla voi rauhoittua. (Jääskinen 2017a, 42–43.)

Sapthingin, Van Gordonin ja Shonin (2019) tutkimuksessa hyödynnettiin mindfulness-harjoituksia. Harjoitukset sisälsivät muun muassa joogaan pohjautuvia liikkeitä ja hengitystekniikoita. Mindfulnessiin perustuvat harjoitukset keskittyivät tietoisuuden lisäämiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tietoisuuden lisääntyminen auttoi lapsia tarkkailemaan omia ajatuksia ja tunteita ja tämä kehitti heidän tunnetietoisuuttaan. Tunnetietoisuuden lisääntymisellä oli merkittävä vaikutus lasten tunnesäätelyn kehittämisessä. Tutkimuksen mukaan osallistujat huomasivat, että mindfulnessiin perustuvat harjoitukset auttoivat heitä rauhoittumaan ja rentoutumaan. (Sapthiang ym. 2019, 2650–2658.)

Aineistossa tuotiin esiin monia rauhoittavia tunnesäätelykeinoja ja niiden hyötyjä. Matilainen ja Puustinen (2021) korostavat, että on tärkeää löytää lapselle soveltuvat mielekkäät tunnesäätelykeinot, jotka voi hädän hetkellä ottaa käyttöön. Käyttöönotto vaatii harjoittelua ja toistoja, jotta keinot tulevat lapselle tutuiksi. (Matilainen & Puustinen 2021, 76.)

7 Käsikirjan valmistusprosessi

7.1 Käsikirjan suunnittelu

Käsikirjan valmistusprosessi lähti liikkeelle palaverilla toimeksiantajan kanssa. Palaverissa kartoitimme, millaista käsikirjaa toimeksiantaja halusi sekä keskustelimme alustavista toiveista käsikirjan sisällön suhteen. Sovimme toimeksiantajan kanssa aiheen rajauksen lapsiin, joilla on tunnetaitojen haasteita. Myöhemmin ikä tarkentui 4–10-vuotiaisiin lapsiin. Näiden tietojen pohjalta lähdimme suunnittelemaan käsikirjaa.

Pidimme toimeksiantajan kanssa myöhemmin toisen palaverin, jossa suunnittelimme oppaan rakennetta ja sisältöä tarkemmin. Keskustelimme myös käsikirjan tekoprosessin aikataulusta sekä mietimme, mikä voisi tulla käsikirjan nimeksi. Sovimme palaverissa, että teemme käsikirjan ensimmäisestä aihealueesta tunteiden tunnistamisesta raakaversion ja palautamme sen toimeksiantajalle tarkistettavaksi. Näin pystyimme varmistamaan, että teksti ja rakenne olivat sellaisia, mitä toimeksiantaja halusi. Siten oli helpompaa lähteä työstämään muita käsikirjan osioita saman mallin mukaisesti.

7.2 Käsikirjan työstäminen

Aloitimme käsikirjan työstämisen lukemalla aiheeseen liittyviä tietokantojen tutkimusartikkeleita, kirjallisuutta ja verkkolähteitä. Opinnäytetyön tietoperustaan kerättyä tietoa pystyimme hyödyntämään paljolti myös käsikirjan teoriaosuuksissa. Syvensimme käsikirjan sisältöä myös muun lähdeaineiston avulla. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla valikoitui aineisto käsikirjan harjoitteita varten. Dokumenttianalyysin avulla analysoidun aineiston tuloksista kokosimme käsikirjan harjoitteet.

Lähdimme toteuttamaan käsikirjan raakaversiota Word-asiakirjaan. Käsikirjan nimeksi tuli ”Tunnetyökaluja lasten toimintaterapiaan”. Lähdimme työstämään käsikirjaa pohtimalla käsikirjan rakennetta. Päädyimme jakamaan tunnetaitojen osa-alueet erillisiksi luvuiksi. Jokaisen luvun alle tuli kyseisen osa-alueen toimintaterapia- ja kotiharjoitteet. Yleisen vinkkejä-osion päädyimme laittamaan käsikirjan loppuun. Lähteet merkittiin luvuittain lähdeluetteloon. Käsikirjan rakenteen ollessa valmis lähdimme ensin työstämään lukua, joka käsitteli tunteiden tunnistamista, sillä sovimme toimeksiantajan kanssa, että palautamme sen ensimmäiseksi tarkistukseen. Kokosimme

tunteiden tunnistamisen -teoriaosuuden opinnäytetyön tietoperustasta, mutta tiivistimme siihen olennaisimmat asiat. Keräsimme tunteiden tunnistamisen -lukuun muutamia esimerkkiharjoitteita. Tunteiden tunnistamisen -luvun ollessa valmis lähetimme sen toimeksiantajan tarkistettavaksi.

Toimeksiantajan mielestä teksti oli hyvin jäsenneiltyä ja selkeää. Hän toivoi muun muassa, että tekisimme erillisen harjoiteosion tunnesanaston harjoittelusta. Lisäksi hän toivoi, että terapiaharjoitteille olisi vastaava kotiin vietävä harjoite. Näiden palautteiden avulla lähdimme toteuttamaan käsikirjan muita lukuja. Hyödynsimme muissakin luvuissa opinnäytetyön tietoperustaan kirjoitettua teoriaa, mutta teimme käsikirjan luvuista tiiviimpiä. Lukujen valmistuessa lähetimme käsikirjan välitarkastukseen toimeksiantajalle.

Keskustelimme käsikirjan tekoprosessin aikana Coronarian toimintaterapeuttien kanssa, jotka ovat perehtyneet lasten tunnetaitoihin ja työskennelleet pitkään lasten tunnetaitojen parissa. Halusimme keskustella kentällä työskentelevien toimintaterapeuttien kanssa lasten tunnetaidoista ja tunnetaitojen harjoittelusta. Toimintaterapeuttien mielestä käsikirja oli hyvällä mallilla ja se vaikutti selkeältä ja hyödylliseltä. He toivoivat, että kertoisimme enemmän ympäristön ja tunnetaitojen vaikutuksista toisiinsa. Lisäksi he ehdottivat, että voisimme yhdistää tunnetaitojen tunnistamisen ja nimeämisen yhdeksi osioksi, sillä niiden harjoittelu on usein hyvin päällekkäistä.

Toimintaterapeutit mainitsivat myös hyviä harjoitteita, jotka he ovat kokeneet toimiviksi terapia-työssä. Toimintaterapeuttien palautteen ja näkökulmien avulla lähdimme etsimään lisää teoriaa käsikirjan sisältöä varten. Päädyimme lisäämään käsikirjaan teoriaosuuden ympäristön vaikutuksesta tunnetaitoihin. Korostimme aikuisen roolia lapsen tunnetaitojen harjoittamisessa. Yhdistimme tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen yhdeksi osioksi sen sijaan, että ne olisivat erillisiä osioita. Toimintaterapeuttien kanssa käydyt keskustelut antoivat vahvistusta keräämällemme teorialle ja harjoitteille, sillä heillä on kokemusta ja tietämystä siitä, kuinka tunnetaitoja harjoitellaan käytännössä.

Työstimme käsikirjan kaikki luvut valmiiksi. Tarkistimme työn oikolukemalla sen huolellisesti, jonka jälkeen lähetimme valmiin työn toimeksiantajalle viimeiseen tarkistukseen. Toimeksiantaja hyväksyi valmiin käsikirjan ja lähetti sen Coronarian graafikolle, jonka vastuulla oli työstää käsikirjan ulkoasu. Graafikko sisällytti käsikirjaan kaiken sisällön, joka hänelle lähettämässämme versiossa oli. Tekstit pysyivät samana, mutta graafikko oli suunnitellut kuvioiden ulkoasut uudelleen siten, että

ne sopivat visuaalisesti käsikirjan ulkoasuun. Kuvioiden ulkoasujen muutoksesta huolimatta niiden sisältö pysyi samana. Lisäksi graafikko lisäsi käsikirjaan muutamia kuvioita, jotka tukevat tekstiä ja lisäävät lukemisen mielekkyyttä. Käsikirjan ulkoasun ollessa valmis saimme käsikirjan takaisin graafikolta ja oikoluimme sen vielä yhdessä toimeksiantajan kanssa.

7.3 Käsikirjan tekoprosessin päättäminen

Käsikirjan tekoprosessin loppuvaiheessa pidimme toimeksiantajan kanssa palaverin, jossa kävimme läpi valmista käsikirjaa ja keskustelimme käsikirjan tekoprosessista. Toimeksiantaja oli tyytyväinen käsikirjaan ja käsikirjan tekoprosessiin. Käsikirjasta tuli toiveiden ja suunnitelmien mukainen. Toimeksiantaja koki, että prosessi sujui ongelmitta. Hän oli tyytyväinen siihen, että osasimme ottaa hyvin huomioon hänen toiveensa ja ohjeistuksensa käsikirjan teossa. Toimeksiantaja mainitsi, että ei voida vielä olla täysin varmoja, että vastaako käsikirjan heidän tarpeitaan, sillä käsikirjasta ei ole vielä ollut toimintaterapeuttien käyttökokemuksia. Coronarian avokuntouksen työtekiäjille oli tehty kysely siitä, millaista tukimateriaalia he kaipaavat työnsä tueksi. Kyselyssä nousi merkittävästi esiin, että tunnetaitojen tukimateriaalille olisi tarvetta toimintaterapeuttien keskuudessa. Tämän perusteella toimeksiantaja koki, että tämä käsikirja tulee tarpeeseen ja on erityisesti sellaisten toimintaterapeuttien apuna, joilla ei ole kokemusta lasten tunnetaitojen parissa työskentelystä.

Toimeksiantaja esitti jatkokehitysehdotuksia. Hän ehdotti, että käsikirjan rinnalle voisi kehittää valmista materiaalia tunnetaitojen harjoittelua varten, esimerkiksi tunnekuvat. Lisäksi hän mainitsi, että käsikirjan kanssa käytettäväksi voisi olla ladattavaa materiaalia, jonka voisi ladata Coronarian sosiaalisesta mediasta. Toimeksiantaja pohti, että käsikirja ja siihen liittyvät materiaalit voisivat olla uusien aloittavien toimintaterapeuttien apuna heidän työssään.

7.4 Käsikirjan esittely

Käsikirja sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja harjoitteita lapsen lähipiirille. Käsikirjan tavoitteena on helpottaa Coronarian toimintaterapeuttien työtä, joilla on vähäistä tietämystä tunnetaidoista ja niiden parissa työskentelystä.

Käsikirjan lopulliseksi nimeksi tuli ”Tunnetyökaluja lasten toimintaterapiaan”. Valmis käsikirja on kokonaisuudessaan opinnäytetyön lopussa (liite 4). Käsikirja alkaa sisällysluettelolla ja alkusanoilla, jossa kerrotaan lyhyesti tunnetaitojen merkityksestä ja avataan käsikirjan sisältöä. Käsikirjan alussa on teoriaa tunteista ja tunnetaidoista, ympäristön vaikutuksesta lapsen tunnetaitoihin sekä aikuisen roolista lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Tunnetaidot on jaettu neljään lukuun: tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden hyväksyminen ja sietäminen sekä tunteiden säätely ja tunteiden ilmaiseminen. Jokainen luku koostuu teoriasta sekä toimintaterapia- ja kotiharjoitteista. Käsikirjaan on pyritty kokoamaan matalan kynnyksen harjoitteita, jotka toimintaterapeutin on helppo toteuttaa. Käsikirjaan kootuissa harjoitteissa on tärkeässä roolissa muun muassa visuaalinen tuki, tunnepuhe, luovat menetelmät, rauhoittavat tunnesäätelykeinot sekä aikuisen tunnetaidot. Jokaiselle toimintaterapia harjoitteelle on pyritty asettamaan vastaava kotiharjoite. Kotiharjoitteissa on myös pyritty siihen, että vanhemmat pystyvät helposti toteuttamaan harjoitteita kotona. Käsikirjan lopussa on Vinkkejä-osio, johon on koottu yleisiä vinkkejä lapsen tunnetaitojen tukemiseen. Käsikirjassa hyödynnetyt lähteet on koottu selkeästi luvuittain käsikirjan lopussa olevaan lähdeluetteluun.

Coronarian graafikon tehtävä oli suunnitella käsikirjan ulkoasu. Toiveenamme oli, että käsikirjan ulkoasu on selkeä ja visuaalisesti houkutteleva. Coronarian graafikko onnistui luomaan selkeän ja mielenkiintoisen kokonaisuuden, joka houkuttelee lukijaa tutustumaan käsikirjaan. Käsikirja on sähköisesti jaettavissa ja tulostettavissa Coronarian työtiimeihin.

7.5 Käsikirjan arviointi

Hyödynnämme käsikirjan arvioinnissa Päivi Rouvinen-Wileniuksen (2007) määrittelemiä laatukriteerejä hyvälle terveysaineistolle. Terveysaineiston laatukriteerien avulla voidaan kehittää, arvioida sekä parantaa terveysaineiston laatua. Laatukriteerit ottavat huomioon erityisesti lukijat ja heidän näkökulmansa. Laatukriteerit on jaettu seitsemään eri standardiin ja standardeja on avattu 35 kriteerillä. Kriteerit 1–4 käsittelevät terveyden edistämiseen liittyviä näkökulmia ja 5–35 aineiston sopivuutta kohderyhmälle. (Rouvinen-Wilenius 2007, 9.)

Standardi 1. ”Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys-/hyvinvointitavoite” (Rouvinen-Wilenius 2007, 10). Käsikirjan tarkoitus ja tavoitteet ovat esitelty heti käsikirjan alkusanoissa. Käsikirjan

tavoitteena on antaa toimintaterapeuteille lasten tunnetaidoista näyttöön perustuvaa tietoa, ohjeita ja harjoitteita sekä vinkkejä lapsen lähipiirin ohjaamiseen. Käsikirjan otsikko ”Tunnetyökaluja lasten toimintaterapiaan” ja alkusanat auttavat ymmärtämään käsikirjan sisällön ja lähtökohdat aineiston tuottamiselle: ”Tunnetyökaluja lasten toimintaterapiaan -käsikirja on osa Tunnetaitoharjoitteita 4–10-vuotiaiden lasten toimintaterapiaan -opinnäytetyötä, joka on tehty toimeksiantona Coronaria Kuntoutuspalveluille.” Käsikirjan sisältö palvelee ensisijaisesti toimintaterapeutteja, mutta myös lapsia, joilla on tunnetaitojen haasteita sekä lapsen lähipiiriä. Käsikirjan tunnetaitoharjoitteet tukevat lapsen ja hänen lähipiirinsä hyvinvointia eli käsikirjalla on konkreettinen hyvinvointitavoite.

Standardi 2. ”Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä” (Rouvinen-Wilenius 2007, 10). Käsikirjassa kerrotaan lapsen yksilöllisistä terveyden taustatekijöistä, kuinka tunnetaidot tukevat lapsen itsetunnon kehittymistä ja koherenssin eli pystyvyyden tunnetta: ”Hyvien tunnetaitojen avulla lapsen itsetuntemus, itsetunto sekä positiivinen minäkuva kehittyvät. Tunnetaitojen hallitseminen lisää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, auttaa selviytymään vastoinkäymisistä, edistää oppimista sekä auttaa saavuttamaan tavoitteita.” Käsikirjan luku ”Ympäristön vaikutus lapsen tunnetaitoihin” käsittelee fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksia lapsen tunnetaitoihin. Lisäksi käsikirjan luvussa ”Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa” käsitellään aikuisen vaikutusta lapsen tunnetaitojen kehityksessä. Käsikirjassa on kotitehtäviä, joita toimintaterapeutti voi ohjata lapsen lähipiirille. Harjoitteiden avulla pyritään lisäämään lapsen osallisuutta arjen toiminnoissa. Lapsen vanhemmilla on velvollisuus huolehtia, että terapiassa harjoitellut taidot siirtyvät myös lapsen arkeen.

Standardi 3. ”Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä” (Rouvinen-Wilenius 2007, 10). Käsikirjan tarkoituksena on motivoida ja kannustaa toimintaterapeutteja tunnetaitojen parissa työskentelyyn. Käsikirjan avulla toimintaterapeutit saavat keinoja tunnetaitojen opettamiseen ja samalla lapsen lähipiiri voi saada työkaluja, joiden avulla he voivat vaikuttaa lapsen tunnetaitoihin ja siten terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Standardi 4. ”Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin” (Rouvinen-Wilenius 2007, 10). Käsikirjan tavoitteena on motivoida toimintaterapeutteja harjoittamaan lasten tunnetaitoja, siten että lapset kokevat elämän merkitykselliseksi

tunnetaitojen haasteista huolimatta. Käsikirjan tarkoituksena on lisätä toimintaterapeutin tietämystä tunnetaidoista ja käsikirjan avulla toimintaterapeutti voi löytää hyviä harjoitteita, jotka toimivat ratkaisuna lapsen tunnetaitojen haasteille. Käsikirjassa korostuu kriittinen ajattelu, sillä siinä ohjataan terapeutteja ja vanhempia refleктоimaan omaa toimintaansa erilaisissa tunnetilanteissa: ”Tunnetaitojen kehittymisen tukemisen keskiössä on aikuisen itsereflektioidot eli hänen omien tunteidensa, käyttäytymisensä ja ajatustensa reflektointikyky.”

Standardi 5. ”Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita” (Rouvinen-Wilenius 2007, 10). Käsikirjaa tehdessä huomioimme käsikirjan käyttäjäryhmän eli toimintaterapeutit. Käsikirjan sisältö on suunniteltu siten, että se sopii toimintaterapeuteille, joilla ei ole kokemusta tunnetaitotyöskentelystä lasten kanssa. Käsikirja on selkeä ja olemme havainnollistaneet teoriaa ja harjoituksia esimerkkien avulla. Kuviot selkeyttävät ja havainnollistavat tekstiä. Olemme esittäneet asiat tiiviisti ja johdonmukaisesti sekä avanneet keskeiset käsitteet.

Standardi 6. ”Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman” (Rouvinen-Wilenius 2007, 11). Käsikirjan aineisto on pyritty keräämään mahdollisimman ajankohtaisista ja luotettavista kirjoista, tutkimuksista ja verkkolähteistä. Käsikirjan luotettavuutta lisää käsikirjan lopussa oleva selkeä lähdeluettelo. Olemme merkinneet lähdeluetteloön erikseen, jokaisessa luvussa käyttämämme lähteet. Havainnollistavien kuvioden alle olemme merkinneet lähdeviitteet. Olemme keskustelleet käsikirjan tekoprosessin aikana useamman toimintaterapeutin kanssa ja saaneet heiltä palautetta ja ideoita käsikirjan suhteen. Olemme ottaneet palautteen huomioon ja pyrkineet siten tekemään käsikirjasta mahdollisimman käyttökelpoisen ja hyödyllisen. Toimeksiantaja on tarkistanut ja hyväksyttänyt käsikirjan. Coronarian graafikko suunnitteli käsikirjan ulkoasu. Visuaalinen ja selkeä ulkoasu lisää lukijan mielenkiintoa ja lukukokemuksen mielekkyyttä.

Standardi 7. ”Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset” (Rouvinen-Wilenius 2007, 11). Päivi Rouvinen-Wileniuksen (2007, 11) standardin mukaisesti käsikirjassa mainitaan kirjoittajien nimet, julkaisuajankohta, toimeksiantajan nimi ja lähdeluettelo. Käsikirjan linkit ovat ajankohtaisia ja niiden toimivuus on varmistettu. Emme ole merkinneet lähdeviitteitä tekstiin näkyviin, jotta lukeminen olisi mielekkäämpää. Lähteet ovat kui-

tenkin selkeästi merkitty lähdeluetteloon. Käsikirjassa on mainittu opinnäytetyön nimi, mikäli lukija haluaa perehtyä tarkemmin opinnäytetyön sisältöön, esimerkiksi lähteisiin, jossa ne ovat asianmukaisesti merkittyinä.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: ”Millä tavoin toimintaterapiassa voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitoja?” Dokumenttianalyysin avulla saadut tulokset tukevat hyvin tietoperustaan keräämää tietoa. Peilattaessa tuloksia opinnäytetyön tietoperustaan, nousi esiin monia yhtäläisyyksiä, jotka tukevat aikuisen tunnetaitojen, aikuisen tunnepuheen, visuaalisen tuen, rauhoittavien tunnesäätelykeinojen ja luovien menetelmien merkitystä lasten tunnetaitojen tukemisessa.

8.1.1 Aikuisen tunnetaidot

Dokumenttianalyysin tulosten perusteella aikuisen tunnetaidot nousivat merkittäväksi teemaksi lasten tunnetaitojen kehitykselle. Keskeisimmät taidot, jotka aikuisen on hyvä hallita ovat kanssasäätelytaidot, itsereflektiotaidot sekä kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot (Matilainen & Puustinen 2021, 53). Tulosten perusteella voidaan todeta, että jotta lapsen tunnetaidot voivat kehittyä, täytyy myös aikuisen omata hyvät tunnetaidot.

Tulokset tukevat sitä, että aikuisen itsereflektio on tärkeä taito lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Mäkelä ja Trogen (2022) esittävät, että jos aikuinen ei osaa reflektoida oman käytöksensä takana olevia tunteita ja tarpeita, helposti lapsen kohdalla nähdään pelkkä käytös eikä osata pohtia sen takana olevia tekijöitä. Lapsen voidaan ajatella olevan tahallaan kiukkuinen ja ärsyyntynyt. Olisi tärkeää ymmärtää, mitä lapsi viestii käytöksellään. Tätä ymmärtääkseen aikuisen onkin ensin ymmärrettävä omia tunteitaan sekä pohdittava, mistä tunteet johtuvat. (Mäkelä & Trogen 2022, 26.)

Tulosten perusteella aikuisen on myös tärkeää hallita kanssasäätelytaitoja sekä kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taitoja tukeakseen lapsen tunnetaitoja. Myös Pöyhönen ja Livingston (2020, 15–16) esittävät, että on tärkeää huomioida, kuinka aikuinen suhtautuu lapsen tunnereaktioihin ja,

kuinka aikuinen itse toimii tilanteissa, joissa tunteita herää. Lisäksi on tärkeää, kuinka aikuinen puhuu tunteista ja suhtautuu tunteisiin. Lisäksi Matilainen ja Puustinen (2021) korostavat, että aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota omaan käyttäytymiseen ja nonverbaaliseen viestintään, koska niillä voi olla merkittävä vaikutus lapseen sekä aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. (Matilainen & Puustinen 2021, 53–58.)

8.1.2 Aikuisen tunnepuhe

Dokumenttianalyysin tuloksissa nousi esiin, aikuisen tunnepuheen merkitys lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Riihonen ja Koskinen (2020) käsittelevät kirjassaan tunnepuheen merkitystä ja toteavat, että lapsi aloittaa tunteiden tunnistamisen harjoittelemisen havainnoimalla aikuisen tunnepuhetta. Tunnepuhetta havainnoimalla lapsi alkaa pikkuhiljaa nimeämään tunteita erilaisissa tilanteissa. (Riihonen & Koskinen 2020, 66.) Matilainen ja Puustinen (2021, 72) toteavat, että aikuisen tunnepuheen avulla lapselle mallinnetaan tunnesanojen käyttöä arjen tilanteissa. Nämä kaikki ovat linjassa dokumenttianalyysin tuloksiin, jossa selvisi, että aikuisen tunnepuheen avulla voidaan tukea lapsen tunnesanaston kehittymistä.

Riihosen ja Koskisen (2021) mukaan tunnepuheen hyödyntäminen on tärkeää ja he korostavat kiinnittämään huomiota siihen, kuinka aikuinen puhuu tunteista ja mitä sanamuotoja hän käyttää. olettamasta lapsen tunnetilaa ja lapsella on mahdollisuus itse korjata, mikäli aikuinen on tulkinut hänen tunnetilansa väärin. Lapsi oppii vähitellen toistojen myötä ymmärtämään syys-seuraussuhteen eli ”kun minusta tuntuu tältä, olen surullinen.” Lapsi alkaa tällöin ymmärtää, kuinka hän voi vaikuttaa omaan oloonsa. (Riihonen & Koskinen 2021, 66) Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että tunteita sanoittamalla lapsen tunnetietoisuus lisääntyy, jolloin myös tunteiden ilmaisu helpottuu.

8.1.3 Visuaalinen tuki

Visuaalinen tuki oli yksi lapsen tunnetaitoja tukeva keino, joka nousi esiin dokumenttianalyysin tuloksissa. Mäkelä ja Trogen (2022) kehottavat hyödyntämään visuaalista tukea ja luomaan ympäristöstä sellaisen, joka ottaa tunteet huomioon. Lapsen saatavilla olisi hyvä olla tunnetaitoihin liittyvää materiaalia, esimerkiksi tunnekortteja ja –mittareita tai juliste, johon on koottu esimerkiksi kehollisia keinoja. Näin luodaan ympäristö, jossa tunteet ovat luontevasti esillä (Mäkelä & Trogen

2022, 186). Myös Matilainen ja Puustinen (2021) esittävät, että lapsen tunnesanaston oppimisen apuna on hyvä pitää tunnesanoja esillä muun muassa tunnesanojen ja kuvien muodossa (Matilainen & Puustinen 2021, 72). Lisäksi Matilainen (2023) toteaa että, tunteiden hyväksymisen ja sietämisen harjoittelussa on hyvä arvioida tunteen voimakkuutta, esimerkiksi tunnelämpömittarin avulla. Tunnelämpömittari opettaa lasta havaitsemaan tunteen intensiteetin ja auttaa ymmärtämään kuinka voimakas tunne on. (Matilainen 2023, 181.) Tulosten perusteella voidaan päätellä, että esimerkiksi tunnelämpömittarin hyödyntäminen visuaalisena tukena lisää lapsen tunnetietoisuutta ja auttaa lasta säätelemään tunteita, jolloin lapsesta voi tulla rauhallisempi. Lisäksi tunnesanaston pitäminen lapsen näkyvässä voi lisätä lapsen tunnesanastoa, joka voi johtaa siihen, että lapsi puhuu enemmän tunteista – myös haastavista tunteista.

Dokumenttianalyysin mukaan visuaalisen tuen hyödyntäminen lasten tunnetaitojen harjoittelussa on lasten mielenkiintoa herättävää ja havainnollistavaa. Jääskisen (2017a) mukaan lasten kiinnostuksen voi herättää visuaalisuuden avulla, esimerkiksi piirtämällä tai valmiiden kuvien ja korttien avulla. Konkreettisten asioiden avulla asioita on helpompi yhdistää, kun ne voi nähdä edessään. (Jääskinen 2017a, 176.) Tulokset ovat yhteneväisiä dokumenttianalyysin tulosten kanssa, sillä visuaalisen tuen avulla havainnollistamalla voidaan herättää lapsen mielenkiinto ja lisätä lapsen tunnetietoisuutta.

8.1.4 Luovat menetelmät

Dokumenttianalyysin tulosten mukaan luovat menetelmät voivat olla apuna lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Ilmeni, että luovat menetelmät toimivat erityisesti tunteiden ilmaisun apuna. Mäkelän ja Trogenin (2022, 95) mukaan luovat tunteiden ilmaisutavat voivat auttaa ilmaisemaan tunteuksia, joita on vaikea sanoittaa tai joiden olemassaolosta ei ole ollut tietoinen. Tämä on linjassa dokumenttianalyysin tulosten kanssa luovien menetelmien tehokkuudesta tunteiden ilmaisussa ja tunnetietoisuuden lisääntymisessä.

Jääskinen (2017a, 44) mainitsee, että tunteita voidaan ilmaista muun muassa luovilla keinoilla, esimerkiksi maalaamisen tai laulamisen välityksellä sekä liikkeen kautta, esimerkiksi tanssimalla. Matilainen ja Puustinen (2021) korostavat, että on tärkeää löytää jokaiselle ominainen tapa ilmaista tunteita. Tunteiden ilmaisun ja purkamisen tavat ovat jokaiselle yksilöllisiä. Jollekin liikkuminen ja toisille musiikin kuuntelu voi olla hyvä tapa purkaa omia tunteita. (Matilainen & Puustinen 2021, 77.) Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että muun muassa visuaalisuus, äänenkäyttö

ja liike ovat luovia menetelmiä, joiden avulla lasten on miellyttävää ilmaista tunteita. Lisäksi nousi esiin, että jokaisen on tärkeää löytää itselleen ominainen keino tunteiden ilmaisuun ja purkamiseen.

8.1.5 Rauhoittavat tunnesäätelykeinot

Rauhoittavat tunnesäätelykeinot ilmenivät dokumenttianalyysin tuloksissa lapsen tunnesäätelytaitoja tukevaksi keinoksi. Tietoperustan mukaan Matilainen (2023, 182–183) luettelee erilaisia tunnesäätelykeinoja, kuten erilaiset hengitysharjoitteet, seinän työntämisen, mielikuvaharjoittelun ja stressipallon puristelun. Myös dokumenttianalyysin tuloksissa tuntoaistin hyödyntäminen, kosketus, hengitykseen keskittyminen ja mielikuvituksen hyödyntäminen todettiin hyviksi tunnesäätelykeinoiksi, joka siten tukee tietoperustan tietoa.

Tietoperustan ja dokumenttianalyysin tulosten perusteella rauhoittavista tunnesäätelykeinoista voidaan todeta erityisesti hengityksen rauhoittava vaikutus lapsen tunnesäätelytaitoihin. Rauhoittumiskeinojen avulla voidaan säädellä kehon ja mielen kiihtymystä rauhallisemmaksi, esimerkiksi hengityksen ja rentoutuksen avulla (Matilainen & Puustinen 2021, 76). Jääskinen (2017a) kuvaa kirjassaan hengitystä rauhoittumisen keinona. Tunteiden sietämistä ja hyväksymistä voidaan harjoittaa, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Hengitys hellittää kehon stressireaktioita, auttaa tunteen säätelyssä ja siten tunteen sietämisessä. Stressaavassa tilanteessa ja voimakasta tunnetta kokiessa hengitysilhakset jännittyvät, jolloin hengitys muuttuu katkonaiseksi. Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu ja voimakas tunne laantuu sekä koemme hallitsemme itseämme. Voidaan yhteenveto todeta, että hengitykseen keskittymisen rauhoittava vaikutus, lisää tunnetietoisuutta ja siten itsehillintää, joka auttaa tunteiden säätelyssä. (Jääskinen 2017a, 42–43.)

Matilainen (2023) toteaa, että lapsen on tärkeää löytää itselleen parhaimmat tunnesäätelykeinot. Tunnesäätelykeinoja on hyvä harjoitella yhdessä lapsen kanssa, jotta keinot tulevat lapselle tutuiksi ja niiden käyttöönotto helpottuu. (Matilainen 2023, 182–183.) Peilaamalla Matilaista (2023) dokumenttianalyysin tuloksiin voidaan tehdä johtopäätös, että tunnesäätelykeinot ovat jokaiselle yksilöllisiä ja niiden käyttöönottoa on hyvä harjoitella yhdessä aikuisen kanssa, jotta ne siirtyvät lapsen arkeen.

8.2 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä olemme noudattaneet tiedeyhteisön määrittelemiä hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja. Hyviä tieteellisiä toimintatapoja ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 12). Kiinnitimme erityistä huomiota hyviin tieteellisiin toimintatapoihin opinnäytetyötä tehdessä.

Hyvän tieteellisen käytännön vastainen toiminta eli vilppi on tutkitun tiedon vääristämistä, joka voidaan jakaa kolmeen luokkaan: sepittäminen, vääristely ja plagiointi (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 16). Näihin asioihin kiinnitimme huomiota hyödynnettäessä jo olemassa olevaa tietoa. Emme ole tekaisseet aineistoja tai tuloksia eli sepittäneet (mts. 16). Kaikki opinnäytetyön tieto pohjautuu aineistoon ja niiden tulokset ovat alkuperäisiä. Omassa tutkimuksessa ja sen tuloksia julkaistaessa on annettava muiden tutkimuksille niille kuuluva arvo ja merkitys. Muiden tutkijoiden työ tulee huomioida ja julkaisuihin tulee viitata asianmukaisesti. (Mts. 14.) Olemme esittäneet hyödyntämämme aineiston referoiden ja maininneet asianmukaisesti tekijänoikeuksista lähdeviitteissä ja lähdeluettelossa Jyväskylän Ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaisesti. Täten emme ole plagioineet eli käyttäneet muiden työtä omanamme (mts. 17). Opinnäytetyötä tehdessä tarkistimme tekstin säännöllisesti Turnitin Similarity -tekstintarkistusohjelmalla, jotta pystyimme varmistamaan, että teksti ei sisällä plagiointia. Emme myöskään ole vääristelleet tietoa eli muunnelleet alkuperäisiä havaintoja (mts. 17). Olemme esittäneet tiedot alkuperäisen julkaisun mukaisesti muuttamatta niiden sanomaa.

Käsikirjan eettisyys tulee kysymykseen siinä vaiheessa, kun toimintaterapeutit hyödyntävät käsikirjaa asiakastyössä. Toimintaterapeuttien hyödyntäessä käsikirjaa on heidän vastuullaan arvioida soveltuvatko menetelmät kyseiselle asiakkaalle. Jokaista asiakasta tulee tarkastella yksilönä, joka tarkoittaa sitä, että samat menetelmät eivät välttämättä sovi kaikille.

Käsikirjan eettisyyttä oli tärkeää pohtia myös siltä kannalta, että kenen vastuulla on käsikirjan tiedon päivittäminen. Tiedon päivittäminen on tärkeää siksi, että tieto pysyy ajankohtaisena ja luotettavana. Toimeksiantajan mukaan käsikirjan tiedon päivittämisestä on vastuussa Coronarian toimintaterapian tuotepäällikkö tai tuotepäällikön osoittama henkilö, eli joku yrityksen

toimintaterapeuteista. Käsikirjan tiedon päivittäminen jää yrityksen hoidettavaksi sen jälkeen, kun käsikirja on luovutettu heidän käyttöönsä.

8.3 Luotettavuus

Heikkilän, Jokisen ja Nurmisen (2008, 44) mukaan kehittämistoiminnassa on tarpeellista arvioida perusteellisesti lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä, joka siten lisää tuotoksen eettistä turvallisuutta. Hyödynsimme opinnäytetyössä tieteellisiä julkaisuja, kirjallisuutta ja verkkolähteitä, joiden luotettavuuden varmistimme huolellisesti. Luotettavuuden varmistimme siten, että tutkimukset ovat luotettavista lähteistä peräisin, esimerkiksi koulun suosittelemista tietokannoista. Kiinnitimme myös huomiota julkaisijan luotettavuuteen ja julkaisuaikaan. Tuoreet lähteet mahdollistavat mahdollisimman ajantasaisen tiedon hyödyntämisen. Lisäksi varmistimme, että hyödyntämämme tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Vertaisarvioidut julkaisut vahvistavat niiden tieteellistä perustaa ja uskottavuutta, sillä asiantuntijat ovat olleet julkaisujen arvioijina (Lisätietoa vertaisarvioinnista 2022).

Arvioimme käsikirjan luotettavuutta Päivi Rouvinen-Wileniuksen (2007) määrittelemien laatukriteerien avulla. Terveysaineiston laatukriteerien avulla voidaan kehittää, arvioida sekä parantaa terveysaineiston laatua. (Päivi Rouvinen-Wilenius 2007, 9.) Varmistimme, että käsikirja vastaa laatukriteerejä, joka on merkki laadukkaasta ja luotettavasta terveysaineistosta. Laatukriteerien huomioiminen lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen raportointi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka tutkimusaineisto on kerätty ja kuinka se on analysoitu. Tutkimustulokset ovat selkeämpiä ja ymmärrettävämpiä, kun prosessi selitetään yksityiskohtaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164.) Olemme selkeästi raportoineet koko opinnäytetyöprosessin vaihe vaiheelta. Raportoinnin apuna olemme hyödyntäneet tekstin ohella runsaasti havainnollistavia kuvia ja taulukoita, jotka tekevät tekstistä ymmärrettävämmän.

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa on tärkeää ottaa huomioon käsikirjan käyttökelpoisuus ja hyödynnettävyys käytännössä (Toikko & Rantanen 2009, 125–126). Tuottamamme käsikirjan tulee olla käyttökelpoinen toimeksiantajalle ja heidän yrityksensä työntekijöille. Lisäsimme käsikirjan

käyttökelpoisuutta keräämällä palautetta koko opinnäytetyöprosessin ajan käsikirjan sisällöstä yrityksen toimintaterapeuteilta ja toimeksiantajalta. Otimme huomioon heidän palautteensa ja toiveensa käsikirjan suhteen. Toimeksiantajan tarkoituksena on hyödyntää käsikirjaa asiakastyössä, minkä takia on ensiarvoisen tärkeää, että sen sisältämä tieto perustuu luotettaviin lähteisiin, kuten tutkittuun tietoon ja ammattikirjallisuuteen.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 163–165) mukaan opinnäytetyön aiheen valinta vaikuttaa luotettavuuden arviointiin. Opinnäytetyön aiheesta meillä ei ollut entuudestaan paljoa tietämystä, minkä takia meidän tuli olla kriittisiä opinnäytetyöhön keräämämme tiedon suhteen. Luotettavuutta lisäsi luotettavan tutkimusaineiston valinta sekä asiantuntija-arvioijien eli toimeksiantajan ja toimintaterapeuttien hyödyntäminen. Koemme, että vähäinen tietämys aiheesta oli osittain hyödyksi opinnäytetyöprosessissa. Meillä ei ollut laajaa tietämystä tai kokemusta tunnetaidoista entuudestaan, joten emme tehneet helposti ennako-oletuksia tai jättäneet olennaista sisältöä tämän vuoksi pois.

9 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi toimintaterapeuteille suunnattu 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen vahvistamisen käsikirja. Käsikirja sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja harjoitteita lapsen lähipiirille.

Kirjallisuuskatsauksen avulla käytiin läpi keinoja, joilla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa. Dokumenttianalyysin mukaan merkittävimpiä keinoja lasten tunnetaitojen kehittymiselle olivat aikuisen tunnetaidot, aikuisen tunnepuhe, visuaalinen tuki, rauhoittavat tunnesäätelykeinot sekä luovat menetelmät. Näiden keinojen avulla voidaan muun muassa lisätä lapsen tunnesanastoa ja tunnetietoisuutta sekä helpottaa tunteiden säätelyä ja ilmaisua.

Kokosimme edellä mainittuja keinoja hyödyntäen ”Tunnetyökaluja lasten toimintaterapiaan” -käsikirjan. Käsikirja laadittiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja heiltä saatiin arvokasta palautetta ja kehittämisehdotuksia. Toimeksiantaja oli hyvin tyytyväinen lopputulokseen ja uskoo käsikirjan olevan käyttökelpoinen ja tarpeellinen väline lasten tunnetaitotietämyksen lisäämisessä

heidän omilla työntekijöillään. Käsikirjan avulla työntekijät saavat perustietoa lasten tunnetaidoista sekä käytännöllisiä harjoitteita lasten tunnetaitojen parissa työskentelyyn.

Jatkotutkimuksissa ikäskaalaa voitaisiin laajentaa 4–10 vuotiaista lapsista muihin ikäryhmiin, esimerkiksi nuoriin, aikuisiin ja ikääntyviin. Jatkotutkimusten avulla voitaisiin selvittää, miten tunnetaitojen harjoittelumenetelmät voitaisiin sovittaa kunkin ikäryhmän tarpeisiin ja miten nämä taidot kehittyvät eri elämänvaiheissa. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla digitaalisten välineiden hyödyntäminen tunnetaitojen opetuksessa. Tutkimuksella pyrittäisiin selvittämään, miten digitaaliset välineet, kuten sovellukset ja pelit voivat tukea tunnetaitojen kehittymistä. Lisäksi voitaisiin tutkia digitaalisten välineiden tehokkuutta ja verrata niitä perinteisiin harjoittelumenetelmiin.

Lähteet

- Baron-Cohen, S., Golan, O. & Ashwin, E. 2009. Can emotion recognition be taught to children with autism spectrum conditions? *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 364(1535), 3567–3574. Viitattu 20.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.
- Castro, V. L., Cheng, Y., Halberstadt, A. G. & Grünh, D. 2016. EUREKA! A Conceptual Model of Emotion Understanding. *Emotion Review*, 8(3), 258-268. Viitattu 23.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals.
- Castro, V. L., Cooke, A. N., Halberstadt, A. G. & Garrett-Peters, P. 2018. Bidirectional Linkages Between Emotion Recognition and Problem Behaviors in Elementary School Children. *Journal of Non-verbal Behavior*, 42(2), 155-178. Viitattu 23.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.
- Cordeiro, T., Botelho, J. & Mendonça, C. 2021. Relationship Between the Self-Concept of Children and Their Ability to Recognize Emotions in Others. *Frontiers in Psychology*, 12. Viitattu 27.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, Janet Finna.
- Hamaidi, D. A., Mattar, J. W. & Arouri, Y. M. 2021. Emotion Regulation and Its Relationship to Social Competence among Kindergarten Children in Jordan. *European Journal of Contemporary Education*, 10(1), 66-76. Viitattu 20.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, ERIC.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. *Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. 3. uudistettu painos.* Helsinki: Edita.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. *Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla.* Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Hintikka, J. 2018. *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan: Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla: opettajan käsikirja. 3. painos.* Turku: JK-Kustannus ja koulutus.
- Hung, E. N., Leung, G. S. & Cheung, J. C. 2019. Responding to children's 'emotion talk': A conversation analysis of a therapeutic encounter between a social worker and two siblings using child-centred play therapy. *Journal of social work practice*, 33(4), pp. 433–445. Viitattu 23.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.* Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 13.2.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.
- Jääskinen, A. 2017a. *Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.* Helsinki: Lasten Keskus.
- Jääskinen, A. 2017b. *Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin.* Helsinki: Lasten Keskus.
- Kullberg-Piilola, T. & Peltonen, A. 2000. *Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille.* Helsinki: Kirjapaja.

Lambie, J. A., Lambie, H. J. & Sadek, S. 2020. "My child will actually say 'I am upset' ... Before all they would do was scream": Teaching parents emotion validation in a social care setting. *Child: care, health & development*, 46(5), pp. 627–636. Viitattu 30.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.

Lasten toimintaterapia. N.d. Coronarian verkkosivustolla. Viitattu 12.4.2023. <https://www.coronaria.fi/toimintaterapia/lasten-toimintaterapia/>.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. 2007. Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18(5), pp. 421-428. Viitattu 23.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas: Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Maltti ja Sinni: Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. N.d. Tunnelämpömittari. Teksti ja kuva Ellipsi-verkkosivustolla. Viitattu 5.4.2023. <https://ellipsi.me/tunnelampomittari/>.

Moilanen, T., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2022. Methods for development work: New kinds of competencies in business operations. Helsinki: Books on Demand.

Moula, Z., Powell, J. & Karkou, V. 2022. Qualitative and Arts-Based Evidence from Children Participating in a Pilot Randomised Controlled Study of School-Based Arts Therapies. *Children (Basel)*, 9(6), p. 890. Viitattu 27.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, MEDLINE.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. 2. korjattu painos. Turku: Turun yliopisto.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021. Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. 4. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 18.4.2023. <https://www.researchgate.net/publication/232569631> Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 6.4.2023. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino. Viitattu 15.2.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Sapthiang, S., Van Gordon, W. & Shonin, E. 2019. Health School-based Mindfulness Interventions for Improving Mental Health: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. *Journal of child and family studies*, 28(10), pp. 2650–2658. Viitattu 24.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, Janet Finna.

Sivonen, M. 2017. Dokumenttianalyysi tutkimusmenetelmänä terveystieteissä: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotiede. Terveystieteiden opettajan koulutus. Viitattu 7.8.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17863/urn_nbn_fi_uef-20170525.pdf.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press.

Toimintaterapia. N.d. Toimintaterapeuttiliiton verkkosivustolla. Viitattu 12.4.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Trogen, T. N.d. Näin autat lasta itsesäätelyyn. Erityisvoimia verkkosivustolla. Viitattu 4.4.2023. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/nain-autat-lastaitsesaatelyyn/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2013. Mielen maailma: 5, Persoonallisuus ja mielenterveys. 4–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Liitteet

Liite 1. Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Jotta aikuinen voi auttaa lasta itsesäätelyn tukemisessa, hän tarvitsee itsekin monenlaisia taitoja ja taitoja.”	Lapsen itsesäätelyn tukeminen
”Keskeisimpiä ovat itsereflektiotaidot, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot sekä kanssasäätelytaidot.”	Aikuisen tiedot ja taidot Itsereflektiotaidot Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot Kanssasäätelytaidot
”Jotta näitä taitoja pystyy käyttämään, täytyy taustalla olla riittävästi tietoa tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä sekä lapsen ikätasoisesta kehityksestä.”	Tietoa tunteista Tietoa ajatuksista Tietoa käyttäytymisestä Tietoa lapsen ikätasoisesta kehityksestä
”Koska hyvin nuoret lapset eivät välttämättä ole kognitiivisesti ja kielellisesti tarpeeksi kehittyneitä ilmaistaan tunteitaan sanoilla, terapeutti voi heijastaa lapsen ilmaisemia tunteita opettaakseen lapsille, miten erottaa erilaiset tunteet, joita he kokevat.”	Tunteiden heijastaminen
”Tunteiden tarkka heijastaminen voi välittää asiakkaalle syvän ymmärryksen hänen tunteistaan, aikomuksistaan ja tarpeistaan.”	Tunteiden tarkka heijastaminen Ymmärryksen lisääminen tunteista
”Tunteiden heijastaminen on keskeistä lasten leikkiterapiassa ja sen avulla voidaan lisätä lasten tunnetietoisuutta ja tunnesanastoa.”	Tunteiden heijastamisen hyödyntäminen leikissä Tunnesanaston lisääminen
”Tunteiden heijastamisen avulla lapsen tunnetietoisuus lisääntyi, mikä helpotti asianmukaista tunteiden ilmaisua.”	Tunnetietoisuuden lisääntyminen Tunteiden ilmaisun helpottuminen
”Tunnepuhe mallintaa lapselle tunnesanojen käyttöä arjen tilanteissa”	Tunnepuhe Mallintaminen
”Lapsen tunteita havaitessaan aikuinen voi sanoittaa tunteita ääneen kuvaamalla lapselle: ”Minusta näyttää siltä, että olet hermostunut –”	Tunteiden sanoittaminen Lapsen tunnetilan kuvaaminen
”-- Viisi tarinakirjaa onnesta, rakkaudesta, pelosta, vihasta ja surusta; pieni tunteita kuvaava lelu (samanlainen kuin emoji) jokaiselle tunteelle; pehmeä lelu-pupu, jossa on tasku, johon voi laittaa tunteita	Tarinakirja erilaisista tunteista Tunteita kuvaavat lelut

kuvaavat lelut; toimintakirjan, jossa on tunteisiin liittyviä aktiviteetteja ja pelejä; sekä korttipakan, jossa on kuvattu erilaisia tunteita ja tunteisiin liittyviä tilanteita."	Toimintakirja, jossa aktiviteetteja ja pelejä Korttipakka tunteista ja tunnetilanteista
"Lasten tunnetietoisuuden kasvua kuvattiin joskus kirjojen ja tunnelelujen avulla."	Tunnetietoisuuden kasvu Hyödyntämällä kirjoja ja leluja
"-- lasten tunnetietoisuus oli lisääntynyt, mikä ilmeni pääasiassa puhumalla enemmän omista tunteistaan."	Tunteista puhumisen lisääntyminen
"Yhdeksän 14 osallistujasta kertoi, että lapsi oli nyt rauhallisempi kuin ennen."	Lapsi on rauhallisempi kuin ennen
"Sosiaalisia kuvatarinoita käytetään selventämään toivottua ja odotettua käytöstä."	Sosiaaliset kuvatarinat
"Käytetään visuaalista kelloa tukemaan ajan hahmottamista ja auttamaan oman toiminnan säätelyssä."	Visuaalinen kello Oman toiminnan säätely helpottuu
"Konkretia herättää kiinnostusta, ja asioita on helpompi yhdistää --."	Kiinnostuksen herääminen Asioiden yhdistäminen helpottuu
"Lapset ilmaisivat laajemman kirjon tunteita ja heistä oli miellyttävää ilmaista tunteita visuaalisuuden lisäksi äänien, liikkeiden ja eleiden kautta.	Tunteiden ilmaisu Visuaalisuus Ääni Liikkeet Eleet
"Toinen merkittävä muutos oli, että lapset alkoivat hyväksyä joitakin haastavia tunteita normaalisti, kuten esimerkiksi vihaa tai pelkoa. Tämä ei johtanut vain korkeampaan itsensä hyväksymiseen, vaan myös korkeampaan hyväksyntään ja ymmärrykseen muita kohtaan"	Haastavien tunteiden hyväksyminen Korkeampi itsehyväksyntä Muiden ihmisten hyväksyminen ja ymmärtäminen
"Taiteeseen perustuva data antoi myös viitteitä siitä, että lapset tulivat tietoisemmiksi tunteidensa monimutkaisuudesta, esimerkiksi siitä, että ristiriitaiset tunteet (esim. ilo ja suru) voivat usein olla samanaikaisesti läsnä."	Muiden ihmisten hyväksyminen ja ymmärtäminen Tietoisuus tunteiden monimutkaisuudesta
"Luovassa tunnetyöskentelyssä sisäinen paine puretaan esimerkiksi paperille, missä sitä voidaan tarkastella etäämpää. Kyse on siis sisäisyyden näkyväksi tuottamisesta ja jäsentämisestä."	Tunteiden purkaminen

<p>”Kirjoittaminen, musiikki ja laulaminen, maalaaminen ja piirtäminen ovat kaikki luovia tunteen ilmaisun keinoja.”</p>	<p>Kirjoittaminen</p> <p>Musiikki</p> <p>Laulaminen</p> <p>Maalaaminen</p> <p>Piirtäminen</p>
<p>”Mindfulnessin periaatteet ja harjoitukset sisältävät joogaan pohjautuvia liikkeitä ja hengitystekniikoita, jotka keskittyvät tietoisuuteen.”</p>	<p>Mindfulness</p> <p>Joogaan pohjautuvat liikkeet</p> <p>Hengitystekniikat</p>
<p>”Ensimmäinen teema viittasi opiskelijoiden kokemukseen siitä, että tietoinen läsnäolo auttoi heitä lisäämään tietoisuutta tunteista ja kognitiivisista prosesseista ja/tai päästämään niistä irti.”</p>	<p>Tietoinen läsnäolo</p> <p>Tunnetietoisuuden lisääntyminen</p> <p>Tietoisuus kognitiivisista prosesseista</p> <p>Tunteista irti päästäminen</p>
<p>”Rauhoittumiskeinoilla säädetään kehon ja mielen kiihtymystä rauhallisemmaksi esimerkiksi hengityksen tai rentoutuksen avulla.”</p>	<p>Rauhoittumiskeinot</p> <p>Kehon ja mielen rauhoittaminen</p>
<p>”Hengitys on aina mukanaamme kulkeva, toimiva avain kehon stressitilan hellittämiseen ja tunteen säätelyyn.”</p>	<p>Kehon stressitilan hellittäminen</p> <p>Tunnesäätelyn kehittyminen</p>
<p>”Tunteiden säätelyn keinoja ovat hengitys, kosketus, omat ajatukset (sisäinen puhe), kehon tuntoaistihin keskittyminen, mielikuvat ja visualisointi.”</p>	<p>Hengitys</p> <p>Kosketus</p> <p>Omat ajatukset</p> <p>Kehon tuntoaistihin keskittyminen</p> <p>Mielikuvat</p> <p>Visualisointi</p>

Liite 2. Luokitteluprosessi

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Lapsen tunnetaitojen tukeminen Aikuiselta vaadittavat taidot	Lapsen tunnetaitojen tukemiseen tarvittavat työkalut	Aikuisen tunnetaidot	Keinoja, joilla voidaan tukea 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittymistä toimintaterapiassa
Tunnepuheen vaikutukset Tunnepuheen keinot	Tunnepuheen hyödyt	Aikuisen tunnepuhe	
Visuaalisten materiaalien hyödyntäminen Visuaalisen tuen vaikutukset	Visuaalisen tuen merkitys	Visuaalinen tuki	
Tunteiden ilmaisemisen keinoja Luovien menetelmien vaikutukset	Luovien menetelmien hyödyntäminen	Luovat menetelmät	
Mindfulness harjoitteet Mindfulnessin hyödyt Rauhoittumiskeinojen hyödyt Tunteiden säätelykeinot	Mindfulnessiin pohjautuvien rauhoittumiskeinojen merkitys	Rauhoittavat tunteensäätelykeinot	

Liite 3. Tietoperustan tiedonhaun selvitys



Selvitys tiedonhankinnasta

1 (3)

14.8.2023

Selvitys tiedonhankinnasta

Selvitys tiedonhankinnasta liitetään opinnäytetyösuunnitelmaan.

Nimi	Jenni Honkanen ja Venla Nieminen
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Kaisa Jokinen

1 Aihe

Mikä on aiheesi? Mikä on opinnäytetyösi tarkoitus ja tavoite? Tiedätkö, onko aiheestasi tehty aiemmin opinnäytetöitä?

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka toimeksiantaja on Coronaria Kuntoutuspalvelut. Toimeksiantona saimme heiltä pyynnön laatia 4–10-vuotiaiden lasten tunnetaitojen käsikirjan. Käsikirja sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja kotiharjoitteita lapsen lähipiirille. Käsikirja on sähköisesti jaettavissa ja tulostettavissa Coronarian työtiimeihin. Coronarian graafikko vastaa käsikirjan ulkoasusta.

Tunnetaidoista on tehty aiemmin opinnäytetöitä ja käsikirjoja. Käsikirjat ovat usein kohdistettu lasten lähipiirille, kuten vanhemmille. Toteuttamamme käsikirja on kohdennettu toimintaterapeuttien käyttöön. Toimintaterapeutti, jolla on vähäistä osaamista tunnetaidoista, pystyy käsikirja apunaan toteuttamaan toimintaterapiaa lapselle, jolla on haasteita tunnetaidoissa.

2 Käsitteet

Aloita purkamalla aiheesi hakusanoiksi. Mieti, millä käsitteillä kuvaisit aiheitasi.

- tunnetaidot, tunteet, lapset, toimintaterapia, tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden hyväksyminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätely

Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK University of Applied Sciences	Postiosoite/Address PL 207 FI-40101 Jyväskylä FINLAND	Puhelin/Tel. 0207438100 +358 20 743 8100	Faksi/Fax (014) 4499694 +358 14 4499694	Internet www.jamk.fi	Y-tunnus 1006550-2
----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------	-----------------------

14.8.2023

3 Hakusanat asiasanastoista

Asiasanojasi: emotional skills (YSO), emotions (JUPO), emotional regulation (MeSH), occupational therapy (YSO), children (JUPO)

4 Omat hakusanat

Hakusanat: child*, "emotional skill", recognition, "occupational therapy", emotion*, "emotional expression", "emotional acceptance", "naming emotions", intervention*, practice*

5 Tietokannat

Olemme hakeneet opinnäytetyöhömmme aineistoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun tarjoamista tietokannoista, muun muassa Cinahl Ultimate, Eric ja PubMed. Hakuvuodet olemme rajanneet 2013–2023, sillä haluamme käyttää opinnäytetyössämme mahdollisimman ajantasaista tietoa. Rajauksina olemme valinneet suomen- tai englannin kielen, julkaisu-aika 2013–2023, koko teksti on luettavissa, vertaisarvioitu ja tutkimus vastaa tutkimuskysymykseemme.

Kirjaa hakusi/ hakulausekkeesi eri tietokannoista:

Hakusanoina tietokannoissa olemme käyttäneet, esimerkiksi: "emotional skill*" AND child* AND recognition*

Tiedonlähteiden ja tiedonhaun arviointi

Hyödynsimme opinnäytetyöhön soveltuvia tietokantoja, kirjastoja sekä verkkolähteitä. Hyödyntämämme tietokannat olivat koulun suosittelemia tietokantoja, joista löytyy runsaasti tutkimusartikkeleita. Lisäksi hyödynsimme kirjastoja sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkokirjastoa (Janet Finna). Hyödynsimme myös luotettavia verkkolähteitä, kuten Toimintaterapeuttiliiton ja Coronaria Kuntoutuspalveluiden verkkosivustoja. Hakuvuosien 2013–2023 ulkopuolelta valikoitui kaksi tutkimusta ja pari kirjaa. Tutkimuksiin oli viitattu uudemmissa tutkimuksissa ja ne sopivat opinnäytetyön aiheeseen. Hakuvuosien ulkopuolelta valitut kirjat sopivat aiheeseemme ja uudemmat kirjat tukivat niiden tietoa.

6 Lähde-merkinnät

Baron-Cohen, S., Golan, O. & Ashwin, E. 2009. Can emotion recognition be taught to children with autism spectrum conditions? Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 364(1535), 3567–3574. Viitattu 20.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.

14.8.2023

Castro, V. L., Cheng, Y., Halberstadt, A. G. & Grühn, D. 2016. EUREKA! A Conceptual Model of Emotion Understanding. *Emotion Review*, 8(3), 258-268. Viitattu 23.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals.

Castro, V. L., Cooke, A. N., Halberstadt, A. G. & Garrett-Peters, P. 2018. Bidirectional Linkages Between Emotion Recognition and Problem Behaviors in Elementary School Children. *Journal of Nonverbal Behavior*, 42(2), 155-178. Viitattu 23.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.

Cordeiro, T., Botelho, J. & Mendonça, C. 2021. Relationship Between the Self-Concept of Children and Their Ability to Recognize Emotions in Others. *Frontiers in Psychology*, 12. Viitattu 27.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, Janet Finna.

Hamaidi, D. A., Mattar, J. W. & Aroui, Y. M. 2021. Emotion Regulation and Its Relationship to Social Competence among Kindergarten Children in Jordan. *European Journal of Contemporary Education*, 10(1), 66-76. Viitattu 20.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, ERIC.

Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. 2007. Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18(5), pp. 421-428. Viitattu 23.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals.

Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

7 Tulosten arviointi

Luotettavuuden varmistimme siten, että tieto on luotettavista lähteistä peräisin, esimerkiksi koulun tarjoamista tietokannoista ja verkkokirjastosta. Lisäksi kiinnitimme huomiota julkaisijan luotettavuuteen ja julkaisu-aikaan. Tuoreet lähteet mahdollistavat mahdollisimman ajantasaisen tiedon hyödyntämisen. Varmistimme myös, että hyödyntämämme tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Huolehdimme, että Jamkin eettiset periaatteet toteutuvat.

Liite 4. Käsikirja



Tunnetyökaluja

lasten toimintaterapiaan

Jenni Honkanen & Venla Nieminen 2023

Coronaria® 

Sisältö

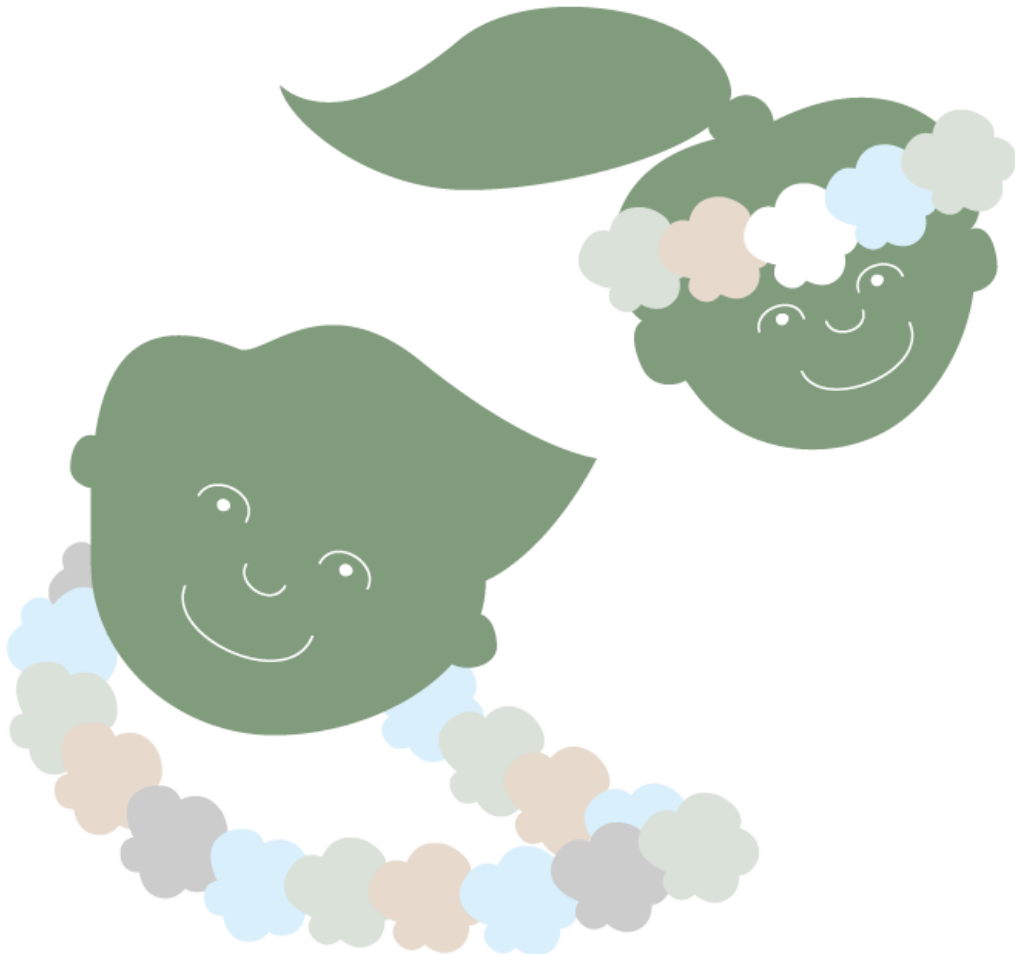
1 Alkusanat	2
2 Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?	3
3 Ympäristön vaikutus lapsen tunnetaitoihin	6
4 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa	7
5 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	8
6 Tunteiden hyväksyminen ja sietäminen	13
7 Tunteiden säätely	16
8 Tunteiden ilmaiseminen	19
9 Vinkkejä tunnetaitojen harjoitteluun	22
Lähteet	23



1 Alkusanat

Tunnetaitojen osaaminen näyttäytyy elämässämme monella eri tavalla: käyttäytymisessämme, siinä kuinka suhtaudumme itseemme ja toisiin ihmisiin ja lisäksi se näkyy fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissamme. Tunnetaidot ovat tukena kasvussa, itsetunnon kehittämisessä sekä sosiaalisissa suhteissa. Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapsen oppiessa käsittelemään omia tunteitaan, hän oppii huomioimaan muut ihmiset sosiaalisissa tilanteissa. Harjoittamalla tunnetaitoja lapsen itseluottamus kasvaa ja hän ymmärtää, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Tunnetaitojen harjoittamisessa lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Harjoitteiden kautta lapsi oppii pikkuhiljaa tunnetaitavaksi.

Tunnetaitokalua lasten toimintaterapiaan -käsikirja on osa ”Tunnetaitoharjoitteita 4–10-vuotiaiden lasten toimintaterapiaan” -opinnäytetyötä, joka on tehty toimeksiantona Coronaria kuntoutuspalveluille. Käsikirja on suunnattu toimintaterapeuteille, jotka työskentelevät 4–10-vuotiaiden lasten kanssa, joilla esiintyy tunnetaitojen haasteita. Käsikirja sisältää teoriaa lasten tunnetaidoista, ohjeita ja harjoitteita toimintaterapeuteille lasten tunnetaitojen harjoitteluun yksilöterapiassa sekä vinkkejä ja kotiharjoitteita lapsen lähipiirille. Lapsen lähipiirille ohjattujen kotiharjoitteiden avulla pyritään lisäämään lapsen osallisuutta arjen toiminnoissa siirtämällä terapiassa harjoitellut taidot lapsen arkeen.



2 Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?

Tunteet ovat kehon ja mielen kokemuksia, jotka ohjaavat toimintaamme eri tilanteissa. Tunteet heijastuvat ajatuksiimme ja ne näyttäytyvät ulkoisesti meidän käyttäytymisessämme, kuten kasvojen ilmeissä ja äänenpainossamme. Erilaisia tunteita esiintyy joka tilanteessa ja tunteet muuttuvat jatkuvasti. Voimakkaat tunteet saavat kehossa aikaan erilaisia fyysisiä reaktioita. Tällaisia reaktioita voivat olla pulssin kiihtyminen tai hidastuminen, vatsa- tai pääkipu, kasvojen kuumotus sekä hikoilu ja kylmät väreet. Jokainen kokee ja ilmaisee tunteita yksilöllisesti.

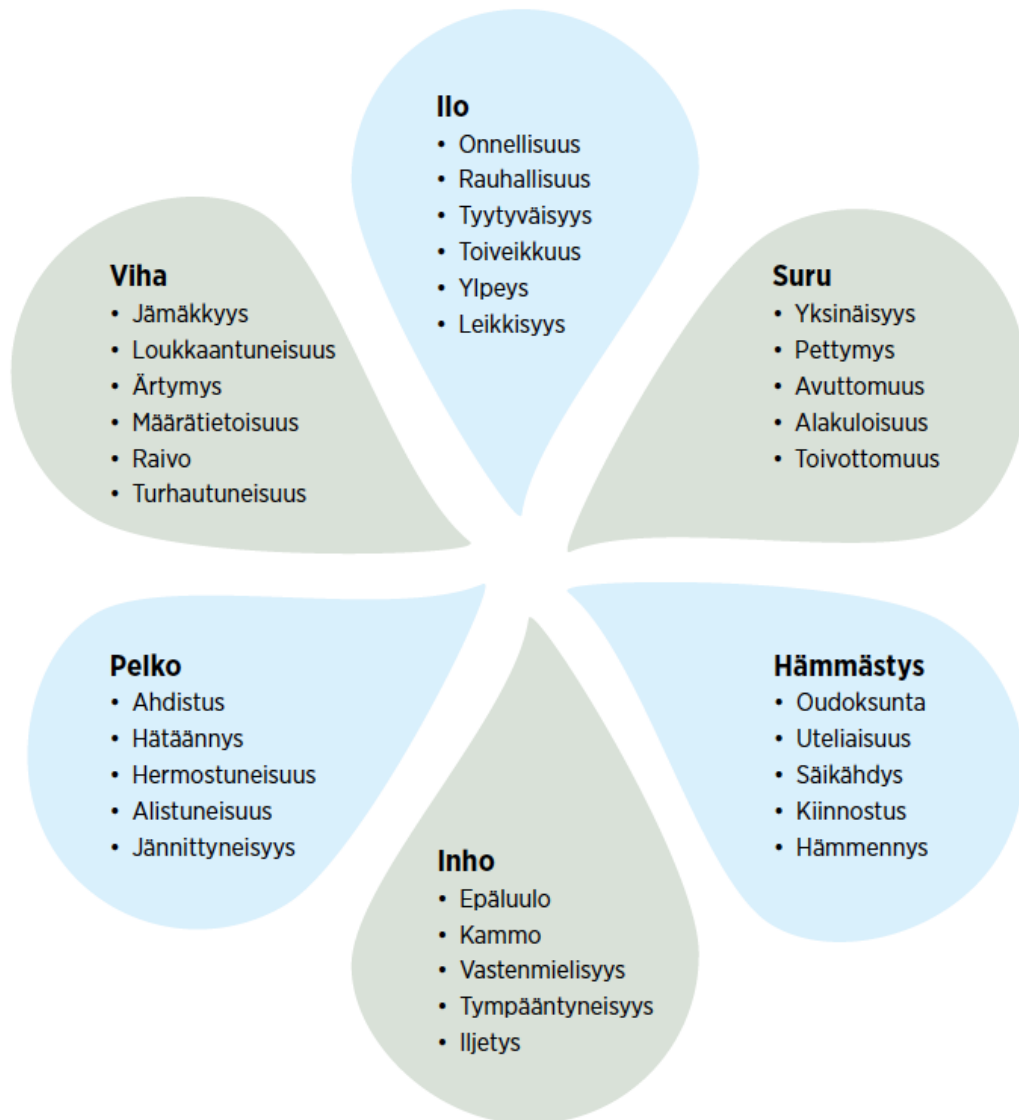
Perustunteisiin lukeutuvat ilo, suru, viha, pelko, hämmennys ja inho (kuvio 1). Perustunteiden lisäksi on sosiaalisia tunteita, joita ovat häpeä ja syyllisyys. Nämä tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Jo vastasyntynyt lapsi ilmaisee ja kokee näitä tunteita, mutta hän ei vielä osaa erottaa tunteita toisistaan. Tunteet koetaan hyvän olon tai epämukavuuden kokemuksina.

Lapsen kasvaessa hän alkaa käsittää omien tunteidensa kehollisia reaktioita, oppii nimeämään erilaisia tunteita sekä ymmärtää millaisissa tilanteissa erilaisia tunteita esiintyy. Näitä taitoja kutsutaan tunteiden tunnistamiseksi ja nimeämiseksi. Kyseisten taitojen kehittyminen tukee itseymmärrystä ja itsetuntoa sekä auttaa tunnesäätelyn ja ongelmanratkaisutaitojen oppimisessa.



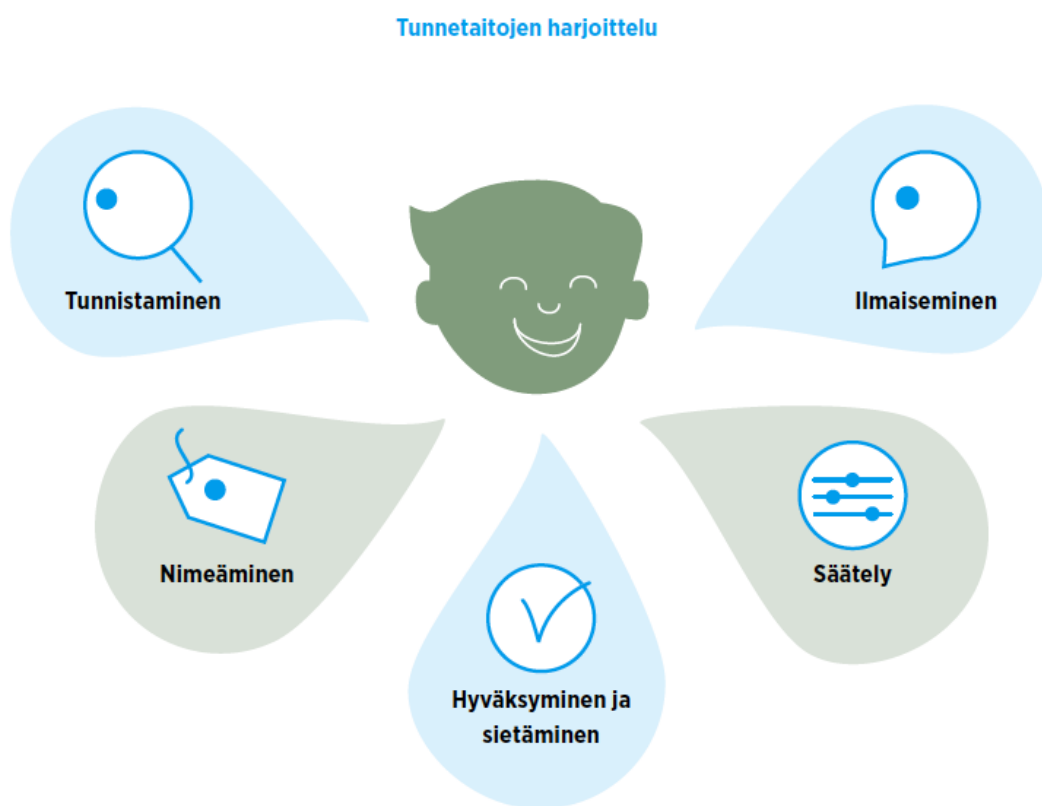
Kuvio 1. Kuusi perustunnetta (Matilainen & Puustinen 2021, 67).

Kuusi perustunnetta muodostavat joukon muita tunteita. Perustunteet voidaan jakaa tunneperheisiin, joiden alle muut tunteet jaotellaan (kuvio 2). Tietyn tunneperheen tunteiden perustunne on yhteinen, esimerkiksi surun tunneperheeseen kuuluvia tunteita ovat yksinäisyys, pettymys, avuttomuus, alakuloisuus ja toivottomuus. Tunteiden tunnistamisen harjoittelun lapsen kanssa voi aloittaa ensin perustunteista.



Kuvio 2. Tunneperheet. (Matilainen & Puustinen 2021, 68.)

Tunnetaidot ovat tärkeitä elämäntaitoja, joita tarvitsemme kaikessa sosiaalisessa toiminnassa. Puhuttaessa tunnetaidoista tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä, tunteiden hyväksymistä ja sietämistä, säätelyä sekä ilmaisemista (kuvio 3). Tunnetaitoihin liittyvissä tutkimuksissa on huomattu, että hyvillä tunnetaidoilla on merkittävä yhteys lasten hyvinvointiin ja kehitykseen. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tunnistamaan omia sekä muiden tunteita, säätelämään omia tunteita ja hallitsemaan omaa käyttäytymistä. Lapsi ymmärtää muiden ihmisten tunteita ja tarpeita sekä osaa toimia sosiaalisissa tilanteissa oikealla tavalla. Hyvien tunnetaitojen avulla lapsen itsetuntemus, itsetunto sekä positiivinen minäkuva kehittyvät. Tunnetaitojen hallitseminen lisää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, auttaa selviytymään vastoinkäymisistä, edistää oppimista sekä auttaa saavuttamaan tavoitteita.



Kuvio 3. Tunnetaitojen harjoittelu (Matilainen & Puustinen 2021, 69, muokattu).

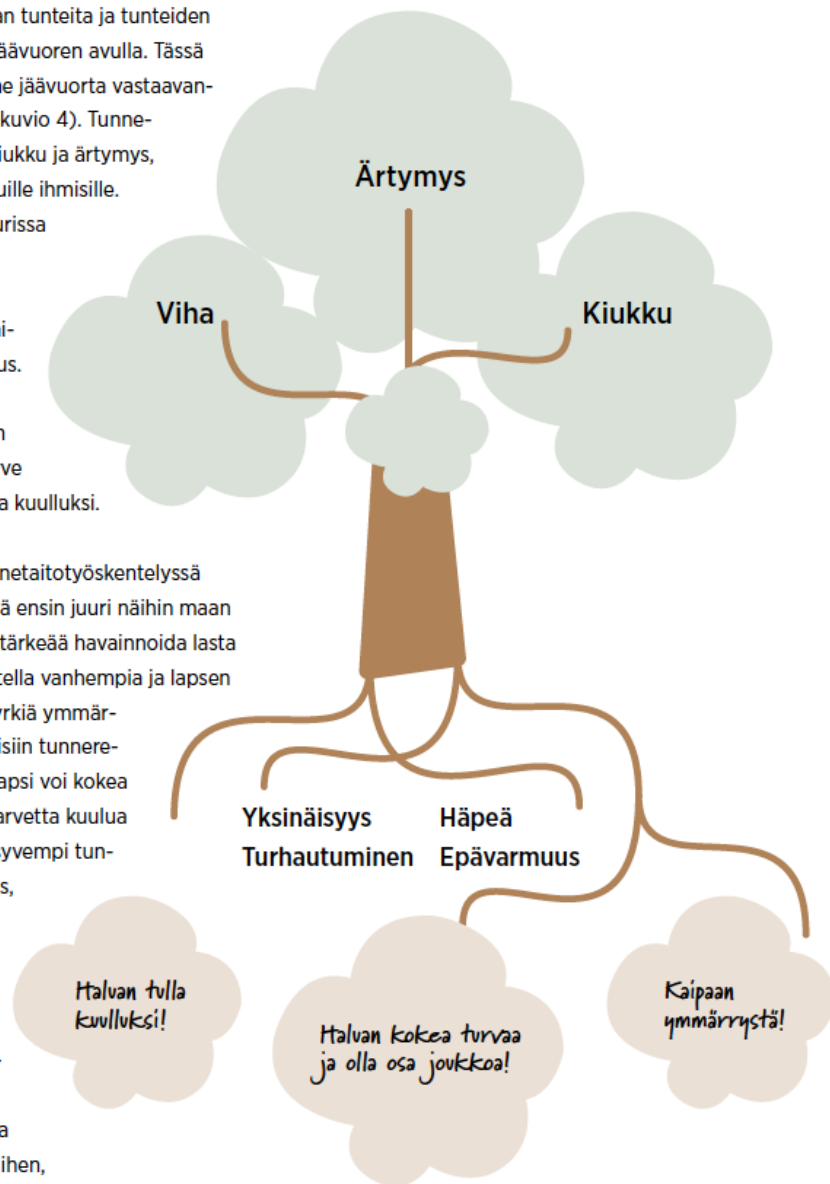
3 Ympäristön vaikutus lapsen tunnetaitoihin

Tunnetaitoja voidaan harjoitella monien erilaisten harjoitteiden avulla, mutta ensin on ymmärrettävä lapsen haasteet ja tekijät, jotka piilevät niiden takana. Lapsen poikkeavalle tunnekäyttäytymiselle voi olla syitä, jotka eivät näy päällepäin ja ovat ulkoisia. Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään mistä tällainen käyttäytyminen johtuu.

Jääskinen kuvaa kirjassaan tunteita ja tunteiden taustalla olevia tekijöitä jäävuoren avulla. Tässä käsikirjassa me kuvaamme jäävuorta vastaavanlaisen tunnepuun avulla (kuvio 4). Tunnepuun oksissa ovat viha, kiukku ja ärtymys, jotka välittyvät meistä muille ihmisille.

Maanpinnan alla puun juurissa on tunnereaktion takana olevia syvempiä tunteita, esimerkiksi häpeä, yksinäisyys, pettymys tai ahdistus. Syvällä maan alla juurten kärjissä on tarpeita, kuten halu kuulua joukkoon, tarve hyväksynnälle ja halu tulla kuulluksi.

Toimintaterapiassa ja tunnetaitotyöskentelyssä voisi olla tärkeää keskittyä ensin juuri näihin maan alla oleviin tarpeisiin. On tärkeää havainnoida lasta eri ympäristöissä, haastatella vanhempia ja lapsen lähipiiriä ja tätä kautta pyrkiä ymmärtämään lapsen voimakkaisiin tunnereaktioihin johtavia syitä. Lapsi voi kokea esimerkiksi voimakasta tarvetta kuulua osaksi joukkoa ja hänen syvempi tunteensa voi olla yksinäisyys, mutta lapsi vain ilmaisee tunteensa vihana ja kiukkuna. Tällöin ei ehkä kannata harjoitella vain esimerkiksi tunnesäätelytaitoja vaan tärkeää olisi löytää ratkaisu pinnan alla oleviin tarpeisiin, kuten siihen, miten lapsi kokee olevansa osa joukkoa.



Kuvio 4. Tunnepuu. (Jääskinen 2017a, 31, muokattu.)

4 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa

Aikuinen tarvitsee monenlaista tietoa ja monenlaisia taitoja, jotta hän pystyy tukemaan lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tärkeitä taitoja ovat, esimerkiksi kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot, itsereflektiotaidot ja kanssasääteilytaidot. Kanssasääteily tarkoittaa sitä, että myös aikuisen omien tunnetaitojen ja tunnesääteilytaitojen tulee olla vahvat, jotta hän pystyy tukemaan lasta ja osoittamaan ymmärrystä lapsen voimakkaita tunteita kohtaan. Tunnetaitojen kehittymisen tukemisen keskiössä on aikuisen reflektiotaidot eli hänen omien tunteidensa, käyttäytymisensä ja ajatustensa reflektointikyky. Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot tarkoittavat sitä, kuinka aikuinen toimii vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa, esimerkiksi pysähtyykö aikuinen kuuntelemaan lasta. On tärkeää, että aikuinen ei siirrä lapsen tunteita itseensä, vaan pysyy rauhallisena, sillä vain rauhallinen aikuinen pystyy auttamaan voimakkaiden tunteiden vallassa olevaa lasta. Lapsi rauhoittuu vähitellen, kun aikuinen on tyyni, koskettaa rauhallisesti, puhuu lempeästi ja suhtautuu lapseen ymmärtäväisesti.

Tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea monella tavalla. Tunnetaitoja voi opettaa lapselle, esimerkiksi tunteista keskustelemalla sekä tunnesääteilykeinoja opettamalla. Aikuinen tulee huomioida, miten hän puhuu tunteista, miten hän suhtautuu erilaisiin tunteisiin ja varmistaa, että lapsella on lupa ilmaista kaikenlaisia tunteita. Aikuisten suhtautuminen lapsen tunnereaktioihin sekä aikuisten oma toiminta tunteita herättävissä tilanteissa vaikuttavat lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. On tärkeää reagoida ajoissa tunteita nostattavissa tilanteissa, eikä vasta viimeisellä hetkellä, kun lapsi on ison tunteen vallassa. Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää, että harjoitukset tehdään helpoissa ja rauhallisissa tilanteissa ja toiminnoissa, eikä ison tunnekuohun aikana. Mikäli annat lapselle ison tunnekuohun aikana, esimerkiksi uuden tunnesääteilykeinoon, voi tilanne vain pahentua entisestään. Tunnekuohun laannuttua on rauhoittumiselle annettava riittävästi aikaa, jotta lapsi pystyy jälleen säätelemään tunteitaan. Tällöin tunteet eivät kiehahda heti uudelleen seuraavassa haastavassa tilanteessa. Eri-tyisen tärkeää on myös kehua lasta yrittämisestä ja onnistumisista ja muistuttaa häntä, että tunnetaidoissa voi kehittyä. Tärkeää on edetä pienin askelin ja porrastaa toimintaa, jotta harjoiteltavat asiat ovat lapsen taitoihin nähden sopivan kokoisia ja saavutettavissa olevia.

On hyvä ymmärtää, että haastavasti käyttäytyvä lapsi ei käyttäydy tahallaan haastavasti, vaan hän ei vielä osaa ilmaista tunteitaan rakentavalla tavalla. Olisi todella tärkeää, että haastavat tilanteet käytäisiin läpi rauhallisessa paikassa ja mietittäisiin tapahtunutta kokonaisuutena. Lapsen voimakkaiden tunteiden takana voi olla paljon enemmän asioita, kuin heti kuvittelisi. Syynä voi olla, esimerkiksi voimakas kuormitustaso tai ikävät aiemmat kokemukset. Muutosta saadaan aikaan pyrkimällä ymmärtämään lapsen tilanne ja vaikuttamalla tilanteeseen johtaviin syihin.



5 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

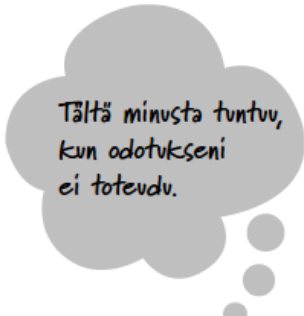
Tunteiden tunnistaminen on tunnetaitojen perusta, jonka harjoittelusta on hyvä lähteä liikkeelle lapsen kanssa. Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa taitoja, joita tarvitaan omien sekä muiden ihmisten ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Tunteiden nimeäminen on keskeinen osa-alue tunnetaitojen harjoittelua. Kun lapsi on oppinut tunnistamaan tunteita, esimerkiksi aikuisen tunnepuheen kautta, seuraavaksi hän opettelee nimeämään tunteita. Tunteen tunnistamisen taitoon tarvitaan tunnekehoyhteyden vahvistamista sekä tunnenimien yhdistämistä näihin aistimuksiin. Tunnesanaston rikastuttaminen liittyy tunteiden tunnistamisen opetteluun. Tämän takia tunteiden tunnistamisen ja tunteiden nimeämisen harjoittelu hieman limittyvät toisiinsa.

Tunteet ilmenevät samanaikaisesti kehossa ja mielessä ja on tärkeää, että lapsi oppii tunnistamaan molemmat. Mielessä tapahtuvan tunteen tunnistamisessa tulee miettiä lapsen kanssa, mistä tilanteesta on kyse, millaisia ajatuksia ja tunteita tilanne herättää, ketkä henkilöt liittyvät tilanteeseen, millaiseen toimintaan tunne yllyttää ja miten tilanteessa haluaisi toimia. Näitä asioita pohtimalla saadaan käsitys mielessä tapahtuvaan tunnekokemukseen vaikuttavista tekijöistä. Tunteet vaikuttavat myös kehon toimintaan ja suuret tunteet voivat tuntua hyvinkin voimakkaina kehossa. Tunteet voivat tuntua kehossa, esimerkiksi levottomuutena, lämpötilaeroina, kipuna tai painon tunteena.

Tunteiden tunnistamisen taidon opettelu lähtee liikkeelle aikuisen omasta tunnepuheesta, jota seuraa lapsen tunteiden nimeäminen ja arvaaminen erilaisissa tilanteissa. Paras keino harjoitella tunteiden nimeämistä on yhdistellä tunnesanastoa arjen erilaisiin tilanteisiin. Näin voidaan laajentaa lapsen tunnesanastoa. Tunnepuheessa aikuinen kuvailee omia tunteitaan sekä vastavuoroisesti sanoittaa lapsen tunteita. Tunnepuhe mallintaa lapselle tunnesanojen käyttöä arjen tilanteissa. Tilanteissa ei voi olla täysin varma onko aikuisen arvaus lapsen tunteesta osunut oikeaan. Siksi onkin hyvä huomioida mitä sanamuotoja käyttää. Aikuisen on parempi sanoa: ”Näytät surulliselta” kuin, että ”Olet surullinen.” Kun lapsella on jokin tunne läsnä, voi aikuinen arvailla ja sanoittaa tunteita lapselle, sillä lapsi ei välttämättä osaa kertoa itse mitä hän tuntee. Jokaista tunnetta olisi kuitenkin pidettävä samanarvoisena. Lapsi oppii vähitellen toistojen myötä ymmärtämään syys-seuraussuhteen eli ”kun minusta tuntuu tältä, olen surullinen.” Lapsi alkaa tällöin ymmärtää, kuinka hän voi vaikuttaa omaan oloonsa. Aikuisen selkeä tunnepuhe ja toistot tarjoavat lapselle paremmat lähtökohdat oppia muitakin tunnetaitoja.



Näytät
pettyneeltä.



Tältä minusta tuntuu,
kun odotukseni
ei toteudu.

Tutkimusten mukaan tunteiden heijastamisella on merkittävä rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä. On tutkittu, että sanoittamalla lapsen tunteita leikissä, voidaan välittää ymmärrystä ja tietoisuutta hänen omista tunteistaan. Tunnepuhetta hyödyntämällä aikuinen voi heijastaa lapsen tunteita ja, siten opettaa lapselle, kuinka erottaa erilaiset tunteet toisistaan. Tutkimuksen mukaan tunteiden sanoittaminen helpottaa asianmukaista tunteiden ilmaisua ja kehittää lapsen tunnesanastoa.

Eräässä tutkimuksessa hyödynnettiin visuaalista tukea lapsen tunnetaitojen harjoittelussa: kirjoja, leluja, tunteisiin liittyviä pelejä sekä tunnekortteja, joissa oli kuvattu erilaisia tunteita ja tunnetilanteita. Tutkimuksessa visuaalisen tuen hyödyntäminen osoittautui tehokkaaksi muun muassa siten, että lapsi tuli tietoisemmaksi tunteistaan ja lapsesta tuli rauhallisempi. Lisäksi lapsi puhui enemmän tunteistaan erityisesti negatiivisista tunteistaan. Toisessa tutkimuksessa satujen lukeminen todettiin kehittävän lasten tunnetaitoja. Visuaalista tukea kannattaa hyödyntää, sillä sen avulla voidaan herättää lasten mielenkiinto. Visuaalisia tukia voivat olla, esimerkiksi kuvat ja kortit tai piirtäen havainnollistaminen. Tällaiset konkreettiset tukikeinot herättävät lasten kiinnostuksen ja lisäksi visuaalisuuden avulla asioita on helpompi ymmärtää, kun ne ovat konkreettisina lapsen edessä.



Tunnesanaston rakentaminen:

Tunnekorttien askarteleminen: Tunnekortit ovat lapselle mukava tapa opetella tunteiden tunnistamista. Lapsi askartelee käyttöönsä yhdessä toimintaterapeutin kanssa omat tunnekortit erilaisista tunteista. Ensinnäkin on hyvä tehdä perustunteista: ilo, suru, viha, pelko, hämmästyminen ja inho. Lapsen hallitessa perustunteet voidaan tehdä kortit myös muista tunteista. Tärkeintä on, että lapsi tietää, mikä kuva vastaa mitään tunnetta. Tunnekortteihin voi käyttää luovuutta, esimerkiksi koristelemalla kortit oman mielen mukaan tai korttien pohjaksi voi, esimerkiksi valita tavallisen kartongin sijaan kertakäyttölautaset. Jos lapsella on hahmottamisen haasteita, niin kuvista kannattaa tehdä hyvin yksinkertaiset. (Jääskinen 2017a, 183; Matilainen & Puustinen 2021, 134; Pöyhönen & Livingston 2020, 23.)

Tunnetaulun ja magneettien askarteleminen: Harjoituksessa askarrellaan lapsen kanssa tunnetaulu eri tunteista sekä magneetti jokaisesta perheenjäsenestä. Tunnetaulu ja magneetit viedään lapsen kotiin hyödynnettäväksi (kts. kotiharjoitteet). (Lambie ym. 2020)

Tunnekehokuva: Lapsen kanssa voidaan yhdessä harjoitella tunnistamaan, minkälaisia tuntemuksia erilaiset tunteet herättävät, missä kohtaa kehoa ne tuntuvat ja minkä värisiä tunteet ovat. Lapselle annetaan A4-kokoinen tunnekehokuva, johon lapsi voi värittää tiettyyn kohtaan kehoa, missä jokin perustunne tuntuu. Tuntemusta voi kuvata eri väreillä tai, esimerkiksi salamoilla, pisteillä tai tähdillä. Tunnekehokortteja on hyvä tehdä monipuolisesti eri tunteista. Mikäli lapsi ei hahmota tunnekehokuvaa, voidaan keskustella tunteista ja yhdessä lapsen kanssa mallintaa missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat ja sitä kautta luoda ymmärrystä tunteista. (Matilainen & Puustinen 2021, 136–137; Riihonen & Koskinen 2020, 85–86.)



Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoitteita:

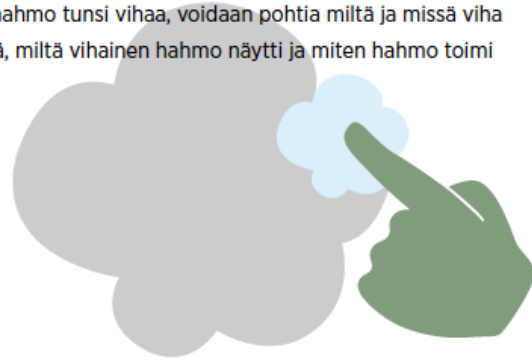
Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelussa on hyvä lähteä ensin havainnoimaan tunteita tilanteen ulkopuolelta, esimerkiksi videoista, tarinoista, kuvista ja leikistä. Tämän jälkeen aikuinen voi itse mallintaa erilaisia tunteita lapselle. Sitten voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ensin aikuisista ja tämän jälkeen toisista lapsista. Viimeisenä harjoitellaan tunteiden tunnistamista itsestä.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen videoista: Lasta kiinnostavat videot voidaan ottaa mukaan tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoitteluun. Lapsen kanssa voidaan katsoa lyhyt video ja keskustella millaisia tunteita videon hahmoilla esiintyi. Harjoitukseen voi ottaa mukaan tunnekortit, jotta tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on helpompaa. Toimintaterapeutti voi ohjata keskustelua kysymällä täydentäviä kysymyksiä, esimerkiksi: ”Miltä videon hahmosta tuntui, kun hän hävisi pelin?” Mikäli lapsi vastaa kysymykseen, että hahmo tunsu vihaa, voidaan pohtia miltä ja missä viha tuntuu, millaisia ajatuksia vihan tunne herättää, miltä vihainen hahmo näytti ja miten hahmo toimi hävitessään pelin.

Esimerkkivideoita, jotka käsittelevät tunteita:

- Miltä tuntuu, Reima Räiske
- Partly Cloudy
- Isot tunteet tulevat ja menevät

(Kirkkopelto 2019, 1–9.)



Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tarinoista: Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä voidaan harjoitella tarinoiden avulla. Erityisesti lapset, joilla on hahmottamisen haasteita hyötyvät tästä harjoitteesta. Terapeutti voi itse keksiä tarinan, lukea tunnetaitoihin liittyvän kirjan, esimerkiksi Fanni-sarjan kirjan tai ottaa internetistä valmiin tarinan. Tarinassa olisi hyvä käsitellä hahmojen kehossa herääviä tuntemuksia, ajatuksia ja käyttäytymistä. Terapeutti voi kysyä lapselta, esimerkiksi: ”Tarinan hahmo heitti lelun maahan, puristi kätensä tiukasti nyrkkiin, kurtisti kulmiaan ja korotti ääntään. Mikä tunne hahmolla mahtoi olla?” (Jääskinen 2017a, 175–176.)

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen leikeistä: Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä voidaan harjoitella leikin kautta. Leikkiin voidaan yhdistää konkreettinen hahmo, esimerkiksi nukke tai pehmolelu, joka pohtii omia tunteitaan lasten kanssa ja pyytää lapselta neuvoa tunnepulmiin. Tällöin lapsi saattaa innostua kertomaan itsestään enemmän. Yhdessä lapsen kanssa voidaan leikkiä, esimerkiksi nukkekodilla. Leikin aikana voi tapahtua jokin tunteita herättävä tilanne, jolloin voidaan yhdessä lapsen kanssa pohtia, millaisia tunteita nukke kokee ja miten tilanteessa olisi hyvä toimia. Leikin avulla on myös hyvä käsitellä lapsen arjessa tapahtuneita konfliktitilanteita, jossa lapselle on herännyt voimakkaita tunteita. (Jääskinen 2017a, 175–176.)

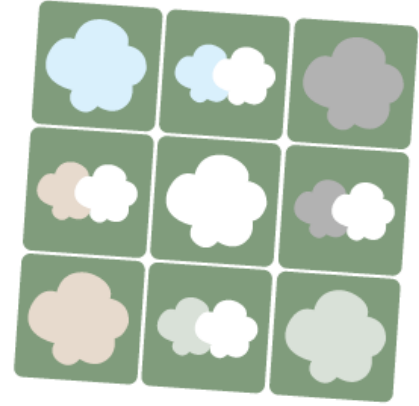
Tunnepantomiiimi: Tunnepantomiiimiin tarvitaan lapsen askartelema tunnekortteja sekä vähintään yksi pelikaveri. Leikin tarkoituksena on, että leikkijät ottavat vuorotellen käteensä yhden tunnekortin niin, että muut eivät näe sitä. Kortissa oleva tunne esitetään pantomiimina ilmeiden ja eleiden avulla ilman, että tunnetta sanotaan ääneen. Muut yrittävät arvata mikä tunne on kyseessä. Tunnepantomiiimin avulla aikuinen voi mallintaa tunteita lapselle ja lapsi voi puolestaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä aikuisesta. (Pöyhönen & Livingston 2020, 24.)

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lapsista: Tässä harjoituksessa opetellaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä ihmisen kehonkielen ja kasvojen ilmeiden perusteella. Harjoituksessa on kuvakortteja lapsista, jotka ilmaisevat erilaisia tunteita ja kuvissa on kysymys, esimerkiksi: ”Onko hän surullinen?” Lapsi voi vastata kysymyksiin, esimerkiksi kyllä tai ei -kortteja hyödyntämällä. Valmiit tunnekuvat kysymyksineen ja tarkemmat ohjeet löytyvät linkistä:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/kylla-ei-kysymyskortit-tunteista/>.
(Kyllä/Ei kysymyskortit tunteista n.d.)

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen itsestä (tunnebingo):

Tunnebingon avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tarkoituksena on tehdä yhdessä terapeutin kanssa tunnebingo. Lapsi voi itse piirtää tunteet bingoalustaan. Tunnebingoa voidaan pelata siten, että tunnekorttipinosta nostetaan yksi tunnekortti ja lapsi etsii bingoalustasta tunnekortissa olevan tunteen. Lapsen tunnistessa tunteen hän voi nimetä tunteen ja ylliviivata sen bingoalustasta. Terapeutti voi hyödyntää tunnepuhetta ja keskustella tunteista lapsen kanssa. (Lambie ym. 2020)



Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen epäsuorasti:

Leikkien ja pelien kautta voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista epäsuorasti, jos tunteiden tunnistamisen harjoittelu ei ole lapselle mielekäästä, esimerkiksi tunnekorttien avulla. Terapiassa voidaan tehdä jotain lapselle mielekäästä toimintoa, esimerkiksi pelata jalkapalloa. Aikuisen huomattaessa jonkin tunteen voidaan toiminta pysäyttää ja kysyä lapselta: ”Huomasitko mikä tunne sinulla oli, kun teit maalin?” (Jääskinen 2017a, 175–176.)

Tilannekuvausten tulkinta: Harjoituksessa lapselle luetaan tilannekuvaus ja etsitään tilanteeseen sopiva tunnekuva ja nimetään tunne. Lapselle voidaan lukea valmis tilannekuvaus tai voidaan keksiä yhdessä erilaisia uusia tilannekuvauksia. Lapsi tulkitsee tilanteita omasta näkökulmastaan, joten tehtävässä ei ole oikeita ja vääriä vastauksia. Aikuinen voi kuvata itse, millainen tunne hänelle tulee tilanteesta, mutta on tärkeä antaa tilaa lapsen omalle tulkinnalle.

Esimerkkejä:

- Leikin ulkona kavereiden kanssa.
- Hävitän itselleni tärkeän esineen.
- Menen juhliin, jossa on ihmisiä, joita en tunne.
- Maistan ruokaa, josta en pidä.
- Kaveri rikkoo rakentamani palikkatornin.

(Pöyhönen & Livingston 2021, 42.)

Tunnekuvioiden piilottaminen: Harjoituksen tarkoituksena piilottaa tunnekuvia ympäri terapiatilaa. Toimintaterapeutti pyytää lasta etsimään piilotetut tunnekuvat. Lapsen löytäessä tunnekuvan, terapeutti voi kysyä lapselta tunnistaako ja osaako hän nimetä tunteen. Tämän lisäksi voidaan yhdessä lapsen kanssa pohtia millaisessa tilanteessa tunnetta voi kokea. (Jääskinen 2017a, 183; Matilainen & Puustinen 2021, 134; Pöyhönen & Livingston 2020, 23.)

Kotiharjoitteita:

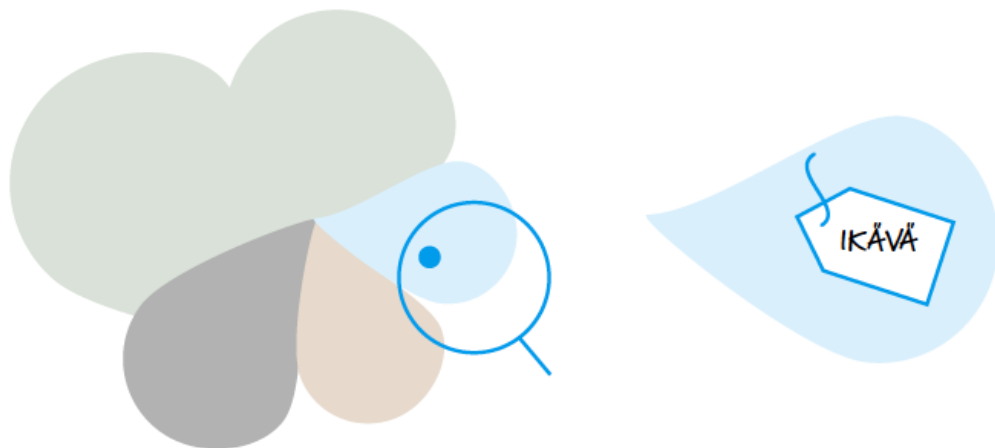
Tunnekorttien hyödyntäminen: Tunnekortteja kannattaa hyödyntää monipuolisesti arjen eri tilanteissa, esimerkiksi kirjoja lukiessa, leikkiessä tai pelatessa. Jos lapsi kokee tunteiden tunnistamisen haastavana voi tunnekortit ottaa avuksi näyttämällä korttia: ”Tuntuuko sinusta tältä, kun et voittanut peliä.” Lapsi voi myös itse näyttää tunnekorttia, joka kuvaa omaa olotilaa: ”Minusta tuntuu tältä.” Tunnekortteja voi kiinnittää, esimerkiksi kodin jääkaapin oveen, jossa ne ovat lapselle ja aikuisille näkyvisiä. Tunnekortit ovat oivallinen havainnollistamisen väline lapsen kanssa käytyjen keskustelujen tueksi. (Jääskinen 2017a, 183; Matilainen & Puustinen 2021, 134; Pöyhönen & Livingston 2020, 23.)

Tunnetaulun hyödyntäminen: Terapiassa tehty tunnetaulu ja magneetit perheenjäsenistä on hyvä asettaa kotona, esimerkiksi jääkaapin oveen. Harjoitteen avulla osallistetaan perheenjäseniä siten, että jokainen laittaa, esimerkiksi koulupäivän tai työpäivän jälkeen oman magneettinsa omaa tunnetilaa kuvaavan tunnekuvan päälle. Näin perheenjäsenet voivat ilmaista toisilleen helposti tunnetilojaan ja kaikki perheenjäsenet osaavat paremmin ottaa huomioon toistensa tunnetilat ja pystyvät muokkaamaan toimintaansa tunnetilojen mukaan. (Lambie ym. 2020)

Tunteiden tunnistaminen arkisista toiminnoista: Harjoituksen tarkoituksena on jutella tunteista, esimerkiksi lastenohjelmien, leikkien tai kirjojen lukemisen lomassa. Aikuinen voi kysyä lapselta, esimerkiksi: ”Miltä tuo hahmo sinusta näyttää?” Lapsi voi sanoa, että hahmo hymyilee ja nauraa, jolloin aikuinen voi puolestaan kysyä lapselta: ”Näyttääkö sinusta hahmo iloiselta?” Aikuinen voi mallittaa lapselle: ”Hahmo hymyilee ja nauraa eli hän on varmaankin iloinen.” (Jääskinen 2017a, 175–176.)

Tunteiden tunnistaminen peleistä ja leikeistä: Tämä harjoitus on helppo toteuttaa myös kotona. Pelatessa erilaisia ulkopelejä aikuinen voi pysäyttää toiminnan ja kysyä lapselta, huomaako hän millaisia tunteita hänessä itsessään herää. (Jääskinen 2017a, 175–176.)

Tunnebingo: Terapiassa tehty tunnebingo voidaan laminoida ja viedä lapsen kotiin. Tunnebingo voidaan kiinnittää, esimerkiksi jääkaapin oveen. Erilaisissa tilanteissa voidaan havainnoida perheenjäsenen tunnetiloja ja, kun lapsi tunnistaa tunteen, niin hän voi käydä yliviivaamassa kyseisen tunteen tunnebingosta. Lapsen oppiessa muiden henkilöiden tunteiden tunnistamista, hän voi sen jälkeen alkaa harjoitella tunteiden tunnistamista itsestään. Lapsen tunnistessa itsestään jonkin tunteen jossain tilanteessa, hän voi käydä yliviivaamassa tunteen tunnebingosta. (Lambie ym. 2020)



6 Tunteiden hyväksyminen ja sietäminen

Tunteiden hyväksymisen vaiheessa lapsi alkaa oppia tunteiden merkityksen ja tärkeyden. Tunteiden hyväksymisen oppimisessa tärkeää on lapsen ympärillä olevien aikuisten asenteet. On tärkeää, että lapset kokevat, että jokainen tunne on sallittu. On hyvä puhua tästä ääneen ja myös selittää, että vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, niin omaa käyttäytymistä täytyy kuitenkin toisinaan muokata. Aikuinen voi hyödyntää tunnetta hyväksyvää puhetta, esimerkiksi sanomalla lapselle: ”Näytät siltä, että sinulla on kiukun tunne. Se onkin tärkeä tunne ja saat olla kiukkuinen” tai ”Näyttää, että sinulla on joku valtava tunne. Mikähän se voisi olla?”



Lapset kohtaavat usein tunteiden invalidointia eli mitätöintiä ja haastavissa tilanteissa lapsi jätetään usein rauhoittumaan yksin eikä tilannetta rauhoittumisen jälkeen käsitellä. Tällainen toiminta voi aiheuttaa lapselle häpeän tunteen ja toistuvat häpeäkokemukset viestivät lapselle, että hän kelpaa vain tietynlaisena ja negatiiviset tunteet eivät ole sallittuja. Tällaisissa tilanteissa lapsi voi oppia hyväksymään vain positiiviset tunteensa, eikä hän opi käsittelemään negatiivisia, kurjia ja ikäviä tunteita. Tällöin ikävät tilanteet voivat aiheuttaa lapselle ahdistusta ja syyllisyyttä. Ahdistusta aiheuttaa, esimerkiksi käytöksestä rankaiseminen, kun lapsi käyttäytyy huonosti tai hän on vihainen. Toinen esimerkki on, kun lapsi on surullinen, hänelle sanotaan: ”Ei ole syytä olla surullinen.” Tällainen toimintatapa voi johtaa siihen, että lapsi alkaa piilottelemaan omia tunteitaan ja ilmaistamaan ne jollain muulla tavalla. Me näemme tällaisen käyttäytymistavan siten, että lapsi ilmaisee suruaan, esimerkiksi vihana rikkomalla tavaroita. Aikuinen voi tällaisessa tapauksessa sanoa: ”Huomaan, että näytät surulliselta. Mitä tapahtui?” Tällöin lapsen kokemia tunteita sanoitetaan hänelle ja hän alkaa yhdistämään tunteita tapahtumiin.

Lapsen ison tunteen taustalla voi olla, esimerkiksi väärän väriset kengännauhat ja asia voi harmittaa häntä aidosti. Aikuisesta asia voi tuntua mitättömältä, mutta on tärkeää, että aikuinen tavoittaa lapsen tunteen ja pyrkii ymmärtämään lapsen tunnekokemusta. Tällöin lapsi kokee, että hän on hyväksytty myös ilmaistessaan voimakkaita tunteita.

Tunteiden hyväksymisen ja sietämisen harjoittelussa on hyvä arvioida tunteiden voimakkuutta. Tunteiden voimakkuutta voi arvioida, esimerkiksi tunnelämpömittarin avulla (Kuvio 5). Tunnelämpömittari opettaa lasta havaitsemaan tunteen intensiteetin ja auttaa ymmärtämään kuinka voimakas tunne on.

Tunteiden sietämistä ja hyväksymistä voidaan harjoittaa, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Hengitys hellittää kehon stressireaktioita, auttaa tunteen säätelyssä ja siten tunteen sietämisessä. Stressaavassa tilanteessa ja voimakasta tunnetta kokiessa hengitysilihakset jännittyvät, jolloin hengitys muuttuu katkonaiseksi. Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu ja voimakas tunne laantuu sekä koemme hallitsemme itseämme.

Harjoitteita toimintaterapiaan:

Tunnelämpömittari: Tunteiden voimakkuutta voidaan arvioida tunnelämpömittarin avulla. Voimakkuutta voidaan tarkastella 0–10 asteikolla. Tunteiden voimakkuuden arviointi auttaa lasta ymmärtämään omaa oloaan ja valitsemaan sopivat säätelykeinot eri tilanteisiin. Tunnelämpömittari myös opettaa, että tunne ei pysy jatkuvasti kymmissä, vaan tunteet laskevat ja nousevat. Voimakas tunne on tällöin helpompi hyväksyä. Tunnelämpömittaria kannattaa hyödyntää, esimerkiksi kiukun voimakkuuden arvioimisen lisäksi myös muiden tunteiden kohdalla. Voidaan arvioida, kuinka voimakkaalta, esimerkiksi ilo tuntuu. Tunnelämpömittarin käytön harjoittelu ja aktiivinen käyttö on tärkeää. Harjoittelussa voi hyödyntää Tunteiden tuulikartta -harjoituksen kysymyksiä. (Matilainen n.d.; Matilainen & Puustinen 2021, 141.)

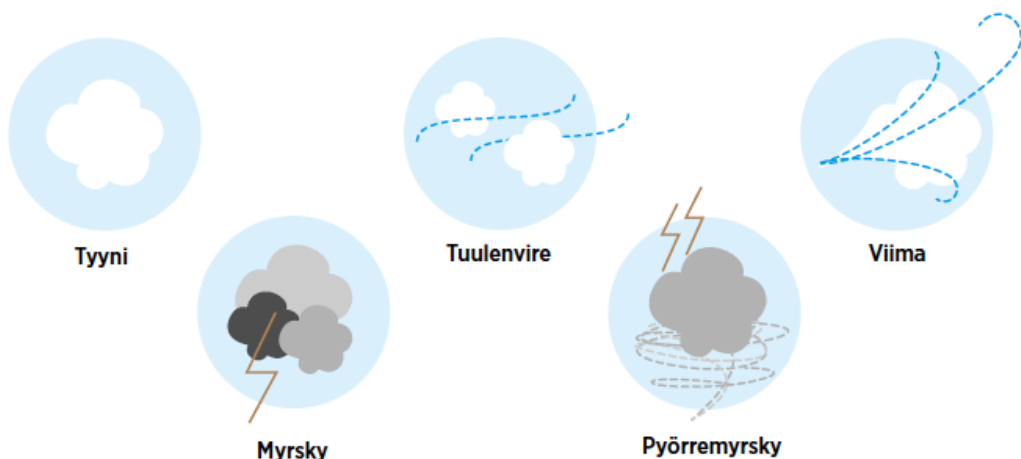


Kuvio 5. Tunnelämpömittari (Matilainen n.d.)

Tunteiden tuulikartta: Mikäli mittari ja numerot tuntuvat lapsesta haastavilta, voidaan tunteiden voimakkuutta arvioida tunteiden tuulikartan avulla (Kuvio 6). Tunteiden tuulikartta tehdään siten, että lapsi piirtää paperille järjestyksessä kuvan tyynestä säästä, tuulenvireestä, viimasta, myrskystä ja pyörremyrskystä. Tuulikartan avulla lapsi voi osoittaa tiettyä säätilaa ja sen avulla kertoa, kuinka voimakas jokin tunne on. Lapsen kanssa on tärkeä harjoitella tuulikartan käyttöä, esimerkiksi erilaisten kysymysten avulla:

- Kuinka iloinen olisit, jos saisit lelun, jota olet kauan toivonut?
- Kuinka paljon sinua pelottaisi, jos kuulisit yhtäkkiä kovan äänen?
- Kuinka vihainen olisit, jos joutuisit yhtäkkiä lopettaa lempipelisi pelaamisen?
- Kuinka surullinen olisit, jos kovalla työllä tekemäsi maalaus repeytyisi?
- Kuinka pettynyt olisit, jos häviäisit lautapelissä?

(Pöyhönen & Livingston 2020, 68–69.)



Kuvio 6. Tunteiden tuulikartta (Pöyhönen & Livingston 2020, 69, muokattu.)

Myrskyn merkit: Harjoituksessa opetellaan tunnistamaan myrskyn merkkejä ja suojautumaan pyörremyrskyltä. Lapsen kanssa voidaan keskustella, esimerkiksi:

- Mistä huomaa, että perheenjäsen lähestyy pyörremyrskyä?
- Tapahtuuko perheenjäsenen äänensävyssä, ilmeissä, sanoissa tai teoissa muutoksia?
- Yrittääkö perheenjäsen sanallisesti tai muulla tavalla ilmaista tunteitaan, mutta muut eivät huomaa sitä?
- Yrittääkö perheenjäsen lähteä pois tilanteesta, mutta ei jostain syystä onnistu siinä?
- Suuttuuko perheenjäsen nopeammin, jos hän on nälkäinen tai väsynyt?

Lapsen kanssa on myös tärkeä keskustella erilaisista keinoista, joilla voi suojautua pyörremyrskyltä:

- Miten voi toimia, kun huomaa ensimmäiset myrskyn merkit? (7. luvussa tunnesäätelykeinoja lueteltuna)
- Miten eri tunteita, esimerkiksi vihaa saa ilmaista?

(Pöyhönen & Livingston 2020, 76.)

Palleahengitys: Palleahengityksen avulla lapsi voi kyetä rauhoittumaan ja sietämään erilaisia tunteita paremmin. Herkästi hengitetään keuhkojen yläosalla, joka voi jopa kiihdyttää lapsen oloa haastavana hetkenä. Lapsen olisi tärkeä oppia hengittämään pallean avulla. Palleahengitystä voidaan harjoitella terapiassa yhdessä lapsen kanssa. Harjoituksessa lapsi on selinmakuulla ja hänen vatsansa päälle asetetaan, esimerkiksi pieni pehmolelu. Lapsen tulee hengittää siten, että pehmolelu liikkuu vatsan päällä ylös ja alas. (Riihonen & Koskinen 2020, 89–91; Matilainen & Puustinen 2021, 148.)

Tunnetilanteiden läpikäynti: Terapeutti voi yhdessä lapsen kanssa käydä läpi tilanteita, joissa lapselle on herännyt voimakkaita tunteita, esimerkiksi riitatilanne koulussa. Terapiassa tilannetta voidaan käydä läpi, esimerkiksi piirtämällä vaihe vaiheelta tilanteen kulkua ja miettiä millaisia tunteita tilanteen aikana esiintyi. Terapeutin tulee olla neutraali ja osoittaa lapselle, että esimerkiksi vihan tunne on hyväksytty ja tärkeä. On kuitenkin hyvä selvittää lapselle, kuinka tunteen vallassa saa toimia. (Koskinen & Riihonen 2020, 152–153.)

Tunteen voimistaminen ja rauhoittaminen: Voimakasta tunnetta voidaan harjoitella sietämään, voimistamalla tunnetta jonkin virittävän toiminnan tai pelin avulla, esimerkiksi pallopelejä pelaamalla. Siinä vaiheessa, kun terapeutti huomaa, että lapsi kokee voimakkaita tunteita, pyritään laskemaan tunteen voimakkuutta. Tämä vaatii sen, että lapsella on käytössä jokin tunnesäätelykeino, jonka avulla tunteen säätely ja sietäminen onnistuu. (Matilainen & Puustinen 2021, 76.)



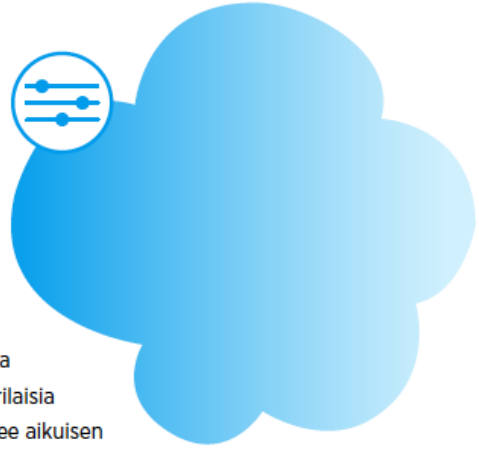
Kotiharjoitteita:

Tunnelämpömittari: Toimintaterapiassa laminoitua tunnelämpömittaria on hyvä hyödyntää myös kotona, päiväkodissa ja koulussa, jotta sen käyttö tulee lapselle tutuksi ja säännölliseksi. (Matilainen n.d.; Matilainen & Puustinen 2021, 141.)

Tunnetilanteiden läpikäynti: Terapeutti ohjaa vanhemmille, kuinka he voivat käydä läpi tilanteita, joissa lapselle on herännyt voimakkaita tunteita. Myös vanhemmat voivat hyödyntää piirtämistä, jossa käydään läpi tilanteen kulkua ja miettiä millaisia tunteita tilanteessa on herännyt. Aikuisen on tärkeää olla neutraali ja osoittaa lapselle, että esimerkiksi vihan tunne on hyväksytty ja tärkeä. On kuitenkin hyvä selvittää lapselle, kuinka tunteen vallassa saa toimia. (Koskinen & Riihonen 2020, 152–153.)

7 Tunteiden säätely

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä käsitellä erilaisia tunnereaktioita. Lapsen oppiessa, miltä eri tunteet tuntuvat ja miten niitä nimitetään, hän voi alkaa oppia tietoista tunteiden voimakkuuden säätelyä. Lapselle on tärkeää kertoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsi ei voi estää tunteiden syntymistä, eikä tämä olekaan tunnesäätelyn tarkoitus. Tunnesäätelyn tarkoituksena on, että lapsi oppii, kuinka esimerkiksi voimakasta vihan tunnetta säädellään ja kuinka tunnetta kokiessa tulee toimia. Tunnesäätelytaitojen oppiminen on tärkeää, koska voimakkaat tunteet voivat viedä paljon voimavaroja sekä hallita käyttäytymistä. Henkilökohtaisten kokemusten pohjalta lapsi oppii erilaisia tunnesäätelytaitoja ja niitä voi myös tietoisesti opetella. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden säätelyyn, koska hän ei vielä kykene oma-aloitteisesti säätelemään tunteita. Lapselle tunnesäätelykeinoja voivat olla, esimerkiksi aikuisen läheisyys ja rauhoittelu.



Tunnesäätelykeinojen harjoittelu ja itselle parhaimpien tapojen löytäminen on tärkeää. Toimintaterapiassa voidaan harjoitella rauhallisessa tilanteessa yhdessä lapsen kanssa tunnesäätelykeinoja, jotta keinot tulevat lapselle tutuiksi. Muutoin keinojen käyttöönotto voi olla lapselle haasteellista. Hyviä tunnesäätelykeinoja voivat olla, esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset, seinän työntäminen, ääneen laskeminen, rauhalliseen paikkaan poistuminen, stressipallon puristelu, kehon rentouttaminen ja jännittäminen, hyppiminen, mielikuvaharjoittelu ja rauhallisen musiikin kuuntelu.

On tutkittu mindfulness-harjoitusten hyötyjä tunnetaitojen tukemisessa. Tutkimuksessa hyödynnettiin mindfulness-harjoituksia, jotka perustuvat tietoisuuden lisäämiseen. Harjoitukset sisälsivät muun muassa joogaan pohjautuvia liikkeitä ja hengitystekniikoita. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tietoisuuden lisääntyminen auttoi lapsia tarkkailemaan omia ajatuksia ja tunteita, joka kehitti tunnetietoisuutta. Tunnetietoisuuden lisääntymisellä oli merkittävä vaikutus lasten tunnesäätelyn kehittämisessä. Tutkimuksen mukaan osallistujat huomasivat, että mindfulnessiin perustuvat harjoitukset auttoivat heitä rauhoittumaan ja rentoutumaan. Käsikirjaan kootut harjoitteet eivät ole suoraan mindfulnessia, mutta rentoutusharjoitukset ja hengitykseen keskittyminen lisäävät itsetietoisuutta ja pohjautuvat mindfulnessiin, joka on tutkimuksen mukaan tehokas apu tunteiden säätelyssä.

Erilaisia tunteiden säätelykeinoja ovat muun muassa tuntoaistin hyödyntäminen, kosketus, hengitykseen keskittyminen ja mielikuvituksen hyödyntäminen. Tuntoaistin hyödyntäminen perustuu siihen, että aivot keskittyvät tunteen sijaan iholla tuntuvaan kosketukseen, esimerkiksi toisen ihmisen kosketukseen. Kosketus tunnesäätelykeinona luo iholle paineen, jolla on kehossa rauhoittava vaikutus ja sen on todettu vähentävän stressiä. Tunteiden sietämistä ja hyväksymistä voidaan harjoittaa, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen. Hengitys hellittää kehon stressireaktioita, auttaa tunteen säätelyssä ja siten tunteen sietämisessä. Stressaavassa tilanteessa ja voimakasta tunnetta kokiessa hengitysilihakset jännittyvät, jolloin hengitys muuttuu katkonaiseksi. Syvän ja rauhallisen hengityksen avulla keho rentoutuu ja voimakas tunne laantuu sekä koemme hallitsemamme itseämme. Mielikuvituksen avulla lapsi voi kuvitella olevansa rauhallisessa ympäristössä, esimerkiksi kotipihan riippukeinussa. Lapsi voi kuvitella millaisia ääniä ja hajuja hän aistii, esimerkiksi lintujen laulua ja koivunlehtien tuoksua. Stressaavassa tilanteessa lapsi voi turvautua turvalliseen mielikuvaan, jonka avulla voi rauhoittua.

Harjoitteita toimintaterapiaan:

Aistipohjaisia säätelykeinoja: Tunteita voidaan säädellä aistipohjaisten säätelykeinojen avulla. Viisi perusaistia ovat maku-, haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisti. Tässä esimerkkejä lapsilla hyödynnettävistä aistipohjaisista säätelykeinoista.

- Rauhallisen musiikin kuuntelu
- Rahoittavan esineen, esimerkiksi kimallepullon tai rauhoittavan kuvan katselu
- Purkan pureskelu
- Kylmän tai kuuman juoman juominen
- Pallon puristelu
- Silittely ja halaaminen
- Painopeitto tai painolelu
- Miellyttävän tuoksun haistelu

(Printattavia PDF-pohjia: Materiaalia lapsen ja aikuisen itsesäätelyn tueksi n.d.)



Sormihengitys: Mikäli lapsi on oikea kätinen, hän asettaa vasemman käden reidelle ja lähtee oikean käden etusormella piirtämään vasemman käden kuvaa reidelle. Sormea ylöspäin piirrettäessä hengitetään sisään. Sormen päässä pidetään hetki hengitystä. Sormea alaspäin mentäessä hengitetään rauhallisesti ulos. Sormen välissä tulee taas pidättää hengitystä ennen uutta sisäänhengitystä ja seuraavan sormen piirtämistä. Harjoitus on hyvä lapsille, jotka toimivat impulsiivisesti, sillä kädet ovat harjoituksessa lukittuna tekemiseen, eikä lapsi, esimerkiksi pysty lyömään ketään. Käden pitäminen omalla reidellä kevyenä painona ja piirtävän sormen lempeä kosketus voivat rauhoittaa kehoa. (Matilainen ja Puustinen 202, 149; Jääskinen 2017a, 218.)

Seinän työntäminen: Voimakasta tunnetta voi helpottaa työntämällä seinää voimakkaasti koko keholla. Seinän työntäminen on fyysisesti rankkaa ja sen avulla vihan voi kanavoida järkevään kohteeseen. Työkalu on helppo ottaa käyttöön, sillä seiniä on lähes kaikkialla. Ulkona seinän sijasta voi hyödyntää, esimerkiksi puita. (Matilainen & Puustinen 2021, 153.)

Suttuvihko: Suttuvihkoon lapsi saa värittää voimakkaan tunteen vallassa sotkua ja suttua. Suttuvihkoon saa kirjoittaa sen, mitä hänen tekisi mieli huutaa kovaan ääneen. Kiukun laannuttua sivun voi repiä ja heittää paperinkeräykseen. Suttuvihon olisi hyvä olla helpossa paikassa kotona tai, esimerkiksi koulussa omassa pulpetissa. (Matilainen & Puustinen 2021, 154.)

Rauhoittumispesä: Toimintaterapian koti-, koulu- tai päiväkotikäynnillä voidaan pohtia lapsen kanssa, mikä olisi hyvä paikka rauhoittumispesälle, mitä siellä voisi tehdä, milloin sinne kannattaa mennä ja mistä tunnistaa, että olisi hyvä mennä rauhoittumispesään. Kotiin, päiväkotiin tai kouluun voidaan rakentaa oma rauhoittumispaikka, johon lapsi voi mennä, kun hän on levoton, vihainen tai kaipaa omaa tilaa. Rauhoittumispaikkaan voidaan viedä tavaroita ja puuhua, jotka rauhoittavat ja luovat turvaa. On tärkeää, että rauhoittumispaikkaan meneminen ei ole rangaistus. Lapsella tulee aina olla mahdollisuus itse valita, haluaako hän mennä sinne. (Matilainen & Puustinen 2021, 155–156; Pöyhönen & Livingston 2020, 80.)

Tunnesäätelykortit: Toimintaterapiassa voidaan yhdessä lapsen kanssa tehdä tunnesäätelykortit ja harjoitella valittuja tunnesäätelykeinoja. Tunnesäätelykortteihin voi laittaa kuvia lapselle mieluisista säätelykeinoista, esimerkiksi edellä mainitut sormihengitys tai seinän työntäminen. (Matilainen & Puustinen 2021, 147.)

Rentoutusharjoitus ilman kosketusta: Lapsen käydessä ylikerroksilla, esimerkiksi temppuradan jälkeen voidaan terapian loppuksi pitää rentoutusharjoitus, joka laskee virittyneisyyden tasoa. Harjoituksessa lapsi ottaa itselleen mukavan paikan, jossa voi rentoutua, esimerkiksi tyynykasan. Terapeutti voi keksiä tai valita internetistä valmiin rentoutusharjoituksen. Lasta pyydetään seuraamaan rentoutusharjoituksen ohjeita ja toimimaan niiden mukaan. Tämä harjoitus sopii lapselle, jolla on aistiyliherkkyyttä, eikä hän tykkää toisen ihmisen kosketuksesta. (Jääskinen 2017a, 217.)

Hoiavaat kädet rentoutusharjoitus: Tämä harjoitus on vastaavanlainen kuin edeltävä harjoitus. Hoiavaat kädet rentoutusharjoitus sopii lapselle, joka sallii toisen ihmisen kosketuksen. Harjoituksessa terapeutti kysyy lapselta, mistä hän haluaa itseään hierottavan. Lapselta kysytään myös, että onko jokin paikka mistä hän ei halua hierottavan. Käsien lisäksi lasta voidaan sivellä myös, esimerkiksi maalisiveltimellä tai hieroa hierontapallolla. Taustalle voidaan laittaa soimaan rentouttavaa musiikkia. Harjoituksen lopussa lapselta voi kysyä mikä tunnetila hänellä on. (Jääskinen 2017a, 217.)

Rutiinihieronta: Terapeutti voi tehdä yhdessä lapsen kanssa kehokartan, jonka avulla havainnollistetaan mistä lapsi tykkää, että häntä kosketaan. Esimerkiksi lapsi tykkää, että häntä silitetään päästä ja selästä, niin silloin kehokartasta väritetään pää ja selkä. Kehokartan avulla voidaan toteuttaa rutiinihieronta, joka on lapselle mieluinen ja rentouttava. Rutiinihieronnan voi toteuttaa, esimerkiksi terapiatuokion päätteeksi. (Mäkelä & Trogen 2022, 192.)



Kotiharjoitteita:

Tunnesäätelykeinot: Edellä mainittuja tunnesäätelykeinoja eli sormihengitystä, seinän työntämistä ja sutuvihkoa on tärkeää hyödyntää myös kotona, jotta säätelykeinot tulevat tutuiksi ja aktiiviseen käyttöön arjessa. Vanhemmille on tärkeä selittää, mitä harjoitteita lapsen kanssa on käytetty toimintaterapiassa, mitkä harjoitteet olivat lapselle mieluisia ja vanhemmille tulee opastaa kuinka harjoitteita voi hyödyntää kotona. (Matilainen & Puustinen 2021, 147-148.)

Rauhoittumispesä: Toimintaterapeutin kotikäynnillä rakennettua rauhoittumispesää kannattaa hyödyntää lapsen tunnemyrskyissä. (Matilainen & Puustinen 2021, 155-156; Pöyhönen & Livingston 2020, 80.)

Oma aarrearkku: Kootkaa yhdessä lapsen kanssa pieneen laatikkoon häntä rauhoittavia asioita. Aarrearkkuun voi laittaa, esimerkiksi stressilelun, tunnesäätelykortteja, läheisen ihmisen tai lemmikin kuvan, saippuakuplapurkin, värituskuvan ja värikynät, mukavalta tuntuvan kankaan palasen tai kirpeitä pastilleja. Aarrearkkua voi täydentää ajan kuluessa mieluisilla asioilla. Lapsi voi kääntyä aarrearkun puoleen, kun hän kokee tarvitsevansa apua rauhoittumiseen. Yhdessä tehty aarrearkku, jonka sisältöön lapsi on saanut itse vaikuttaa, motivoi lasta hyödyntämään sitä. Aarrearkku toimii hieman rauhoittumispesän tapaan eli lapsi voi siirtyä aikuisen ohjaamana aarrearkun kanssa rauhalliseen paikkaan. Päiväkotiin ja kouluun voi myös tehdä omat aarrearkut. (Matilainen & Puustinen 2021, 151.)

Tunnesäätelykortit: Tunnesäätelykortit lapselle mieluisista säätelykeinoista on hyvä viedä lapsen kotiin ja kouluun/päiväkotiin muistuttamaan hyvistä tunnesäätelykeinoista. (Matilainen & Puustinen 2021, 147.)

Rentoutusharjoitus: Rentoutusharjoitukset ovat helposti siirrettävissä myös kotiympäristöön. Aikuinen voi, esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa pitää lapselle rentoutusharjoituksen. Aikuinen voi keksiä tai valita internetistä valmiin rentoutusharjoituksen. Lasta voi myös samalla hieroa, mikäli se ei tunnu hänestä epämukavalta. (Jääskinen 2017a, 217.)

Rutiinihieronta: Terapiassa tehty kehokartta voidaan laminoida ja viedä lapsen kotiin. Kehokartan avulla vanhemmat voivat toteuttaa lapselle rutiinihieronnan. (Jääskinen 2017a, 217.)

8 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden ilmaisu tarkoittaa kykyä ilmaista ja purkaa tunteita rakentavasti siten, että niitä ei ilmaista vahingoittavasti. Tunteen ilmaisu onnistuu parhaiten silloin, kun tunteen on ensin tunnistanut ja hyväksynyt, jonka jälkeen tunnetta on sietänyt ja säädellyt. Tunnekuohon vallassa tunnetta voi olla vaikea ilmaista hyväksyttävästi. Tunteita voidaan ilmaista tunteita sanoittamalla eli tunteista kertomalla, luovilla keinoilla, esimerkiksi maalaamisen tai laulamisen välityksellä, kehollisuuden avulla, esimerkiksi itkemällä tai muulla äänenkäytöllä sekä liikkeen kautta, esimerkiksi tanssimalla tai juoksemalla.



Tunteiden ilmaisua voidaan käsitellä pitkän ja lyhyen aikavälin näkökulmasta. Lyhyen aikavälin tavoitteena on tunteen säätely sopivan kokoiseksi ja tunteen ilmaiseminen sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Tunteiden ilmaisussa voi yhdessä lapsen kanssa pohtia, mitä ihmiset tekevät kokiessaan, esimerkiksi iloa ja miten omista tunteista voi kertoa muille. Päiväkodeissa ja kouluissa olisi hyvä yhteisesti kaikkien kanssa pohtia, millä tavoin on hyväksyttävää ilmaista, esimerkiksi jännitystä, iloa tai vihaa. Pitkän aikavälin tunteiden ilmaisussa keskeistä on tunnekuorman purkamisen, jota jokainen ihminen tekee omalla tavallaan. Joillekin esimerkiksi liikkuminen, musiikin kuuntelu tai ystävien kanssa jutteleminen voivat vähentää tunnekuormaa.

Leikki on lapselle luontainen tapa harjoitella tunnetaitoja. Leikin avulla voidaan tutkia tunteita ja tutustua niihin. Leikki toimii yhtenä lapsen tunteiden ilmaisukeinona. Erilaisten leikkien avulla lapset voivat ilmaista erilaisia tunteita. Sotaleikkien avulla lapsi voi ilmaista turvallisessa ympäristössä, esimerkiksi vihan tunnetta. On siis hyvä sallia lapselta hieman rajummatkin leikit, kunhan ne ovat lapselle turvallisissa. Tällaiset leikit voivat tukea kaikenlaisten tunteiden käsittelyä ja ilmaisua. Aikuisen leikkiessä lapsen kanssa puheen kannattaa olla melko lyhyttä. Lisäksi aikuisen on hyvä hieman ohjata lapsen leikkiä. Antaa kuitenkin lapsen pääasiassa ohjata leikin kulkua. Aikuisen on hyvä pyrkiä olemaan leikkimielinen, joka motivoi lasta leikkiin.

Tunteita voidaan ilmaista luovien menetelmien avulla, esimerkiksi laulamalla, maalaamalla, piirtämällä ja kirjoittamalla. Luovien tunnetyöskentelykeinojen avulla lapsi voi purkaa tunteensa, esimerkiksi paperille. Tunteen näkyväksi tuominen luovien keinojen avulla auttaa jäsentämään lapsen tunteita.

On tutkittu, että luovilla menetelmillä on positiivinen vaikutus lapsen tunnetaitojen kehittymiselle. Tutkimuksessa hyödynnettiin moninaisia luovia menetelmiä, kuten taidetta, draamaa, musiikkia ja tanssia, joihin lapset osallistuivat. Luovien menetelmien vaikutuksia lasten mielenterveyteen ja hyvinvointiin pyrittiin selvittämään. Tutkimuksessa selvisi, että luovat menetelmät olivat apuna erityisesti tunteiden ilmaisussa. Lapset alkoivat hyväksyä joitakin haastavia tunteita, esimerkiksi vihaa tai pelkoa. Lisäksi lapset tulivat tietoisemmaksi omien tunteiden monimutkaisuudesta, esimerkiksi siitä, että ristiriitaiset tunteet, kuten ilo ja suru voivat esiintyä samanaikaisesti.

Tutkimuksessa havaittiin, että luovien menetelmien avulla lapset ilmaisevat laajemman kirjon tunteita ja heistä oli miellyttävää ilmaista tunteita visuaalisuuden lisäksi äänien, liikkeiden ja eleiden kautta. Aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa pohtia lapselle ominaisia tapoja ilmaista tunteita ja miettiä, miten omista tunteista voi kertoa muille. Lapsen kanssa voidaan myös yhdessä pohtia, että millä tavoin ja millä keinoin on hyväksyttävää ilmaista, esimerkiksi jännitystä, iloa tai vihaa.



Luovat menetelmät: Toimintaterapiassa voidaan opetella ilmaisemaan tunteita luovien menetelmien avulla: maalaaminen, piirtäminen, savi- tai muovailutyöt, kirjoittaminen, laulaminen ja tanssi. Eri-laiset tilanteet voivat aiheuttaa lapsessa, esimerkiksi pelkoa, vihaa tai ahdistusta. Luovien keinojen avulla lapsi voi kyetä kertomaan omista tuntemuksistaan, joille hänellä ei ole sanoja tai joista hänen on vaikea puhua.

Luovat menetelmät: maalaaminen, piirtäminen, savi- tai muovailutyöt, kirjoittaminen

- Laulaminen tai muun äänen tuottaminen
- Musiikin kuuntelu ja musiikin tuottaminen
- Luova liike tai tanssi
- Kehon fyysinen käyttö: liikunta, tömistely, ravistelu, juoksu

(Jääskinen 2017a, 198.)

Tunnekollaasi: Jos lapsen on vaikea ilmaista tunteitaan, voidaan tunteista tehdä havainnollistava kollaasi. Kollaasin tekemiseen voi hyödyntää, esimerkiksi lehtiä leikkaa-liimaa-periaatteella, väriky-niä, vesivärejä tai tarroja. Vain taivas on rajana. Lopuksi terapeutti voi yhdessä lapsen kanssa kes-kustella kollaasista, esimerkiksi: ”Miksi valitsit tämän kuvan? Millaisia tunteita kuva herätti sinussa?” tai ”Maalasi taustan punaiseksi. Oletko ollut tänään vihainen?” Auta lasta, jos kysymykset tuntuvat liian vaikeilta. (Jääskinen 2017a, 201.)

Kehon fyysinen käyttö: Mikäli lapsi vihastuu helposti, voidaan terapiassa harjoitella, kuinka vihaa voidaan ilmaista itseään tai muita satuttamatta. Terapeutti voi opettaa lapsen vihastuessa tömistelemään maata tai ravistelemaan vihan tunteen pois. (Jääskinen 2017a, 198; Koskinen & Riihonen 2020, 88–89.)

Kehollisuuden sanoittaminen: Harjoitteessa lapsi ja terapeutti voivat pelata yhdessä, esimerkiksi lautapelejä. Terapeutin tulee pelin aikana seurata lapsen kehollisia tunteilmaisuja, esimerkiksi lapsen äänen muutoksia, hartioiden kohoamista ja kehon jäykistymistä. Terapeutin havaitessa näitä lapsessa, hän pysäyttää pelin ja kertoo lapselle havainnoistaan. Yhdessä lapsen kanssa pyritään rentouttamaan tilanne, ettei liian voimakas tunne iske päälle ja samalla lapsi oppii tunnistamaan omia kehollisia ilmaisujaan. Lapsen rentouduttua peliä voidaan jälleen jatkaa. (Mäkelä & Trogen 2022, 227; Riihonen & Koskinen 2020, 84–85)

Tunnemaalaus: Omia tunteita voidaan purkaa ja ilmaista tunnemaalauksen avulla. Tunnemaalaus tulee tehdä vasta voimakkaan tunnereaktion jälkeen, kun lapsi on rauhoittunut. Tunnemaalaukseen voidaan yhdistää musiikkia.

- Anna lapsen itse valita värit, jotka puhuttelevat häntä.
- Ohjaa lasta seuraamaan pensselin tai sormien liikkeitä.
- Voit kysyä lapselta kysymyksiä, esimerkiksi onko tunne lempeän vai vahvan värinen tai onko tunne pehmeä vai kova. Älä kuitenkaan ohjaa lasta vaan anna hänen tehdä itse.
- Anna lapsen kertoa työstään ja hän voi halutessaan nimetä tekemänsä maalauksen.
- Valmiista työstä voidaan kirjoittaa maalausta kuvaava tarina.

(Jääskinen 2017a, 199.)

Tunteiden ilmaisu luovan liikkeen avulla: Harjoituksessa valitaan kappale/kappaleita, jotka edustavat selvästi jotakin tunnetta. Lasta pyydetään tunnistamaan musiikin tunne. Tämän jälkeen pohditaan yhdessä lapsen kanssa, kuinka tämä tunne voisi liikkua. Musiikki laitetaan päälle ja liikutaan ympäri tilaa tunteen mukaisella tavalla. Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella, että millaiselta tuntui liikkua erilaisten tunteiden mukaan ja miltä tuntui ilmaista erilaisia tunteita tällä tavalla. (Jääskinen 2017a, 198; Mäkelä & Trogen 2022, 229.)

Vihainen villisika: Harjoituksessa lapsi pohtii yhdessä terapeutin kanssa tapoja joiden, avulla voidaan ilmaista vihan tunnetta hyväksyttävällä tavalla. Harjoitteeseen tarvitaan erilaisia tilannekortteja, joissa on tilannekuvaus jostain ikävästä tilanteesta, esimerkiksi: ”Villisialla on kova nälkä, eikä hän jaksaa odottaa omaa vuoroaan jonossa. Hän päättää etuilla ja töniä muita jonossa olevia saadakseen ruokaa nopeammin.” Lapsi valitsee yhden kortin, joka luetaan ääneen. Seuraavaksi pohditaan mitä villisika teki tilanteessa väärin, millaisia tunteita tilanne herätti ja mitä villisika olisi voinut tehdä toisin. (Liuska & Turunen 2015, 57.)

Tunnetilan muovailu: Harjoitus lähtee liikkeelle lapsen oman tunnetilan tutkailusta. Muovailu voi auttaa lasta käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Kysy lapselta millaisia tuntemuksia hänen kehoonsa on juuri nyt? Pyydä tämän jälkeen lasta muovailemaan hänen tunnetilaansa kuvaava hahmo. Muovaillemalla voi tehdä hahmoja myös tietyistä tunteista, esimerkiksi surusta tai ilosta. Lapselta on hyvä kysyä erilaisia kysymyksiä, esimerkiksi: Millaisissa tilanteissa olet tuntenut iloa? Mistä tunnistit, että koit juuri ilon tunteen? Miltä näyttäisi muovailuvahasta tehty ilohahmo? (Mäkelä & Trogen 2022, 231–232.)

Kotiharjoitteita:

Luovat menetelmät: Vanhemmille on hyvä ohjata luovien menetelmien hyödyntämistä, mikäli lapsen on helpompi ilmaista ja kertoa tunteistaan luovien menetelmien avulla, esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä. Esimerkkinä, jos lapsen on haastavaa puhua tunteistaan, niin häntä voidaan pyytää kirjoittamaan tunteistaan paperille. (Jääskinen 2017a, 198.)

Tunteiden ilmaiseminen kotona: Lapsi voisi yhdessä perheenjäsenten kanssa miettiä, millä tavoin kotona on lupa ilmaista erilaisia tunteita ja millaiset ilmaisutavat eivät ole hyväksyttäviä. Lapsen kanssa voidaan aloittaa ensin yhdestä tunteesta, esimerkiksi ilosta ja miettiä aluksi vain yksi hyvä tapa ilmaista ilon tunnetta. (Matilainen & Puustinen 2021, 77.)

Liikunnan hyödyntäminen: Luovat menetelmät, esimerkiksi arkinen liikunta ja urheiluharrastukset ovat hyviä keinoja rauhoittaa virittyntä lasta. Liikunta rentouttaa virittyntä mieltä. (Jääskinen 2017a, 198.; Riihonen & Koskinen 2020, 88–89.)

9 Vinkejä tunnetaitojen harjoitteluun

Sanoita erilaisissa arjen tilanteissa lapsen tunteita sekä ympäristössä heräviä tunteita: ”Näyttää siltä, että sinua jännittää.” Tunnesanoja voidaan lisätä puheeseen esimerkiksi, kun luetaan lapsen kanssa kirjoja: ”Miltä tuo hahmo sinusta näyttää?” Sanoittaminen on lapsen ympärillä olevien aikuisten tärkein keino auttaa lasta oppimaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.

Mallinna lapselle rakentavaa tunneilmaisua nimeämällä ääneen omia tunteitasi. Aikuisen omalla toiminnalla on suuri merkitys lapseen, sillä lapset tarkkailevat ympärillä olevien aikuisten tapoja toimia tunteita herättävissä tilanteissa. Aikuinen voi mallintaa lapselle rakentavaa tunneilmaisua nimeämällä ääneen omia tunteita: ”Olen ärsyyntynyt, koska minulle tiuskittiin töissä.” Siten lapsen ei tarvitse arvuutella, mistä aikuisen jokin tunnereaktio johtuu. Aikuinen voi mallintaa tunnekorttien käyttöä nimeämällä omia tunteitaan korttien avulla.

Ennako ja ohjaa lasta selkeästi. Ennakoiva arki tukee lapsen tunnetaitojen oppimista. Selkeät rutiinit ja ennakoiva arki auttaa lasta myös oppimaan itsesäätelytaitoja ja lisää hänen kokemusta elämänhallinnastaan. Selkeiden rutiinien avulla lapsi tietää millaista käytöstä häneltä odotetaan ja miten hänen tavallinen arkipäivänsä etenee.

Tue tunnetaitojen siirtymistä arkeen toistojen kautta. Terapiassa hyödynnettyjä harjoitteita ja materiaaleja on hyvä muistaa hyödyntää myös kotona.

Erityisen tärkeää on kehua lasta yrittämisestä ja onnistumisista ja muistuttaa häntä, että tunnetaidoissa voi kehittyä.



Lähteet

Alkusanat

- Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?
- Hintikka, J. 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan: Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla: opettajan käsikirja. 3. painos. Turku: JK-Kustannus ja koulutus.
- Jääskinen, A. 2017b. Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus.
- Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Trogen, T. N.d. Näin autat lasta itsesääteilyyn. Erityisvoimia nettisivustolta. Viitattu 4.4.2023. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/nain-autat-lasta-itsesaatelyyn/>.
- Ympäristön vaikutus lapsen tunnetaitoihin
- Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Castro, V. L., Cheng, Y., Halberstadt, A. G. & Gröhn, D. 2016. EUREKA! A Conceptual Model of Emotion Understanding. *Emotion Review*, 8(3), 258–268. Viitattu 23.2.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals.
- Hung, E. N., Leung, G. S. & Cheung, J. C. 2019. Responding to children's 'emotion talk': A conversation analysis of a therapeutic encounter between a social worker and two siblings using child-centred play therapy. *Journal of Social Work Practice*, 33(4), pp. 433–445. Viitattu 23.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.
- Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. 2019. Tuumasta tunteeseen Mollin malliin: Molli ja Kumma; Tuumasta tunteeseen Mollin malliin: Molli ja maan ääri. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kohm, K. E., Holmes, R. M., Romeo, L. & Koolidge, L. 2016. The connection between shared storybook readings, children's imagination, social interactions, affect, prosocial behavior, and social play. *International Journal of Play*, 5(2), pp. 128–140. Viitattu 18.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, Janet Finna.
- Lambie, J. A., Lambie, H. J. & Sadek, S. 2020. "My child will actually say 'I am upset' ... Before all they would do was scream": Teaching parents emotion validation in a social care setting. *Child: Care, Health & Development*, 46(5), pp. 627–636. Viitattu 30.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL.
- Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas: Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021. Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelemisen. 4. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunteiden hyväksyminen ja sietäminen

- Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kullberg-Piilola, T. & Peltonen, A. 2000. Tunnetaito-ohjelma: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.
- Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas: Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
 Matilainen, M. N.d. Tunnelämpömittari. Teksti ja kuva Ellipsi-verkkosivustolta. Viitattu 5.4.2023. <https://ellipsi.me/tunnelampomittari/>.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Tunteiden sääätely

Aistit. 2015. Yle-verkkosivustolta. Viitattu 1.6.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/12/15/aistit>.

Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas: Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
 Printattavia PDF-pohjia: Materiaalia lapsen ja aikuisen itsesääätelyn tueksi. N.d. Positiivinen kasvatus -verkkosivustolta. Viitattu 1.6.2023. <https://positiivinenkasvatus.fi/printattavia-pdf-pohjia-materiaalia-lapsen-ja-aikuisen-itsesaatelyn-tueksi/>.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sapthiang, S., Van Gordon, W. & Shonin, E. 2019. Health School-based Mindfulness Interventions for Improving Mental Health: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), pp. 2650–2658. Viitattu 24.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, Janet Finna.

Tunteiden ilmaiseminen

Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Liuska, K., Turunen, T. & Kokko, E. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä: Opas lasten ristiriitailanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas: Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moula, Z., Powell, J. & Karkou, V. 2022. Qualitative and Arts-Based Evidence from Children Participating in a Pilot Randomised Controlled Study of School-Based Arts Therapies. *Children (Basel)*, 9(6), p. 890. Viitattu 27.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, MEDLINE.

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vinkkejä

Jääskinen, A. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Matilainen, M., & Puustinen M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

