

”Itkeä saa sitten, kun jalka on poikki”

0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidot vanhempien kertomana



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Syksy 2023

Annika Nuorala

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tieto 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Tavoitteena oli tarjota vertaistukea vanhemmille, sillä vanhemmat saattavat jäädä yksin omien tunteiden ja niiden säätelyn kanssa. Tutkimus tehtiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistonhankinta tutkimukseen tehtiin Microsoftin Forms-kyselyä käyttäen. Kysely lähetettiin valitulle kohderyhmälle tekstiviestillä sekä kyselyn linkki laitettiin Instagramin Story-osioon, johon kohderyhmään sopivat käyttäjät pystyivät vastaamaan. Kohderyhmänä oli 0–6-vuotiaiden lasten vanhemmat. Kyselyyn saatiin 17 vastausta. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tunnekasvatus, tunnesäätely, tunnetaidot ja vanhemmuus olivat tutkimuksen tietoperustan tärkeät käsitteet. Tietoperustassa tarkasteltiin tunteiden säätelytaitoa ja siihen vaikuttavia asioita, lapsuuden merkitystä, vanhemmuutta ja tunteiden säätelykeinoja. Työ sisältää aikaisempia tutkimuksia aiheesta sekä työssä esitetään koko tutkimusprosessin vaiheet sekä johtopäätökset ja tutkimustulokset.

Tutkimuksen otanta oli hyvä ja vastaukset olivat monipuolisia. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että tunteiden säätelyä ei ollut opetettu juurikaan lapsuudessa ja tunteiden säätelytaitoa kehitettiin itsenäisesti, esimerkiksi lukemalla. Vireystilalla oli merkittävä vaikutus tunteiden säätelyyn, väsyneenä tunteiden säätely oli vaikeampaa kuin virkeänä. Vireystilan lisäksi stressi, murheet ja ylivireytyneisyys vaikutti kykyyn säädellä tunteita. Myös tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen vaikutti vireystila ja stressi. Lisäksi tunteiden ilmaisemiseen ja tunnistamiseen vaikutti se, minkälainen tunne oli kyseessä, esimerkiksi ilon tunnetta oli helpompi ilmaista ja tunnistaa kuin vihan. Joitakin tunteita piti kaivaa toisen tunteen alta. Joskus tunteen ilmaisutapa saattoi antaa väärän kuvitelman koetusta tunteesta. Tunteiden säätelykeinot vaihtelivat, joillekin tunteiden säätelykeinona oli juoksulenkillä lähtö ja toiselle mielikuvaharjoitukset. Tavoitteena oli kuitenkin rauhoittaa keho ja mieli, jotta tunteen säätely helpottui.

The purpose of this thesis was to provide information on the emotional regulation skills of parents of 0–6-year-old children. The objective was to provide peer support for parents, who may be alone in dealing with their own emotions and how to regulate them. The thesis was a qualitative study, and the data were collected with a Microsoft Forms survey. A link to the survey was sent to a selected target group via SMS and it was also posted in the author's Instagram Story. The target group was parents of children aged 0-6 years. The survey received 17 responses. The data were analysed by thematizing.

Emotional education, emotional regulation, emotional skills, and parenting are important concepts in the knowledge base of the study. The knowledge base examines emotion regulation skills and factors that influence them, the importance of childhood, parenting, and ways of regulating emotions. The thesis discusses previous research on the topic and presents the steps of the entire research process as well as the conclusions and research results.

The overall sample of the study was good, and the responses were rich and varied. The results of the study showed that emotion regulation had not been taught much in childhood and that emotion regulation skills were developed independently, for example by reading. The person's energy level had a significant impact on emotion regulation. When tired, emotion regulation was more difficult than when feeling refreshed. In addition to the energy level, the ability to regulate emotions was affected by stress, worries, and overactivity. The ability to identify and express emotions was also affected by energy level and stress. In addition, the type of emotion affected the expression and identification of emotions, for example joy was easier to express and identify than anger. Some emotions were hiding underneath another emotion. Sometimes the way of expressing an emotion could give a wrong impression of the experienced emotion. The means of regulating emotions varied, with some people regulating their emotions by going jogging and others by visualization exercises. However, the goal was to calm the body and mind to facilitate emotion regulation.

Keywords Emotional education, emotional regulation, emotional skills, parenting

Pages 26 pages and appendices 6 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tunteiden säätelytaidon tavoitteena oppia ymmärtämään tunteita	2
2.1	Tunteiden säätelyn lähtökohtana tunteen havaitseminen ja tunnistaminen	2
2.2	Lapsuuden vaikutukset tunteiden säätelytaitoihin	3
2.3	Tunteiden säätelyyn vaikuttavat tekijät	5
2.4	Tunteiden säätelykeinot	7
2.5	Tunteiden säätely vanhemmuudessa	9
3	Opinnäytetyön toteutus	10
3.1	Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	10
3.2	Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät	11
3.3	Aineistonhankinta ja analyysi	12
3.4	Arviointi ja reflektointi	13
3.5	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys	14
4	Tulokset ja johtopäätökset	15
4.1	Tunteiden säätelytaitoon vaikuttavat asiat	15
4.2	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen	18
4.3	Johtopäätökset.....	19
5	Pohdinta	20
	Lähdeluettelo.....	24

Liitteet

- Liite 1. Tutkimuskysely
- Liite 2. Saatekirje

1 Johdanto

Tunteet ovat ihmisyyden perusta ja ne kuuluvat osaksi ihmisen elämään (Pöyhönen & Livingston, 2023, Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä -luku, ensimmäinen kappale). Tunteet voivat olla voimakkaita ja niiden seurauksia ei välttämättä ehdi ajatella. Tunteiden taustalla on usein hyvät syyt, mutta ne silti ovat jäsentymättömiä ja epätarkkoja. Järkeä ja tunteet toimivatkin yhteistyössä ja ne täydentävät toisiaan. Tunnetaitoja voi oppia ja niitä voi kehittää minkä ikäisenä tahansa. (Suomen Mielenterveys ry, 2021) Tunnetaitojen avulla tunteita pystytään tunnistamaan, säätelemään ja käsittelemään paremmin (Pöyhönen & Livingston, 2023, Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa -luku, toinen kappale).

Tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan tunteiden säätelytaitoa. Tunteiden säätelytaito liittyy tunnetaitoihin. Tunteiden säätelyssä on ensiksi havaittava ja tunnistettava tunne. Ilman tunteen hyväksymistä, tunnetta on mahdotonta säädellä. Itsetuntemus on säätelyn taustalla ja tukena. Tunteen säätely ei tarkoita automaattisesti tunteen voimakkuuden pienentämistä, vaan se voi myös tarkoittaa tunteen voimakkuuden lisäämistä. Tunteita voi säädellä, esimerkiksi poistamalla ärsykkeen hetkellisesti tai ohjaamalla ajatuksen toisaalle. (Trogen, 2022, ss. 176-181) Monella aikuisella tunteiden säätelytaidot ovat heikot. Lapsuudessa on saatettu joutua piilottamaan omia tunteita. Vääristyneet ajatukset tunteista saattavat ohjata käytöstämme läpi elämän, varsinkin jos niitä itse ei tiedosta. Aikuisten kokemat tunnejumit saattavat siirtyä myös lapsiin, jolloin lapsen tunteiden kohtaaminen voi olla haastavaa. Lapsen itkua tai raivoa kohdatessa, aikuinen saattaa alkaa siirtämään lapsen ajatuksia ja huomiota pois tunteesta, jolloin tunne jää kokematta. Omien tunteiden hyväksyminen ja todentaminen helpottaa myös lasten tunteiden kohtaamista. (Mäkelä & Trogen, 2022, ss. 24-25)

Opinnäytetyössä tutkitaan alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelytaitoja. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Tavoitteena on tarjota vertaistukea vanhemmille, sillä vanhemmat saattavat jäädä yksin omien tunteiden ja niiden säätelyn kanssa.

2 Tunteiden säätelytaidon tavoitteena oppia ymmärtämään tunteita

Tunteiden säätely tarkoittaa tunteen voimakkuuden säätelyä ja tunteesta johtuvan reaktion hidastamista (Trogen, 2022, s. 176). Tunteiden säätelytaidon oppimisen tavoitteena on lisätä myönteisiä tunteita, haavoittuvuuden vähentäminen, toiminnan avulla tunnetilan muuttaminen ja tunteiden ymmärtäminen (Mielenterveystalo, n.d.). Jotta tunnetta voi kuunnella ja ymmärtää, tunnetta on ensiksi hallittava. Näin tunne ei valtaa ajatukset kokonaan ja hallitsemattomasti ja tunteiden säätely on mahdollista. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Tunteen säätelemisen -luku, toinen kappale) Tunteiden säätelyllä voidaan viitata myös itsesäätelyyn. Itsesäätelyllä voidaan tarkoittaa vaikeiden tunteiden tai omien reaktioiden säätelyä. Siinä ohjataan mieltä ja keskittymistä sekä säädellään käyttäytymistä eri tilanteissa. Itsesäätelyn määritelmiä on kuitenkin useita. (Trogen, 2022, s. 83)

2.1 Tunteiden säätelyn lähtökohtana tunteen havaitseminen ja tunnistaminen

Kyky säädellä omia tunteitaan on tunteiden säätelyä. Jotta tunteita pystyy säätelemään, on ennen sitä havaittava ja tunnistettava tunne. (Trogen, 2022, s. 176) Tunteen tunnistaminen voi viedä aikaa ja siinä voi tapahtua väärinymmärryksiä. Tunnetta ei välttämättä osata tunnistaa kokonaan ja tulkinta jää pinnalliseksi. Esimerkiksi vihan tunteen alla saattaa löytyä monia erilaisia tunteita, kuten häpeää tai epävarmuutta. Tunteita erotellakseen on hyvä löytää nimi keholle tapahtuvalle reaktiolle, jotta turvan tunne palautuu ja tiedetään mistä on kyse. Tunteen nimeämisellä rauhoitetaan aivot ja tunteiden säätely helpottuu. (Trogen, 2022, s. 166)

Tunteiden tunnistaminen lähtee tunteiden sanoittamisella. Eri tunteisiin tutustumalla ja niitä nimeämällä, myös tunteen tunnistaminen helpottuu. Tunteista on hyvä myös keskustella muiden kanssa ja vuorovaikutus muiden kanssa syventää osaamista ja auttaa tilanteissa, jossa tunteen tunnistaminen itsenäisesti ei onnistu. Tunteiden tunnistamiseen tarvitaan myös aivojen ajattelun aluetta, mutta tähän arvioon ei voi täysin luottaa. Liiallinen järjellä ajattelu voi hankaloittaa tunteen tunnistamisessa. Liiallinen järjen käyttö voi vaikeuttaa

tunteen tunnistamisessa tilanteissa, jossa koetaan ettei saisi tuntea juuri niin kuin tuntee. (Trogen, 2022, ss. 167-169) Esimerkiksi, jos harmittaa, kun läheinen ihminen on lähdössä vuodeksi ulkomaille. Tässä tilanteessa ollaan iloisia läheisen puolesta, mutta silti ikävä ja suru voivat vaivata mieltä pitkän välimatkan takia.

Tunteen havaitsemiseen tarvitaan mielen ja kehon vahvaa yhteyttä. Yhteyden löytämistä voi hankaloittaa kiire ja turvattomuuden tunne. Mieli saattaa etäännyä kehosta niin, että esimerkiksi kokiessa epämukavaa oloa ei osata yhdistää sitä mihinkään tiettyyn asiaan. Tunteista etäännyminen saattaa antaa hetkellisen hallinnan tunteen tilanteeseen, vaikka se onkin hyvin lyhytaikainen ratkaisu. Tunteita havaitakseen on vahvistettava mielen ja kehon yhteyttä. Harjoittelun avulla kehon reaktio yhdistetään tiettyihin tunteisiin. (Trogen, 2022, s. 157) Kiireisessä arjessa voi olla vaikeaa pyähtyä pohtimaan tunteita ja oloiloja. Työn, perheen ja vapaa-ajan sovittaminen saattaa tuntua mahdottomalta ja kiireen tuntu on kokoajan läsnä. Näissä tilanteissa voi olla helpompaa järjeistää tunteet ja epämukavat oloilat, vaikka olo ei helpottuisikaan. Myös esimerkiksi lapsuudessa koettu turvattomuus, voi vaikeuttaa tunteen havaitsemista.

2.2 Lapsuuden vaikutukset tunteiden säätelytaitoihin

Tunteiden säätelytaito kehittyy jo lapsuudesta asti ja taidon kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi kodin tunneilmapiiri ja turvallisuuden tunne (Pöyhönen & Livingston, 2023, Vanhempi aputunnekasittelijänä -luku, ensimmäinen kappale) . Lapsuuden, iän, sukupuolen ja fysiologisten asioiden (Opetushallitus, n.d.) lisäksi myös temperamentti, geenit ja raskausaikana tapahtuneet asiat vaikuttavat tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen (Trogen, 2022, s. 35). Näihin ei pystytä itse vaikuttamaan ja ne vaikuttavat aivojemme toimintaan, miten erilaisiin tilanteisiin ja ärsykkeisiin reagoidaan (Trogen, 2022, s. 35). Tunteiden säätelykeinot kehittyvät lapsuudesta asti ja usein huoltajat ja muut läheiset aikuiset voivat olla merkittävässä asemassa näiden keinojen kehittämisessä. Esimerkiksi lapsen suuttuessa, lasta tulisi tukea tunteessa ja yhdessä kulkea läpi tunteen. Vaikka tiettyihin asioihin ei pystytä vaikuttamaan, voidaan tunteiden säätelyssä auttaa ja opettaa.

Turvallisessa, empaattisessa ympäristössä lapsi oppii tunteiden säätelyä yhdessä vanhemman kanssa. Tunteiden jakaminen vanhemman ja lapsen välillä auttaa lasta tunteiden säätelyn kehittämisessä. Tunteiden säätelyä voidaan opetella esimerkiksi erilaisten harjoitteiden avulla, jossa opitaan tunnistamaan tunteita tai pohtia kirjasta hahmojen eri näkökulmia. (MLL, n.d.) Turvan tunne kasvatuksen perustana on tärkeää, sillä turvan tunne on yksi synnynnäisistä tarpeista, rakkauden tarpeen lisäksi. Turvan tunne luo hyvinvointia, tuo sisäistä motivaatiota ja tukee tunteiden säätelyä. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 113) Turvallisessa ympäristössä tunteet pystytään myös pitämään paremmin tasapainossa ja hallinnassa. Tunteiden säätelytaitoa on myös helpompi kehittää ja harjoitella, kun kokee olevansa turvassa. (Opetushallitus, n.d.) Turvattomuutta voidaan kokea lapsena, jos lapsen tunteisiin ei vastata. Esimerkiksi, jos vanhempi ei reagoi lapsensa itkuun.

Lapsen ympärillä olevat vanhemmat ja muut aikuiset ihmiset auttavat lasta kokemaan ja käsittelemään lapsen tunteita. Tätä toimintaa kutsutaan tunnekasvattamiseksi. Tunnetaitoja opitaan muita tarkkailemalla, tunteita kokemalla ja lukemalla tai keskustelemalla tunteista. Tunnekasvattamisen tehtävänä on ilmaista lapselle kaikkien tunteiden olevan sallittuja ja tärkeitä. Tunnekasvattamiseen kuuluu myös tunteiden nimeäminen, tunnesäätelyn opetteleminen ja kertominen miksi tunteet heräävät. (Fanni emotions, n.d.) Monella aikuisella tunnetaidot ovat heikot ja tunnetaitojen opettaminen omille lapsille voi olla haastavaa. Tunnekasvattaminen aikuisella lähtee aikuisesta itsestään ja omista tunnetaidoista. Jos aikuisella tunnetaidot ovat heikot, saatetaan tunnekasvatus nähdä arjesta erillisenä asiana tai niitä voidaan opettaa pelkästään älyllisesti, esimerkiksi tunnekorttien kautta. (Mäkelä & Trogen, 2022, ss. 24-26)

Jos lapsen tunteita ei hyväksytä sellaisinaan kuin ne ovat, lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa ja mukautumaan vanhempaansa. Tukahdetut ja käsittelemättömät tunteet aiheuttavat pahaa oloa ja lapsi voi reagoida niihin esimerkiksi ärtymyksellä, päänsäryllä tai levottomalla tunteella. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 117) Lapselle tilanteiden sanoittaminen ja jäsentäminen auttaa siirtymään tunteesta eteenpäin ja käsittelemään tunnetta. Jäsentämisellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi tilanteen selittämistä lapselle esimerkiksi lelun rikkoutuessa ja sanoittamalla tunne. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Auta jäsentämään tilannetta ja siirtymään eteenpäin tunnekuohun jälkeen -luku, ensimmäinen kappale)

Lapsuudesta asti ihmisille muodostuu minäkuva ja sen syntymiseen vaikuttaa lapsuuden ympäristö, se miten lapselle on puhuttu ja lapsen tunteisiin ja tarpeisiin on vastattu. Lapsen kokiessa turvattomuutta, se vaikuttaa hänen minäkuvaansa ja itsesäätelyyn. Itsesäätelyn perustana on turvan tunne. (Trogen, 2022, s. 41) Minäkuva vaikuttaa myös tunteisiin suhtautumiseen. Minäkuvan ollessa vinoutunut, saatamme kokea tunteiden näyttämisen häpeällisenä ja heikkoutena. Vaikka minäkuva on muodostunut jo lapsuudesta asti myös myöhäisemmät vaiheet vaikuttavat siihen. (Trogen, 2022, ss. 44-45)

Kiintymyssuhde rakentuu temperamentin päälle, joko voimistaen ja vaimentaen sen ominaisuuksia. Vaikka temperamenttiin ei pysty vaikuttamaan, kiintymyssuhdetta voidaan muuttaa. Vaikeamman kiintymyssuhteen kokeneet saattavat joutua tekemään enemmän töitä, esimerkiksi itsesäätelyn kanssa. Kiintymyssuhde vaikuttaa ajatuksiin, käytökseen ja itsesäätelykykyyn ja se on rakentunut lapsen kokemuksista turvattomasta tai turvallisesta lapsuudesta. Turvattomamman lapsuuden kokenut reagoi aivojen reaktiotasolla enemmän ja hänen hälytysjärjestelmänsä on herkempi. Tunnekuohun keskellä, ihminen ei välttämättä osaa tunnistaa tunnetta tai tunteen aiheuttajaa. Kiintymyssuhde vaikuttaa itsesäätelyyn. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 117)

2.3 Tunteiden säätelyyn vaikuttavat tekijät

Tunnekuohun eli äärimmäisen voimakkaan tunteen aikana tunnesäätely on käytännössä mahdotonta. Lapsuudessa tunnekuohut ovat tavallisia ja iän myötä ne usein vähenevät aivojen ja tunnetaitojen kehittyessä. Tunnekuohun aikana aivoissa aktivoituvat ”taistele, pakene tai jähmety reaktio”, ja keho valmistautuu uhkaavaan tilanteeseen. Aivojen etuotsalohko on vastuussa tunnesäätelystä ja tunnekuohussa sen toiminta heikkenee. Tunnekuohun jälkeen aivojen toiminta palautuu normaaliksi. Tunteiden merkkien tunnistaminen kehossa ja kehon rauhoittaminen etukäteen rauhallisessa tilanteessa helpottaa tunteen säätelyä ja ehkäisee tunnekuohun syntymistä. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Tunteen säateleminen -luku, ensimmäinen kappale) Tunteen ratkaisemisen yrittäminen heti tunteen aikana voi olla haitallista ja jopa pitkittää tunnetta. Ratkaisemisen sijaan tärkeää olisi empaattinen kuuntelu ja toisen tarpeiden ja tunteiden huomaaminen. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Ongelmanratkaisu -luku, kolmas ja neljäs kappale)

Lapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa tunteiden käsittelemisessä myös aikuisuudessa. Jos lapsena ei saanut itkeä, aikuisenakin tunteiden käsitteleminen voi olla vaikeaa. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 114) Vaikka lapsuudella on iso merkitys nykyiseen, se ei kuitenkaan määrittele nykyistä minää. Lapsuuden läpikäyminen ja sen hyväksyminen edistävät hyvinvointia. Haitallisten toiminta- ja ajatusmallien ymmärtäminen, auttaa usein myös niiden käsittelemisessä. (Trogen, 2021, ss. 21-22)

Kuormituksen, vireystilan ja stressin säätelytaidon avulla pystytään säätämään tunteita ja toimintaa. Kuormituksen säätelytaito huolehtii oman kehon jaksamista esimerkiksi huolehtimalla palautumisesta, tarpeeksi väljän aikataulutuksen tekemisestä, kehonhuollosta ja tauotuksesta. Vireystilan säätelytaito auttaa yhteyden luomisesta omaan kehoon ja ymmärtää hermostoa lisäämällä tai hidastamalla kehon vauhtia tarpeen mukaan. Stressin säätelytaito taas auttaa huolehtimaan, että ihmistä auttavan eustressin sijaan ei koeta pelkästään kuormittavaa distressiä. (Trogen, 2022, s. 102) Tunteiden säätelyyn liittyy olennaisesti vireystila ja stressin määrä. Väsyneenä tai stressaantuneena voi olla mahdotonta ajatella ja toimia järkevästi. Virkeänä taas tunteita voidaan tunnistaa ja havaita paremmin ja näin myös tunteiden säätely helpottuu.

Traumat vaikuttavat tunteisiin, ajatteluun ja toimintaan (Trogen, 2022, s. 48) ja niiden syntymiseen voi vaikuttaa näkyvä, fyysinen teko tai esimerkiksi vanhemman, lapsen kohdistuva, henkinen väkivalta (Heiskanen, 2018). Traumaattiset kokemukset lapsuudessa vaikuttavat myös itsesäätelyyn, joko hetkellisesti tai pitkänkin aikaan. Trauma voi olla pieni tai suuri tapahtuma, mikä on jättänyt ihmiseen huonon ja turvattomuuden kokemuksen. Traumojen tiedostaminen voi olla haastavaa. Omat lapsuudessa koetut traumat saattavat heijastua myös vanhemmuuteen. (Trogen, 2022, ss. 47-48) Esimerkiksi, jos lapsena on kaatunut saunassa ja lyönyt päänsä, saattaa omalle lapselle suuttua, jos lapsi kaatuu tai olla ylivarovainen joka kerta saunoessa, ettei mitään vain tapahtuisi. Traumojen tiedostaminen ja yhteyden löytäminen omaan käytökseen, auttaa käsittelemään niitä. Pienempiä traumoja voi käsitellä itsekseen, mutta isompien kohdalla usein ammattiapu on tarpeen. Aikuisena saatetaan toistaa samoja asioita, mitä lapsuudessa on itse koettu ja toistaa niitä myös omille lapsille. Saatetaan olla myös herkkiä jollekin tietylle toiminnalle, esimerkiksi lapsen kiroillessa

hermostutaan heti. Reaktion voimakkuus voi johtua siitä, koska kiroilu oli lapsuudessakin kielletty ja jos sitä teki reaktio siihen, oli vanhemman suuttuminen. (Trogen, 2022, ss. 48-50)

Kokemusten lisäksi, myös koetut uskomukset ja tulkinnat vaikuttavat tunnetaitojen kehitykseen ja saattavat vaikeuttaa niitä. Esimerkiksi lapsuudessa sanotut asiat, esimerkiksi liiasta herkkyydestä, voivat vaikuttaa ja ohjata aikuisenakin toimintaa. (Trogen, 2022, s. 45) Esimerkiksi, jos lasta on sanottu liian herkäksi, hän saattaa aikuisenakin kokea, että on liian herkkä ja piilotella tai tukahduttaa kokemiaan tunteita. Menneisyys vaikuttaa tulkintoihin, joita tehdään jatkuvasti eri tilanteissa. Vaikka tulkinnat vaikuttavat tällä hetkellä, menneisyyden tapahtumien vaikutukset näkyvät niissä. Tulkinta voi olla esimerkiksi se, että autotielle ei juosta. Aivojen niin sanottu hälytysjärjestelmä varoittaa autotielle juoksemisesta. Hälytysjärjestelmän saattaa laukaista triggeri, eli jokin ärsyke, aistimus tai kokemus. Triggeri voi olla tiedostamaton ja voi aiheuttaa riemua tai turvattomuutta. Triggeri ei ole aina totuudenmukainen ja se voikin antaa aivoille väärän tulkinnan. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Aiemmat kokemukset -luku) Triggeri voi olla esimerkiksi lapsuudessa koettu kokemus päihtyneestä ihmisestä. Jos oma isä on ollut arvaamaton ja pelottava päihtyneenä, aikuisena tuntematon päihtynyt ihminen saattaa laukaista voimakkaankin pelon tunteen.

Tunteiden kohtaaminen auttaa usein tunteen läpikäymisessä ja tunteita herättävien asioiden käsittelemisessä. Kohdatessa tunnetta olisi hyvä miettiä, mistä tunne johtuu ja tulee. Sen jälkeen on helpompi myös paneutua tunteeseen ja käsitellä sitä. Käsittely voi tapahtua ammattilaisen kanssa, käyttämällä kehollisia tunteiden purkukeinoja tai tunneharjoituksilla. (Trogen, 2022, s. 51) Tunnereaktio voi olla voimakas ja yllättää ja se saattaa johtaa äkkipikaiseen reagointiin tai liian nopeaan tulkintaan. Tärkeää onkin oppia ymmärtämään omaa käyttäytymistä ja syitä miksi reagoi tunteisiin niin ja mitä syitä reagoititapaan voisi olla. (MLL, n.d.)

2.4 Tunteiden säätelykeinot

Tunteiden säätelykeinoja voi olla erilaisia ja niitä voi opetella. Tunteiden säätelykeinoja voi olla esimerkiksi liikunta tai muu fyysinen tekeminen, ajatuksien ohjaaminen, musiikki tai

taide. (Opetushallitus, n.d.) Tunnetilan muuttaminen toiminna avulla voi olla esimerkiksi juoksulenkillä lähtö ja tilanteesta poistuminen. Jokaisella ihmisellä voi olla erilaisia keinoja säädellä omia tunteitaan.

Tunteen käsittely esimerkiksi liikunnan avulla voi helpottaa oloa ja auttaa tunteen käsittelyssä. Erilaiset hallintakeinot ovat rakentavia ja tietoisia, jotka tähtäävät mielen tasapainoon. Hallintakeinoja voi olla esimerkiksi sosiaalisia, fyysisiä tai kognitiivisia. Sosiaalinen hallintakeino voi olla ystävältä tukea hakeminen, fyysinen hallintakeino taas voi olla kävelyä metsässä. Kognitiivinen hallintakeino voi olla asian käsittely ja jäsentäminen itsenäisesti omassa mielessä. (Seppänen, 2022, ss. 63-64)

Omaa käyttäytymistä pystytään säätämään, joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. Tunteiden tukahduttaminen on haitallista tunteiden säätelyä ja siinä tunne työnnetään syrjään. Tämä keino saattaa helpottaa hetkellisesti, mutta hyöty on lyhytkestoinen ja tunteet purkautuvat jossain vaiheessa hallitsemattomasti. (Opetushallitus, n.d.) Kun puhutaan tunteiden säätelystä ja säätelyn keinoista, saatetaan unohtaa negatiivinen tunteiden säätely. On tärkeää kiinnittää huomiota omiin tunteiden säätelytaitoihin, jotta niitä pystyy kehittämään ja oppia käyttämään positiivisia tunteiden säätelykeinoja negatiivisten sijaan. Positiivisia tunteiden säätelykeinoja on esimerkiksi luonnossa kävely (Seppänen, 2022, s. 61).

Voimakkaita tunteita kokiessa voi olla vaikeaa toimia järkevästi. Keho saattaa tuntua siltä, että räjähtää ja tunteet purkautuvat ulos raivoamisena. Tunteet voivat aiheuttaa häpeää tai epävarmuutta. Tunteita ei voi valita, mutta reagoititapaa niihin voidaan opetella. Tunteiden säätelyä voidaan harjoitella erilaisin keinoin, esimerkiksi hengitysharjoituksilla, meditaatiolla tai kirjoittamisella. (Seppänen, 2022, ss. 58-59) Voimakasta tunnetta kokiessa tunne saattaa ottaa vallan ja psyykkiset itsesäätelyn defenssimekanismit aktivoituvat. Defenssimekanismit tarkoittavat tiedostamattomia tapoja suojautua ahdistukselta. Defenssi voi olla esimerkiksi kieltäminen järkyttävän asian kuullessa, asian torjuminen mielessä tai huumori, jolla ikävä asia käännetään vitsiksi. (Seppänen, 2022, s. 64) Erityisesti voimakkaita kielteisiä tunteita kokiessa, voi olla vaikeaa käsitellä tunnetta. Näissä tilanteissa voi käyttää huomaamatta erilaisia defensessejä.

2.5 Tunteiden säätely vanhemmuudessa

Vanhemmuus on monimutkainen rooli ja siihen liittyy paljon odotuksia ja toiveita. Tunteet kuuluvat olennaisesti kaikkiin suhteisiin ja näin myös vanhemmuuteen. Oma lapsuus saattaa vaikuttaa merkittävästi siihen minkälaiset tunteiden säätelytaidot vanhemmalla itsellään on. Vanhemmuuteen liittyy myös paljon erilaisia materiaaleja, miten lasta kuuluisi kasvattaa. Lapsuudessa on saattanut kokea haitallisia tunteiden säätelytapoja ja niitä tapoja ei halua jatkaa omille lapsilleen. Aikaisemmin tunteisiin vastaaminen on saattanut vaihdella paljonkin ja monet aikuiset kokevat omat tunnetaitonsa vajavaisena. (Pöyhönen & Livingston, 2023, Vanhemmuus on ihmissuhde -luku, ensimmäinen kappale) Tunteiden säätelytaitoa kehittämällä voidaan saada myös lisää keinoja tunteiden säätelyyn. Esimerkiksi hermostuessa ei aleta heittelemään tavaroita tai huudeta vaan pyritään rauhoittumaan tilanteesta poistumalla. Vanhemman aggressiivinen käytös voi pelästyttää lapsen. Lapsi saattaa myös oppia, että on sallittua heitellä tavaroita, jos tarpeeksi ärsyttää. Aikuisen pelottava käytös saattaa jättää pitkäaikaisetkin jäljet ja pelkotilat lapseen.

Lapsi oppii aikuisen antaman mallin ja ohjauksen avulla tarkoituksenmukaisia tunteiden ilmaisu- ja säätelykeinoja. Erilaiset tunteet kuuluvat perhe-elämään ja perheessä voidaan kokea myönteisiä tunteita, kuten iloa ja rakkautta sekä kielteisiä tunteita kuten vihaa. Lapsi tarvitseekin aikuisen ohjausta omien tunteidensa säätelyssä, kohtaamisessa ja käsittelyssä. (Suomen Mielenterveys ry, 2022) Vanhemman opeteltaessa myönteisiä tunteiden säätelykeinoja myös lapsi hyötyy siitä. Vaikka kaikki tunteet ovatkin oikeita ja sallittuja, huutamisen tai muun haitallisen käytöksen sijaan on parempi käsitellä tunne, esimerkiksi liikunnan tai jonkun muun ei-haitallisen keinon avulla.

Tunnereaktio saattaa yllättää ja vahva tunne voi aiheuttaa liian äkkipikaisen reagoinnin tai nopean tulkinnan. Vanhempana onkin tärkeää miettiä rakentavia tunteiden säätelykeinoja ja tapoja, jotka eivät pelota lasta. Esimerkiksi pysähtyminen hetkeksi tunnistaakseen tunteet ja ajatuksen, voi auttaa myös sopivaa reagointitapaa. (MLL, n.d.). Lapsen käytös voi johtua useista erilaisista syistä, jota voi olla vaikeaa nähdä. Esimerkiksi lapsen kiukuttelun taustalla voi olla vanhemman stressi tai hermostuneisuus. Lapsen aistiessa tilanteen, saattaa lapsi hämmentyä ja alkaa kiukutella. Vanhempi voi taas nähdä tilanteen, että lapsi kiukuttelee

ilman syytä. Rakentavan suhtautumisen avulla tilanne saadaan ratkaistua kaikille osapuolille mukavammin ja tilanteesta ei jää epämiellyttävä tunne.

3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyössä tutkittiin alle kouluikäisten lasten vanhempien tunteiden säätelytaitoja. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Tavoitteena oli tarjota vertaistukea vanhemmille, sillä vanhemmat saattavat jäädä yksin omien tunteiden ja niiden säätelyn kanssa.

3.1 Tutkimuskysymys, tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksen tutkimuskysymys on: Mitä pienten lasten vanhemmat kirjoittavat tunteiden säätelytaidoistaan?

Opinnäytetyön tutkimuksellisenä tavoitteena on tuottaa tietoa, joka tarjoaisi vertaistukea pienten lasten vanhemmille. Vertaistuellä voi olla iso merkitys ihmiselle kokemusten jakamisessa. Vertaistuki tarkoittaaakin tukea, joka perustuu kokemustietoon. Kuunteleminen ja kertominen ovat vertaistuen tärkeimmät elementit. (Terveyskylä, 2023) Työn tuloksista voidaan kokea samankaltaisuuksia itsensä kanssa ja tunteiden säätelytaito saattaa tulla tutummaksi itselle.

Tutkimuksesta voi olla hyötyä vanhemmille, joille tunteiden säätely on vaikeaa tai vierasta. Tunteiden säätelytaitoa kehittämällä ja tietoisuuden lisääminen auttaa myös lapsia, joiden vanhemmilla tunteiden säätely on vaikeaa. Myös esimerkiksi neuvolat voivat hyötyä tästä tutkimuksesta ja siellä osataan kiinnittää tarkempaa huomiota vanhempien tunteiden säätelyyn ja tunnekasvatukseen. Vanhempien tunnetaidot vaikuttavat myös lapsiin. Vanhempien tunnetaitojen ollessa puutteellisia, se todennäköisesti vaikuttaa myös lasten tunnekasvatukseen kotona.

Tutkimus oli ajankohtainen, sillä vanhempien tunnetaidoista ja tunteiden säätelytaidoista tutkimuksia on verrattuna paljon vähemmän kuin lasten tunnetaitoja tutkivia tutkimuksia.

Tunteista myös puhutaan aikaisempaa enemmän ja tunnekasvatukseen on alettu kiinnittämään huomiota. Tunnetaitoihin ja tunteisiin ei ole kiinnitetty, esimerkiksi kasvatuksessa, pitkään huomiota. Aikaisemmin saattoi vallita käsitys, siitä että tunteiden on parempi olla piilossa ja ihmisen mahdollisimman hillitty. (Fanni emotions, n.d.) Vanhempien tunnetaidot ovat olennaisia myös lasten näkökulmasta, lapset oppivat usein vanhemmiltaan tunnetaitoja.

3.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön toteutus oli laaja ja moniosainen. Prosessi alkoi suunnitteluvaiheella ja aiheen valinnalla. Suunnitteluvaiheen aikana käydään keskustelua opinnäytetyöryhmässä sekä ohjaajan kanssa ja Opinnäytetyön osaaja -osaamismerkkin suorittaminen. Koko prosessiin kuuluu olennaisesti yhteistyö opinnäytetyöryhmän sekä ohjaajan kanssa sekä kirjoittamisapajoihin osallistuminen. Suunnitelman tekemisen lisäksi syvennyttiin aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tutkittavien suostumus varmistettiin saatekirjeellä, jossa kerrottiin tutkimuksen yksityiskohdista tarkemmin. Saatekirje löytyy liitteistä (LIITE 2). Saatekirjeessä kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuminen oli mahdollista lopettaa milloin tahansa. Tutkimukseen ei haettu tutkimuslupaa, sillä tutkimusta ei tehty millekään tietylle organisaatiolle tai yritykselle.

Suunnitelmavaiheen jälkeen aloitettiin toteuttamisvaihe, jossa osallistuttiin aineistonhankinnan- ja analyysivaiheen ohjaukseen. Aineistonkeruu suoritettiin kyselyllä. Kysely tehtiin Microsoftin Forms in avulla. Kyselystä saatuun aineistoon syvennyttiin ja se analysoitiin. Analysoinnissa aineistosta etsittiin samankaltaisia mainintoja ja sen jälkeen ne jaettiin omiin teemoihin. Toteuttamisvaiheessa pidettiin myös väliseminaari sekä toimittiin opponointipuheenjohtajana.

Tutkimuksessa käytettiin kyselyä, joka lähetettiin 0–6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Kohderyhmäksi valikoitui 0–6-vuotiaiden lasten vanhemmat, sillä pienet lapset tarvitsevat paljon tukea tunteiden säätelyyn vanhemmiltaan. Vanhempien tunteiden säätelytaito ja sen haasteet saattavat myös korostua 0–6-vuotiaiden lasten kanssa, sillä varhaiskasvatuksessa ja

esikoulussa tunnetaidot ja tunteiden säätelytaitoon kiinnitetään paljon huomiota, mutta vanhempien tunnetaitoihin ei juurikaan. Kohderyhmän rajaaminen auttoi myös tutkimuksen koon rajaamisessa, jolloin aineisto pysyi maltillisena tutkimuksen kokoon nähden. Aineistonkeruussa hyödynnettiin tutkijan läheisverkostoa ja Instagramin Story-alustaa.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen aineisto analysoitiin ja sen jälkeen tulokset kirjattiin raporttiin. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään kohteen ominaisuuksia, merkitystä ja laatua. Laadullinen analyysi toteutetaan pelkistämällä havainnot tarkastelemalla ensiksi aineistoa ja sen jälkeen ratkaistaan arvoitus eli tulkitaan tuloksia. (Alasuutari, 2011, Mitä on laadullinen tutkimus -luku, ensimmäinen kappale)

Kysely valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, koska sillä saadaan monipuolista tietoa ja kattavat tulokset. Kyselyn avovastaukset mahdollistavat vastaamisen yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti. Kysely toteutettiin anonyyminä, jolloin tutkimukseen osallistumisen kynnys madaltuu. Anonyymin kyselyn avulla myös vaikeampiin vastauksiin voi olla helpompaa vastata.

3.3 Aineistonhankinta ja analyysi

Tutkimusaineistona käytettiin kyselystä saatuja vastauksia. Tavoitteena oli myös löytää useita aiheesta kertovia kirjoja. Alustavasti tavoitteena oli löytää noin 15 lähdettä tutkimukseen.

Aineisto kerättiin tekemällä kysely Microsoftin Formsin avulla. Kyselystä saatu aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja jaotellaan eri kategorioihin. Tutkimuskysymyksen avulla aineistosta haetaan tutkimuksen kannalta merkittävät asiat. Kategorioihin erittelyn jälkeen, kategoria nimetään. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 4 -luku, 4.1 kappale)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kiinnitettävä koko ajan huomiota aiheen rajaamiseen. Kiinnostavien asioita saattaa löytyä paljon, mutta kaikkia ei ole mahdollista

tutkia yhdessä tutkimuksessa. Tarkan rajauksen avulla voidaan kertoa kaikki kyseisestä aiheesta. Analyysin teossa on tärkeää huomioida, että tutkimustehtävä on linjassa kiinnostuksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 4 -luku, 4.1 kappale)

Aineiston analysoiminen tapahtui hyvin konkreettisella tavalla. Aineiston keräämisen jälkeen, tulokset tulostettiin ja ne luettiin useampaan kertaan läpi. Tutkimuskysymykseen ”Mitä pienten lasten vanhemmat kirjoittavat tunteiden säätelytaidoistaan” etsittiin vastausta hakemalla aineistosta tunteiden säätelytaitoa kuvaavia sanoja ja ilmauksia. Tunteiden säätelytaitoon liittyy kyky tunnistaa, havaita ja säädellä omia tunteita. Analysoinnin lopuksi löydökset yhdistettiin ja kirjattiin yhteen tiedostoon. Tiedostossa tehtiin lopullinen analyysimallin mukainen kategorisointi. Tuloksista ilmeni kaksi pääkategoriaa, jotka olivat tunnesäätelykeinoihin vaikuttavat asiat sekä tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Lopuksi kirjoitettiin vielä johtopäätökset ja pohdinta.

3.4 Tutkimuksen arviointi ja reflektointi

Tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden kannalta on tärkeää arvioida ja reflektoida työskentelyä koko prosessin aikana. Tutkittavan olisi hyvä esittää itselleen kysymyksiä, mitkä liittyvät tutkittavaan työhön ja miettiä niihin vastauksia. Oman toiminnan kriittinen arviointi ja tutkimuksen kulkuun vaikuttaneiden asioiden kirjaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta. (KvaliMOTV, n.d.)

Koko tutkimuksen aikana erilaiset tutkimuksen kulkuun vaikuttaneet asiat kirjattiin ylös. Prosessin aikana pysähdyttiin miettimään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä ja vastauksia niihin. Kysymysten miettimisen ansiosta tutkimuksen tarkoitus ja tavoite pysyivät mielessä ja aiheesta oli helpompi pysyä. Reflektiota ei tapahtunut pelkästään lopuksi, vaan se kietoutui koko tutkimukseen olennaisesti. Työskentelyn kriittinen arviointi mahdollisti myös sen, että päämäärän pitäminen mielessä oli helpompaa. Pohdinta-luvussa vielä refleктоitiin ja arvioitiin tutkimuksen tekoon vaikuttaneita asioita.

Työskentelyn kriittisen arvioinnin avulla tutkimuksesta saatiin tiivis kokonaisuus. Koko prosessin aikana pohdittiin mitä kannattaisi tehdä ja mitä ei. Kriittisyyden avulla

tutkimuksesta poistettiin jo kirjoitettuja asioita, jotka eivät olleetkaan olennaisia työn kannalta.

3.5 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys

Laadullisessa tutkimuksessa eettiset kysymykset liittyvät koko prosessiin ensimmäisestä vaiheesta aineistojen arkistointiin. Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa on kunnioitettava tutkittavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja kaikkia muita oikeuksia. Tärkeää on myös välttää aiheuttamasta tutkittaville yhteisöille, ihmisille ja muille tutkimuskohteille merkittäviä vahinkoja, haittoja tai riskejä. Tutkija ei saa käyttää tuloksiaan tai asemaansa niin, että muiden ihmisten elämä hankaloituisi, tähän on kiinnitettävä erityisesti huomiota esimerkiksi vähemmistöjä tai alakulttuureja tutkittaessa. Tutkimukseen osallistunut saa keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa. (Tietoarkisto, n.d.)

Tutkimuksessa on merkityksellistä säilyttää vastaajien anonymiteetti, sillä siinä tarkastellaan vastaajien henkilökohtaisia vastauksia. Kaikki vastauksista saatu tieto on arvokasta ja vaikka tutkija ei olisikaan tutkittavien kanssa samaa mieltä, se ei saa vaikuttaa tulosten raportoinnissa. Tutkimuseettisten kysymysten huomioiminen ja tarkastelu on tärkeää koko prosessin ajan aiheenvalinnasta tutkimustulosten julkaisuun asti. (Kohonen ym., 2019, ss. 7–13)

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat omista tunteiden säätelykeinoistaan, ja aihe saattaa aiheuttaa voimakkaita tunteita ja jopa häpeää. Tunteet ja niiden säätelykeinot voivat olla puutteellisia ja aiheuttaa sen takia häpeää ja vaikeita tuntemuksia. Tutkittavia onkin kohdeltava arvokkaasti ja heidän anonymiteettinsa säilymisestä on huolehdittava. Aiheen ollessa vaikea tai häpeällinen, anonymiteetista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Eettisten periaatteiden noudattaminen varmistaa sen, että jatkossakin tutkimuksiin osallistuu ihmisiä ja heidän luottamuksensa tutkijoita ja tutkimuksia kohtaan säilyy.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää huomioida tutkimukseen osallistuneiden vapaaehtoisuus. Tutkimukseen saa osallistua tai kieltäytyä osallistumasta, mikäli haluaa, ilman tunnetta pakollisuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019) Tutkimukseen

osallistuminen oli vapaaehtoista ja vapaaehtoisuudesta kerrottiin tutkimuksen saatekirjeessä. Kyselyyn vastaamisen pystyi lopettamaan myös kesken kyselyn.

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat omista kokemuksistaan tunteiden säätelyyn liittyen, eikä tieto ole suoraan yleistettävää tietoa. Luotettavuuden kannalta on hyvä pohtia myös Instagramin käyttöä aineistonkeruussa. Sieltä on voinut saada mitä tahansa vastauksia ja tutkimuksen luotettavuuden pohtimisessa on huomioitu tämä mahdollinen haaste.

Tutkimuksen teossa huomioitiin kestävä kehitys ja toimittiin kestävä kehityksen mukaisesti. Sosiaalisen kestävyys pääperiaatteena on yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja osallisuus ja se kattaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. (Kuntaliitto, n.d.) Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhempien tunteiden säätelytaidoista ja tutkimuksesta saatava tieto voi parantaa vanhempien hyvinvointia. Tieto voi lisätä hyvinvointia ja kaventaa eriarvoisuutta tunteiden säätelytaidon osalta. Tiedon lisääntyessä yhä useampi vanhempi saattaa oppia lisää tunteiden säätelytaidoistaan ja opettaa taitoa myös lapsilleen. Myös eriarvoisuus saattaa vähentyä, kun asioihin kiinnitetään huomiota enemmän.

4 Tulokset ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Tavoitteena on tarjota vertaistukea vanhemmille, sillä vanhemmat saattavat jäädä yksin omien tunteiden ja niiden säätelyn kanssa. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Forms-alustalla. Kyselyyn vastaajia oli yhteensä 17. Tuloksista nousi esille kaksi pää teemaa, jotka olivat tunteiden säätelytaitoon vaikuttavat asiat sekä tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen.

4.1 Tunteiden säätelytaitoon vaikuttavat asiat

Olen lukenut, kuinka tunteita pystyisi säädellä ja varmasti saanut vaikutteita sosiaalisesta mediasta. Myös lapsuus vaikuttaa.

Todella vähän on opetettu tunteiden säätelyä. Ennemminkin aikuisiällä lukenut kirjoista ja ottanut muulla tavalla selvää.

Tunteiden säätelytaitoja edistettiin ottamalla niistä itse selvää esimerkiksi kirjoja tai internettiä lukemalla tai kuuntelemalla. Erilaisia tunteita herättävissä tilanteissa oli opeteltu tunnistamaan koetut tunteet ja otettu selvää erilaisista keinoista säädellä omia tunteitaan. Oman aktiivisuuden kautta tunteiden säätelytaidot olivat kehittyneet, ja tunteita osattiin säädellä aikaisempaa paremmin. Sosiaalisen median kautta oli saatu myös oppia ja vaikutteita.

Lapsen kielteisiin tunteisiin reagoimiseen vaikuttaa paljon oma vireystila. Jos itse on jaksavainen ja pirteä, jaksaa lasta ohjata läpi kielteisten tunteiden.

Kun omat perustarpeet, kuten nälkä tai väsy eivät ole tasapainossa on tehtävä enemmän töitä asian eteen ja saattaa tulla sanottua tai tehtyä jotain mikä jälkeinpäin harmittaa.

Virkeänä ja hyvin nukkuneena oli helpompaa sisäistää opittua tietoa ja toimia erilaisissa tunteita herättävissä tilanteissa, kun taas väsyneenä ja huonosti nukkuneena oma sietoikkuna oli pienempi ja keinot säädellä omia tunteita olivat heikommat. Opitut keinot säädellä omia tunteita palautuivat mieleen paremmin, kun mieli oli positiivinen ja olo palautunut. Näissä tilanteissa oli helpompaa hoitaa tilanteet rauhallisesti ja järkevästi ja miettimään omaa toimintaa ja sen vaikutuksia itseensä ja muihin. Virkeänä pystyi ymmärtämään myös lapsen käytöstä paremmin ja näkemään hänen tarpeensa tunteen taustalla. Väsyneenä kärsivällisyyttä ei ollut samalla tavalla kuin virkeänä ja erityisesti vihan ja kiukun tunteita oli vaikeaa säädellä.

Joskus väsymys tai stressi vaikuttavat siihen, että on tosi kireänä ja voi puhua inhottavalla sävyllä tai kovempaan ääneen muille.

Jaksamiseen oli vaikuttanut myös murheet, stressi ja ylivireytyneisyys. Kuormittuneena asioihin oli vaikeampaa suhtautua ja tunteiden säätely oli vaikeampaa. Väsyneen aikuisen oli vaikeampaa säädellä tunteitaan myös lapsen tunteiden, kuten kiukun edessä. Lapsen

tunteiden ja käytöksen ymmärtäminen oli hankalampaa ja sitä ei välttämättä jaksanut yrittääkään ymmärtää. Väsyneenä itseltä oli saatettu vaatia liikaa, mikä aiheutti kierteen ja lisäsi entisestään väsymystä.

Olen oppinut vasta lukion psykologilta, että tunteet eivät ole vääriä koskaan, vaan ne ovat aina reaktioita johonkin, ja aitoja. Sittemmin olen oppinut tunnetaitoja psykoterapiassa ja kasvatustieteen, erityispedagogiikan ja psykologian opinnoissa. Neuvolan panos tunnetaitojen opetukseen on tuntunut kovin pieneltä näihin verrattuna.

Erilaisista kunnan tai yksityisen palvelunjärjestäjän palveluista oli koettu olevan hyötyä. Esimerkiksi neuvolasta ja psykoterapiasta saatiin erilaisia keinoja säädellä omia tunteita. Neuvolan tuki oli kuitenkin melko vähäinen verrattuna muihin palveluihin. Psykoterapiasta oli saatu apua ja keinoja, miten ratkoa erilaisia tunteita herättäviä tilanteita ja miettimään syitä tunteen taustalla. Myös opinnoista ja koulutuksista oli saatu paljon tietoa ja niissä oli opetettu tunnistamaan, havaitsemaan ja säätelemään omia tunteita ja saatu erilaisia keinoja toimia tunteita herättävissä tilanteissa

Ei lapsuudessa mitään muistikuvaa, että olisi opetettu missään tai sanoitettu tunteita. Psykoterapiassa olen opetellut terapeutin kanssa. Lapsuudestani muistan äitini hokevan aina kun itkin jostain "turhasta" että "itkeä saa sitten kun jalka on poikki, sitten ymmärrän itkun, mutta tästä on ihan turha märistä".

Tunteista ei ole puhuttu, niitä ei ole voinut näyttää, tunteiden näyttäminen heikkous. Olen mm itkemään mennyt aina vessaan, ulos, omaan huoneeseen lukkojen taakse, ettei kukaan vain näe.

Lapsuus vaikutti tunteiden säätelytaitoihin sekä kielteisesti että edistävästi. Pääosin lapsuus vaikutti kielteisesti omiin taitoihin ja tunnekasvatusta ei ollut juurikaan saatu. Tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen on saattanut olla kiusallista ja vaikeaa ja niitä piiloteltiin. Avoimessa ja ymmärtävässä ilmapiirissä oli ollut helpompaa ymmärtää tunteita ja niiden säätelyä myös aikuisuudessa.

4.2 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

Ilon ja onnellisuuden tunnistaminen ja näyttäminen on helppoa. Kielteisistä tunteista pyritty pääsemään eroon mahdollisimman nopeasti

Häpeän tunne pitää usein kaivaa jonkun toisen tunteen alta, ja kiukun takaa kestää enemmän aikaa etsiä pohjatunne

Tunteiden koettiin päivittäin useita erilaisia ja niiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen vaikutti se, minkälainen tunne oli kyseessä. Esimerkiksi ilon tunnistaminen ja ilmaiseminen oli helpompaa kuin häpeän. Vihan ja kiukun tunne taas koettiin olevan ei-sallitumpi tunne, jota pitäisi piilotella erityisesti kodin ulkopuolella. Tunteiden tunnistaminen koettiin hankalaksi tilanteissa, jossa koettiin useampia tunteita samaan aikaan, esimerkiksi vihan taustalta saattoi löytyä häpeää. Käytös saattoi näkyä ulospäin täysin erilaisena, kuin koettu tunne. Joskus tunteen peitteleminen toisella tunteella oli helpompaa siinä tilanteessa. Kiukun, vihan ja häpeän tunnetta saatettiin myös piilotella tai hävetä. Tunteiden tunnistaminen helpotti myös oman tai lapsen käytöksen ymmärtämistä. Esimerkiksi ymmärtäessä lapsen kiukun syy, oli helpompaa ymmärtää myös tunne ja näin tunteiden säätelykin helpottui.

Hyväksyttyjä tunteita on saanut näyttää, mutta tunteita arvotettiin paljon. Tunteista on puhuttu halveksuen, eikä niitä ole koskaan sanoitettu. Iloa, onnellisuutta ja innostuneisuutta on saanut näyttää keholla ilmaisten, puhuen ja touhuten.

Olen mennyt itkemään aina vessaan, ulos, omaan huoneeseen lukkojen taakse, ettei kukaan vain näe.

Aikuisena koettiin, että tunteita piti hillitä, esimerkiksi iloisuutta jouduttiin peittelemään ja tunteita piilottelemalla koettiin pääsevän myös helpommalla. Tunteista on saatettu puhua halveksuen ja tietyissä ympäristöissä tunteita ei ole voinut näyttää niin vahvana, kuin ne on koettu. Myös surun näyttäminen koettiin hankalaksi ja itkeminen muiden edessä oli pääosin vaikeaa. Lapsuudessa surua oli saatettu joutua piilottelemaan ja se vaikutti myös

aikuisuudessa. Omassa kodissa tai muussa turallisessa ympäristössä tunteiden ilmaiseminen oli helpompaa kuin muualla.

Kun vahva suru tulee, pystyy tietoisesti, vaikka pyrkimään kehon rauhoittamiseen ja turvallisen olon luomiseen itselle.

Tunteiden ilmaisua säädeltiin erilaisin keinoin esimerkiksi ajatuksia ohjaamalla, mielikuvaharjoituksilla, sisäisellä puheella tai tekemällä tai ajattelemalla jotain muuta. Sisäisen puheen aikana pyrittiin saamaan itselle olo, että kaikki hyvin ja tilanne kohta ohi. Myös kehon rauhoittaminen hengittelemällä auttoi säätelemään tunteita. Näiden lisäksi poistuttiin tilanteesta ja poistettiin ärsyke, esimerkiksi menemällä huoneesta pois hetkeksi itsekseen. Tunteita yritettiin sanoittaa ja pohtia mistä tunne aiheutuu. Välillä tunnetta yritettiin myös vältellä, jotta olo helpottaisi.

4.3 Johtopäätökset

Aineistosta nousi esille monenlaisia kokemuksia tunteiden säätelystä sekä tunteiden säätelykeinoista. Kyselyn avoimiin kysymyksiin saatiin monipuolisia ja yksityiskohtaisia vastauksia. Vastauksissa yhtenäistävä piirre oli lapsuuden merkitys tunteiden säätelytaitoihin. Jokainen vastaus oli ainutlaatuinen ja erityinen, mutta silti vastauksissa ilmeni myös samankaltaisuuksia. Monella vanhemmalla tunteiden säätelytaidoista ei lapsuudessa ollut puhuttu tai kiinnitetty huomiota ja taitoa oli opeteltu joko itsenäisesti tai esimerkiksi työpaikan järjestämässä koulutuksessa tai psykologin luona.

Tutkimuksen tuloksissa oli samankaltaisuuksia Titta Väyrysen (2015, s. 88) tekemän tutkimuksen tulosten kanssa, jossa kerrottiin vanhempien toimintatapojen merkityksestä lasten tunnetaitojen ja näin myös tunteiden säätelytaitojen kehittymiselle. Tunteiden säätelyn pohja rakentuu vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Kirsi Myyrän (2022, ss. 65–66) tutkimuksessakin korostettiin lapsuuden merkitystä tunnetaitojen kehittymiselle. Lapsuusaika ei ollut kannustanut tunteiden käsittelyyn tai ilmaisuun.

Myyrän (2022, s. 65) sekä Emma Kestilän ja Marikka Kyyrösen (2019, s. 33) tutkimusten mukaan tunteiden säätelytaitojen kehittämällä katsotaan olevan paljon hyötyä ja niiden harjoittaminen on tärkeää. Myyrän (2022, ss. 65-66) tutkimuksen tuloksista ilmeni myös se, miten tietoisuus tunnetaidoista on kasvanut ja niistä on alettu puhumaan merkittävästi enemmän verrattuna aikaisempaan. Tunteiden säätelykeinoja oli opeteltu ottamalla selvää omista tunnetaidoista esimerkiksi erilaisten kurssien avulla. Kuten tämän tutkimuksen tuloksistakin ilmeni, tunteiden säätelytaitoa oli kehitetty ottamalla niistä itse selvää oman kiinnostuksen mukaan. Tunteiden säätelytaitoa kehittämällä oli saatu keinoja säädellä omia sekä lapsen tunteita.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Välillä tulokset olivat ristiriitaisia. Erilaisia tunteita koettiin osaavan ilmaista, näyttää ja säädellä yhtä hyvin. Vastauksista kuitenkin ilmeni, että erityisesti surun, kiukun ja vihan tunteiden sääteleminen ja ilmaiseminen oli vaikeampaa kuin esimerkiksi ilon. Myös paikalla oli merkitystä tunteiden säätelemisen kannalta. Kotona tunteita näytettiin avoimemmin ja niiden käsittely oli helpompaa, kun taas kodin ulkopuolella tunteita yritettiin enemmän piilotella ja hillitä.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe valittiin siksi, koska aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Tunteet kuuluvat jokaisen elämään, ja niitä koetaan ja säädellään päivittäin. Lasten tunnekasvatuksesta puhutaan nykyään yhä enemmän, ja varhaiskasvatuksessa ja koulussa tunteet ja tunnetaidot huomioidaan. Tunteiden säätelyyn opetetaan erilaisia keinoja, jotta tunteet eivät paisuisi hallitsemattomasti. Vanhempien tunnetaitoihin taas ei välttämättä kiinnitetä lainkaan huomiota ja vanhemmat saattavat jäädä melko yksin omien tunteiden ja niiden säätelyn kanssa. Vanhemman puutteelliset tunteiden säätelytaidot vaikuttavat myös lapseen ja näissä tilanteissa lapsenkin voi olla vaikeampaa oppia niitä.

Tunteiden säätelytaidot ovat jokaisella, ja jokaisen menneisyys vaikuttaa niihin merkittävästi. Menneisyyden lisäksi ihmisillä on erilaiset lähtökohdat, mahdollisuudet ja kiinnostusta ottaa selvää tunteiden säätelystä ja oppia niistä lisää. Tutkimuksen tuloksissa saatiin

monipuolisesti tietoa pienten lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista ja usein vanhemmat joutuivatkin itse ottamaan niistä selvää. Tämä voi johtaa perheet eriarvoiseen asemaan, sillä kaikilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia tai kiinnostusta ottaa tunteiden säätelystä selvää. Vanhempien tunnetaidot ja tunteiden säätelytaidot eivät saisi olla niin paljon vanhempien itsensä vastuulla. Erityisesti siksi, sillä vanhempien taidot vaikuttavat suoraan myös lapsiin.

Oli surullista huomata, että vanhemmat jätettiin yksin pärjäämään tunteidensa kanssa. Vaikka tunnekasvatusta järjestetään lapsille nykyään varhaiskasvatuksessa ja koulussa, sen merkitys esimerkiksi neuvolassa on vähäinen edelleen. Neuvolasta oli saatu jonkinlaista tietoa tunnekasvatuksesta, mutta vanhempien tietämättömyyttä aiheesta oli kartoitettu hyvin vähän tai ei ollenkaan. Myös varhaiskasvatuksen osalta oli unohdettu, että lasten vanhemmilla tunteiden säätely saattaa olla heikkoa. Lapset saavat kotona perustan omille tunteiden säätelytaidoilleen, niin tärkeää olisi huomioida myös vanhempien taidot tässä asiassa. Jos vanhempien tunnetaidot huomioitaisiin esimerkiksi neuvolassa ja varhaiskasvatuksessa enemmän, myös lapset hyötyisivät siitä.

Tutkimuksen toteutus onnistui hyvin. Aihe oli hyvin mielenkiintoinen ja aineistoa löytyi runsaasti. Tutkimuksia aiheesta löytyi vähemmän, sillä monet tutkimukset koskivat lasten tai nuorten tunne- tai tunnesäätelytaitoja. Vanhempien tunteiden säätelytaidoista taas löytyi tutkimuksia huomattavasti vähemmän. Oikeat hakusanat olivat tärkeitä, jotta aiheeseen sopivia tutkimuksia löytyi kaikkien tunnetaitoja tutkivien tutkimusten lomasta. Opinnäytetyön aihe oli laaja ja aiheen rajaaminen oli ajoittain hankalaa. Aiheen mielenkiintoisuuden takia piti usein palautella tutkimuskysymys mieleen, jotta aihe ei lähtisi sivuraiteille ja rönsyilisi. Tutkimuskysymyksen avulla aihe saatiin rajattua niin, että opinnäytetyöstä ei tullut liian laaja. Tutkimuksia, aineistoa ja analyysiä läpikäydessä oli ajoittain hankalaa pohtia mitkä kaikki kuuluvat aiheeseen, ja mitkä ovat aiheen kannalta niin sanottua turhaa tietoa. Tutkimuskysymys oli aluksi: Mitä pienten lasten vanhemmat kirjoittavat tunteiden säätelykeinoistaan, mutta tutkimuksen edetessä tutkimuskysymys vaihtui: Mitä pienten lasten vanhemmat kirjoittavat tunteiden säätelytaidoistaan, muotoon. Tunteiden säätelykeinot ovat osa tunteiden säätelytaitoja. Tuloksissa ilmeni tunteiden

säätelykeinoja, mutta selkeästi kirjoitettiin yleisesti tunteiden säätelytaidoista. Tämän takia oli luonnollista vaihtaa tutkimuskysymys.

Tutkimuksen riskinä oli aineistonkato, sillä tutkija keräsi aineiston hyödyntämällä läheisverkostoaan. Tutkimuksen linkki laitettiin myös Instagramin Story-osioon, jossa käyttäjät pystyivät halutessaan vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn saatiin kuitenkin 17 vastausta, joten aineisto oli kattava. Avoimiin kysymyksiin vastattiin pääosin laajasti, vaikka myös tyhjiä kohtia oli jätetty. Johtopäätösten tekemistä vaikeutti tulosten ristiriitaisuus, erityisesti tiettyjen tunteiden osalta. Esimerkiksi vihaa, kiukkua ja surua osattiin säädellä hyvin, mutta seuraavassa kysymyksessä näiden tunteiden säätely olikin vaikeaa.

Puutteellisista tunteiden säätelytaidoista koettiin myös häpeää ja epäonnistumisen tunnetta. Esimerkiksi jos hermostuessa ei pystynyt käyttäytymään järkevästi tai rakentavasti. Häpeän takia asiasta ei ole välttämättä helppoa puhua muiden vanhempien tai aikuisten kanssa ja saattaa tuntua siltä, että on ainut vanhempi, joka suuttuu omille lapsilleen. Tutkimuksen tulokset jaetaan tutkijan Instagramissa, jolloin pienten lasten vanhemmat voivat käydä lukemassa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunteiden säätelytaidoista. Tämän tutkimuksen avulla vanhemmat saavat vertaistukea ja huomaavat, että tunteiden säätely voi olla hankalaa muillekin ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten lapsuus tai vireystila.

Tutkimuksen jatkokehittämisideana voisi olla kokevatko vanhemmat tarvetta kehittää tunteiden säätelytaitoaan ammattilaisten avustuksella ja minkälaista tuki voisi olla. Monet vanhemmat kokivat tunteiden säätelytaitonsa puutteelliseksi ja tunteiden säätelyn haastavaksi, joten siinä konkreettisesti auttaminen voisi auttaa vanhemman itsensä lisäksi koko perhettä. Myös tunteiden säätelykeinojen pohtiminen ja löytäminen voisi auttaa aikuisia tunteiden säätelyssä.

Tutkimuksen teossa tutkija kehittyi ammatillisesti paljon. Koko prosessi oli moniosainen ja laaja ja siihen keskityttiin useampi kuukausi. Prosessin alkamisesta viimeisten sanojen kirjoittamiseen on kulunut paljon tehtyjä työtunteja ja pohdintaa. Prosessin kriittinen arviointi auttoi muistuttamaan siinä, että oma teksti ei tullut liian rakkaaksi. Tarkastelun ansiosta tutkimuksesta saatiin tiivis kokonaisuus ja jatkossa työskentelyn kriittinen arviointi

on todennäköisesti myös helpompaa. Prosessin toteuttamisen ansiosta tutkija osaa jatkossakin tarkastella prosessin kulkuun vaikuttavia asioita monesta eri näkökulmasta huomioiden samalla oman työskentelyn tarkasteleminen.

Lähdeluettelo

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino.

Fanni emotions. (n.d.). *Tunnekasvatus – Mistä aloittaa?* Haettu 2.5.2023 osoitteesta <https://fanniemotions.com/miten-aloittaa-tunnekasvatus/>

Heiskanen, L. (2018). *Lapsuuden traumat vaikuttavat ihmissuhteisiin*. Väestöliitto. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/lapsuuden-traumat-vaikuttavat-ihmissuhteisiin/>

Kestilä, E. & Kyyrönen, M. (2019). *Haastavasti käyttäytyvän lapsen tukeminen tunnekasvatuksen avulla varhaiskasvatuksessa*. [Kandidaatin tutkielma, Oulun yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201905031589>

Kuntaliitto. (n.d.). *Sosiaalinen kestävyys*. Haettu 6.5.2023 osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/sosiaalinen-kestavyys>

KvaliMOTV. (n.d.). *3.3.3 Tutkimuksen arviointi - reflektointia*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/metodit/metodit/kvali/L3_3_3.html

Laes, T. (2005). *Yhdessä kasvattamaan. Kohti välittämisen toimintakulttuuria*. Teoksessa P. Salminen (toim.), PS-kustannus.

Mielenterveystalo. (n.d.). *Tunnesäätely*. Haettu 21.5.2023 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tunne-elaman-epavakauden-omahoito-ohjelma/tunnesaately>

Mieli ry. (n.d.). *Suru on osa elämää*. Haettu 18.5.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/>

MLL. (n.d.-a). *Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 7.5.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Myyrä, K. (2022). *Aikuisten tunnetaitojen kehittäminen, yksin ja yhdessä koetun hyvinvoinnin tueksi*. [pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20220191>

- Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin - Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunteaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Neitola, M. (2011). *Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikuttamistavat*. [väitöskirja, Turun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4815-4>
- Opetushallitus. (n.d.). *Tunteita voi säädellä*. Opetushallitus. Haettu 1.5.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2023). *Hyvän vanhemman salaisuus*. Tuuma-kustannus.
- Seppänen, M. (2022). *Tunnetaidot voimavarana -opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Suomen Mielenterveys ry. (2021). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- Suomen Mielenterveys ry. (2022). *Tunnetaidot perheessä*. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/tunnetaidot-perheessa/>
- Terveyskylä. (2023). *Mitä on vertaistuki*. Haettu 20.8.2023 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Vuori, J. (n.d.). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. *Tietoarkisto* <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>
- Trogen, T. (2021). *Ilo olla yhdessä - Positiivisen vanhemmuuden voima*. Kirjapaja.
- Trogen, T. (2022). *Lempeän kasvattajan opas - Aikuisen itseäätely ja itsemyötätunto*. PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustanneosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*. 3.2 tutkittavan kohtelu ja oikeudet.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%C3%84KSYM%C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf

Väyrynen, T. (2015). *"Pitää pystyä hanksaamaan se lapsen tunne" Vanhempi leikki-ikäisen lapsen tunnekasvattajana –perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan.* [pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201505081102>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (n.d.). *Tunnetaidot*. Haettu 26.4.2023 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Liite 1. Tutkimuskysely

Tunteiden säätely: **Havainnointi**

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.

Kysymyksissä olevia apukysymyksiä voit käyttää halutessasi vastaamisesi tukena.

Vastaukset eivät voi olla oikeita tai vääriä ja kyselyn voi keskeyttää milloin tahansa.

Vastaa haluamallasi pituudella ja tarkkuudella.

Myönteisiä tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, kiitollisuus, toivo, innostuneisuus, rakkaus.

Kielteisiä tunteita voivat olla esimerkiksi syyllisyys, häpeä, viha.

1. Tunteiden säätelyyn liittyy kyky tunnistaa ja nimetä tunteita, mitä alla olevista tunteista olet kokenut viikon sisällä?

Voit valita useamman kohdan.

- ☐ ilo
- ☐ suru
- ☐ innostus
- ☐ viha
- ☐ kiukku
- ☐ onnellisuus
- ☐ jännitys
- ☐ mielihyvä
- ☐ häpeä
- ☐ rakkaus
- ☐ kaipaus
- ☐ muu

--

2. Mitä aikaisempaan kohtaan vastaamistasi tunteista olet kokenut eniten viikon sisällä?

- Tunnistatko kokemiasi tunteita?

- Ovatko jotkut tunteet vaikeampia/helpompia tunnistaa?

- Osaatko sanoa, miksi olet tuntenut juuri näitä tunteita?

3. Mitä kielteisiä tunteita olet kokenut viikon aikana, jos et ole osannut vastata lapsesi tunteisiin toivomallasi tavalla?

- ☐ häpeä
- ☐ pettymys
- ☐ suru
- ☐ ahdistus
- ☐ alakuloisuus
- ☐ inho

- ☐ pelko
☐ syyllisyys
☐ muu

--

4. Mieti aikaisempaan kohtaan (kohta 7) vastaamiasi tunteita. **Osaatko sanoa miksi et ole osannut vastata lapsesi tunteisiin?**

5. **Osaatko yhdistää lapsesi kielteiset tunteet viimeisen viikon aikana johonkin tiettyyn tilanteeseen tai asiaan?** Valitse alla olevista vaihtoehtoista. Voit myös itse kirjoittaa viimeiseen kohtaan, mikäli vaihtoehtoista ei löydy sopivaa.

Voit valita useamman kohdan.

- ☐ Lapsi on väsynyt (esim. päiväkotipäivän jälkeen, ei ole nukkunut päiväunia, ollut paljon menoja esim. kyläilyjä...)
- ☐ Elämäntilanteessa ollut isoja muutoksia (esim. vauva syntynyt perheeseen, muutto...)
- ☐ Elämäntilanteessa ollut pienempiä muutoksia (esim. päivärytmi muuttunut, päiväunet jäänyt pois...)
- ☐ Vanhemmat/vanhempi ollut stressaantunut/kiireinen ja ei ole pystynyt/jaksanut antaa lapselle hänen vaatimaansa huomiota.
- ☐ Lapselle asetetaan rajoja (esim. ei anneta lapsen haluamaa asiaa tai tavaraa)
- ☐ Lapsi pelkää (esim. tilannetta tai asiaa)
- ☐ Muu

--

Tunteiden säätely: **Ilmaisu ja säätely**

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.

Myönteisiä tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, kiitollisuus, toivo, innostuneisuus, rakkaus.
 Kielteisiä tunteita voivat olla esimerkiksi syyllisyys, häpeä, viha.

Kysymyksissä olevia apukysymyksiä voit käyttää halutessasi vastaamisesi tukena.

6. **Miten olet viikon sisällä säädellyt tunteitasi?** (esim. lapsi kiukuttelee ja sinulla menee hermot ja yrität rauhoittua)

Voit valita useamman vaihtoehdon.

Mikäli et löydä sopivaa vaihtoehtoa, voit kirjoittaa sen viimeiseen kohtaan.

- ☐ Hengittelemällä/hengitysharjoitukset
- ☐ Sisäinen puhe (esim. puhumalla itselleen "Kohta tilanne on ohi, nyt yritän hengittää rauhallisesti")
- ☐ Mielikuvaharjoitukset
- ☐ Yritän vältellä tunnetta

- ☐ Poistan ärsykkeen (esim. menen toiseen huoneeseen hetkeksi)
- ☐ Ohjaan ajatuksia (esim. ajattelen, että lapsi ei kiukuttele tahallaan)
- ☐ Tekemällä/ajattelemalla jotain asiaa toistuvasti (esim. laskemalla)
- ☐ Muu

--

7. Mieti miten olet ilmaissut tunteitasi viikon aikana. **Osaatko sanoa mitkä tekijät vaikuttavat sinun tunteidesi ilmaisutapaan?**

Lisää itse viimeiseen kohtaan, mikäli et löydä sopivaa vaihtoehtoa.

Voit valita useamman kohdan.

- ☐ Lapsuudessa opitut mallit
- ☐ Puoliso/kumppani
- ☐ Olen ottanut itse selvää tunnetaidoistani ja oppinut sitä kautta ilmaisemaan tunteitani eri tavalla. (esim. lukemalla kirjoja/artikkeleita)

- ☐ Lapsi/lapset (esim. lapsen/lasten saamisen jälkeen olet muuttanut tunteiden ilmaisutapaasi)
- ☐ Väsymys
- ☐ Väryys (ei väsyttä)
- ☐ Stressi
- ☐ Palautunut (ei stressaantunut)
- ☐ Muu

--

8. **Miten ilmaiset omia myönteisiä tunteitasi?**

- Miten toimit?

- Ilmaisetko tunteesi vapaasti vai piilotteletko niitä?

9. **Miten ilmaiset omia kielteisiä tunteitasi?**

- Miten toimit?

- Ilmaisetko tunteesi vapaasti vai piilotteletko niitä?

10. **Miten reagoit lapsesi myönteisiin tunteisiin?**

- Miten toimit?

- Mitä ajattelet?

- Mikä vaikuttaa reagointiisi? (Vaikuttako siihen esim. tietty tilanne, tunne tai hetki?)

- Saako lapsi ilmaista tunteitaan eri tilanteissa? (esim. kaupassa, kylässä, kotona)

--

11.Miten reagoit lapsesi kielteisiin tunteisiin?

- Miten toimit?
- Mitä ajattelet?
- Mikä vaikuttaa reagointiisi? (Vaikuttako siihen esim. tietty tilanne, tunne tai hetki?)
- Saako lapsi ilmaista tunteitaan eri tilanteissa? (esim. kaupassa, kylässä, kotona)

12.Koetko osaavasi säädellä tunteitasi? Perustele vastauksesi.

- Mikä siihen vaikuttaa?

13.Minkälaisia tunteita koet, jos et kykene säätelemään kielteisiä tunteitasi lapsen edessä?

Voit valita useamman kohdan tai lisätä viimeiseen kohtaan itse, mikäli sopivaa ei löydy listalta.

- ☐ häpeä
- ☐ syyllisyys
- ☐ inho
- ☐ viha
- ☐ alakuloisuus
- ☐ pelko
- ☐ ahdistus
- ☐ muu

--

14.Oletko säädellyt tunteidesi voimakkuutta tai kestoja viikon sisällä, missä tilanteissa?

- Onko säätely helppoa/vaikeaa?

Tunnesäätelyn oppiminen

Tunteiden säätelykeinoja voi oppia ja niitä voi opettaa.

15.Onko sinulle opetettu tunnetaitoja? (esim. tunteiden säätely)

- Minkälaista opetusta olet saanut tunnetaidoissa?

- Minkälaisia vinkkejä tai neuvoja olet saanut tunnetaidoissa? (esim. pojat eivät itke, kaikki tunteet ovat oikeita...)

- Missä tunnetaitoja on opetettu? (esim. koulu, neuvola, lapsuuskoti)

16. Mitä olet oppinut tunteiden säätelystä, havainnoinnista ja ilmaisusta lapsuudessasi?

- Onko tunteita saanut näyttää?

- Miten tunteista on puhuttu?

- Onko sinulle sanoitettu tunteita?

- Miten tunteita on näytetty?

17. Miten olet ottanut selvää tunnetaidoista?

- ☐ Kirjoista lukemalla/kuuntelemalla
- ☐ Sosiaalisesta mediasta (esim. [instagram](#), [facebook](#))
- ☐ Lehdistä lukemalla
- ☐ Osallistumalla tapahtumiin/tilaisuuksiin
- ☐ Internetistä lukemalla (esim. [mielenterveystalo.fi](#))
- ☐ Muu

--

Liite 2. Saatekirje

Tutkimus tunnesäätelykeinoista

Saatekirje
5.5.2023

Hyvä vastaanottaja

Olen Annika Nuorala ja opiskelen sosionomiksi Hämeen ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötä 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunnesäätelykeinoista. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa 0–6-vuotiaiden lasten vanhempien tunnesäätelykeinoista. Tavoitteena on antaa vanhemmille vertaistukea. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Jonna Niemelä Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Pyydän sinua osallistumaan oppimisen ohjaamista kartoittavaan kyselyyn, johon vastaaminen vie noin 25 minuuttia. Pyydän sinua vastaamaan kyselyyn 22.5.2023 mennessä.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi, milloin vain. Sinulle ei aiheudu seuraamuksia, jos et osallistu opinnäytetyöhön tai keskeytät sen. Ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää opinnäytetyössä, mikäli muuta ei sovita. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Opinnäytetyön valmistuttua aineistoa voidaan mahdollisesti käyttää uudelleen tai avata jatkokäyttöä varten. Aineistosta ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

Pyydän ottamaan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen kyselylomakkeeseen tai opinnäytetyöhön.

Kyselylomake löytyy osoitteesta:

<https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?prevorigin=Marketing&origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=RfDS-0yzc0aVNI8jdDVc7Lbn2zcxTxdMoUiFhVCV33ZUN0ZENDZRQ1FMM0kwNzYyV0gwUTIMMUFYMC4u>

Vastauksestasi etukäteen kiittäen,

Annika Nuorala