



Arabiankielisten vanhempien tukeminen lasten tunnekasvatuksessa

Arabiankieliset materiaalit tunnekasvatuksen tukena

Reem Suliman

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2024

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

SULIMAN, REEM:

Arabiankielisten vanhempien tukeminen lasten tunnekasvatuksessa
Arabiankieliset materiaalit tunnekasvatuksen tukena

Opinnäytetyö 80 sivua, joista liitteitä 19 sivua
Helmikuu 2024

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten tunnekasvatukseen liittyviä materiaaleja arabian kielellä ja pitää työpajoja yhteistyötahojen toimipisteissä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, miten opinnäytetyön yhteydessä pidetyt työpajat ja materiaalit tukevat arabiankielisiä vanhempia lasten tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyöllä pyrittiin lisäämään vanhempien tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja lasten tunnetaitojen tukemisesta. Osana opinnäytetyötä järjestettiin työpajoja arabiankielisille vanhemmille Tampereella ja Helsingissä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselyä, haastattelua ja havainnointia. Kyselyyn saatiin 113 vastausta. Työpajoihin osallistui 35 vanhempaa ja 6 lasta. Lopuksi haastateltiin 15:tä vanhempaa. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon.

Työpajoja pidettiin yhteensä 9 kertaa. Vanhemmille suunnattujen työpajojen aikana esiteltiin opasta ja muita materiaaleja ja keskusteltiin yhdessä vanhempien kanssa tunnekasvatuksesta ja lapsen tunnetaitojen tukemisesta. Koko perheelle suunnatun työpajan aikana päästiin kokeilemaan materiaalien käyttöä yhdessä lasten ja vanhempien kanssa ja tutustumaan erilaisiin tunteisiin Matkalla tunteiden planeetalle -korttien avulla.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että materiaalit ja työpajat tukevat vanhempia tunnekasvatuksessa. Merkittävin johtopäätös tutkimuksesta oli, että oppaan sisältöä on käytävä läpi yhdessä vanhempien kanssa työpajoissa, joissa heillä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia, keskustella niistä ja saada vertaistukea toisilta. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että tunnekasvatuksen tulisi olla osa jokaisen perheen arkea, jotta vanhemmat pystyvät käyttämään oppaasta opittuja taitoja lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

Asiasanat: tunnekasvatus, lapsi, vanhemmuus, materiaali, äidinkieli, tukeminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

SULIMAN, REEM:
Supporting Arabic-Speaking Parents in Children's Emotional Education
Arabic Language materials to support emotional education

Bachelor's thesis 80 pages, appendices 19 pages
February 2024

The purpose of the thesis was to develop materials related to children's emotional education in Arabic and to hold workshops at the offices of the partners. The aim of the thesis was to find out how the workshops and materials support the Arabic-speaking parents in their children's emotional education. The aim of the thesis was to increase the parents' awareness of emotional education and supporting their children's emotional skills.

The study was conducted as a qualitative study. The data collection method used was a semi-structured survey, interview, and observation. The survey received 113 responses. The workshops were attended by 35 parents and six children. Finally, 15 parents were interviewed. The interviews were recorded and transcribed into text format.

The study showed that materials and workshops supported the parents in emotional education. The most significant conclusion of the study is that the content of the guide must be discussed together with parents in workshops, where they have the opportunity to share their own experiences, discuss them and receive peer support from others. In addition, the study showed that emotional education should be part of every family's everyday life so that parents could use the skills learned in the guide to support their child's emotional skills.

Key words: emotional education, child, parenthood, material, native language, supporting

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS.....	6
	2.1 Aiheen valinta.....	6
	2.2 Tutkimuskysymykset ja -menetelmät.....	8
3	TUNNEKASVATUS.....	11
	3.1 Tunteet.....	11
	3.2 Tunnetaidot.....	13
	3.3 Tunnesäätely.....	21
	3.4 Vanhempien tukeminen.....	26
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
	4.1 Kohderyhmän kuvaus.....	31
	4.2 Alkukysely.....	32
	4.3 Materiaalien kuvaus.....	34
	4.4 Työpajan suunnittelu ja toteutus.....	36
	4.5 Palautehaastattelu.....	38
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	40
	5.1 Aineiston analyysi.....	40
	5.2 Vanhempien kohtaamat haasteet ja ongelmat tunnekasvatuksessa 41	
	5.3 Tunnekasvatuksen opas vanhempien tukijana.....	46
6	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	51
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	53
8	POHDINTA.....	56
	LÄHTEET.....	58
	LIITTEET.....	61
	Liite 1. Alkukysely.....	61
	Liite 2. Kyselyn julkaisu sosiaalisessa mediassa.....	65
	Liite 3. Tunnekasvatuksen opas.....	66
	Liite 4. Matka tunteiden planeetalle- kortit.....	73
	Liite 5. Tunteiden pyramidi- juliste.....	74
	Liite 6. Keho ja tunteet - juliste.....	75
	Liite 7. Yhteistyötahojen taulukko.....	76
	Liite 8. Mainokset sosiaalisessa mediassa.....	77
	Liite 9. Yksilön haastattelun kysymykset.....	78
	Liite 10. Ryhmähaastattelun kysymykset.....	79
	Liite 11. Havainnointirunko.....	80

1 JOHDANTO

Viime vuosina maahanmuuttajataustaisten perheiden määrä on lisääntynyt Suomessa, mikä on puolestaan johtanut siihen, että perheiden tarpeet ovat muuttuneet entistä monimutkaisemmiksi ja erilaisemmiksi. Tämän takia meidän on kehitettävä tarjottavia palveluita, jotta voidaan vastata perheiden nykyisiin tarpeisiin. Maahanmuuttajataustaiset perheet kohtaavat monenlaisia haasteita ja vaikeuksia Suomeen muuton jälkeen, minkä puolestaan vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Ero kasvatuskulttuurissa ja palvelujärjestelmässä omasta kotimaasta on yksi suurimmista haasteista ja vaikeuksista, erityisesti arabimaiden ja Euroopan maiden väliset suuret kulttuurierot.

Alussa ryhdytään varoittamaan maahanmuuttajataustaisia vanhempia lastensuojelujärjestelmästä ja lapsiin kohdistuvan väkivallan käytön seurauksista. Tämä on erittäin hyvä asia, mutta valitettavasti vanhemmat eivät saa tarpeeksi tietoja siitä, eikä heille anneta vaihtoehtoa väkivallan käytölle. Tämä aiheuttaa toisentyyppisten ongelmien syntymistä perheissä, esimerkiksi vanhempien kyvyttömyys asettaa tarvittavia rajoja heidän lapsilleen ja nuorilleen. Siksi maahanmuuttajataustaisten vanhempien tukeminen ja ohjaaminen lasten kasvatukseen liittyvissä ongelmissa ja haasteissa on erittäin tärkeää. Sen lisäksi se on ennaltaehkäisevää ja välttämätöntä perheiden integroitumiselle suomalaisen yhteiskuntaan ja koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kasvatustapa on erittäin tärkeää ja vaikuttaa merkittävästi lasten kehitykseensä ja hyvinvointiinsa. Kasvatus sisältää huolenpidon, rakkauden, opetuksen ja ohjauksen tarjoamisen lapselle. Kasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta kehittämään taitojaan, oppimaan arvoja ja normeja sekä tukea hänen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointiaan. Lapsen kasvatus on jatkuvaa oppimista ja vuorovaikutusta vanhempien ja muiden läheisten aikuisten kanssa. Kasvatus on erittäin laaja kenttä ja sitä varten tässä tutkimuksessa keskityin tunnekasvatukseen teemaan ja siihen, miten tuetaan arabiankielisten vanhempia lasten tunnekasvatuksessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

2.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aihe on ollut minun sydäntäni lähellä siitä lähtien, kun aloitin opiskelemaan sosiaali- ja terveysalan perustutkintoa. Opintojen aikana erikoistuin lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoitoalaan ja luin paljon lasten kasvatukseen liittyviä kirjoja. Koko ajan olen pohtinut kotimaani ja Suomen välistä suurta kasvatuskulttuurieroja ja kuinka vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tämän takia olen pyrkinyt viimeisien vuosien aikana lisäämään arabiankielisten vanhempien tietoisuutta ja tarjoamaan heille hyviä ja nykyaikaisia kasvatustapojen menetelmiä, jotta voivat siirtyä pois vanhoista ja lapselle haitallisista menetelmistä. Vuosien varrella olen huomannut sitä, että monilla vanhemmilla on kiinnostus saada tietoa lasten kasvatukseen liittyvistä teemoista ja aiheista, jotta he voivat tarjota parasta lasten tulevaisuudelle, ja tämä on saanut minut jatkamaan tuen ja avun tarjoamista sitä tarvitseville.

Materiaalien kehittämisen idea nousi harjoittelusta, jota suoritin monikulttuurisessa perhetyössä. Harjoittelun aikana pidin kahta keskustelutilaisuutta samasta aiheesta, joka oli lasten tunnetaitojen tukeminen. Ensimmäisessä keskustelutilaisuudessa käytettiin asiakkaiden omalla äidinkielellä tehtyjä materiaaleja (kortit ja diat) ja keskusteltiin arabiaksi aiheesta. Toisessa keskustelutilaisuudessa käytettiin suomenkielisiä materiaaleja ja keskusteltiin suomeksi yhdessä osallistujien kanssa. Huomattiin minun ohjaajani kanssa ison eron näiden keskustelutilaisuuksien välillä. Ensimmäisessä kerrassa osallistujat pääsivät kertomaan omia ajatuksia ja kokemuksia aiheesta ja yksi heistä kertoi todella vaikeasta elämänvaiheesta, josta ei ole aikaisemmin puhunut kenenkään kanssa. Tilaisuudessa jokainen osallistuja tuli kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Toisessa kerrassa osallistujat kertoivat omia ajatuksia ja näkemyksiä rajoitetusti eli kieli rajoitti sitä, kuinka paljon jokainen kertoo ja kuinka syvällisesti asiasta puhutaan.

Materiaaleista oli suuri apu keskustelun avaukseen ja etenemiseen, koska ne olivat arabian kielellä. Silloin yritin etsiä valmiita materiaaleja arabian kielellä, jotta voin tarjota vanhemmille, ja valitettavasti löysin ainoastaan maksullisia ja kalliita

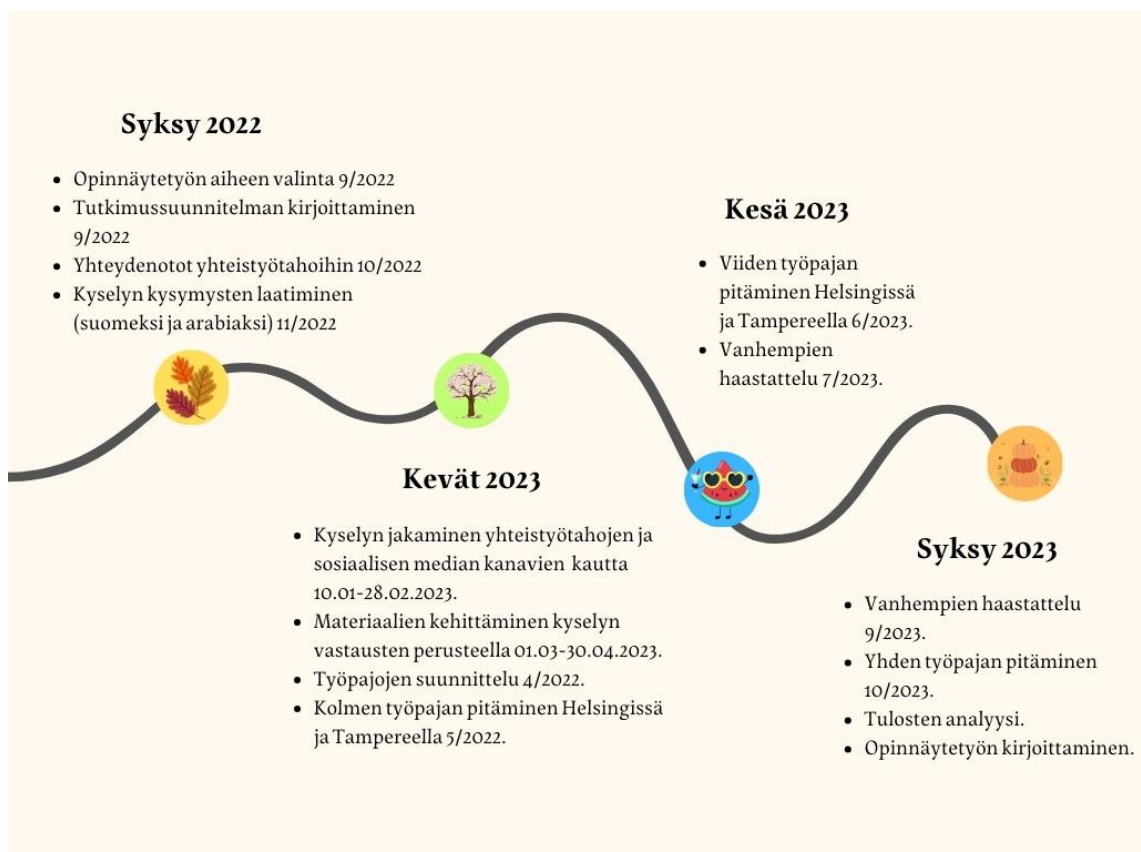
materiaaleja. Suomessa pienituloisilla perheillä ei ole varaa kalliiden materiaalien ostamiseen. Pitkän pohdinnan jälkeen päätin lähteä itse kehittämään materiaaleja asiakkaiden omalla äidinkielellä ja tutkimaan, miten voidaan tukea vanhempia lasten tunnekasvatuksessa niiden käytön avulla. Edellisten lisäksi koen sitä, että toisen kulttuurin tuntemukseni ja äidinkieleni kuuluvat minun vahvuusalueisiin sosiaalialalla ja siksi halusin hyötyä niistä opinnäytetyössäni arabiankielisten perheiden hyväksi.

Rajasin opinnäytetyön aihe tunnekasvatukseen, koska meidän kulttuurissamme tunnekasvatukseen ei tänäkään päivänä kiinnitetä riittävästi huomiota eikä ymmärretä sen merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykselle. Siksi halusin tunnekasvatuksen oppaassa keskittyä tunnekasvatuksen tärkeyteen ja muuttaa vanhempien stereotyyppistä käsitystä tästä aiheesta. Sen lisäksi halusin korostaa sitä, että opettamalla lapsia käsittelemään ja ilmaisemaan tunteita oikein auttaa heitä rakentamaan myönteisiä ihmissuhteita ja kehittämään kommunikaatiotaitoja ja tunteita, jotka auttavat lapsia selviytymään elämänsä erilaisista haasteista ja vaikeuksista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten tunnekasvatukseen liittyviä materiaaleja arabian kielellä ja pitää työpajoja yhteistyötahojen toimipisteissä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea arabiankielisiä vanhempia lasten tunnekasvatuksessa arabian kielellä tehtyjen materiaalien käytön avulla. Tutkimustehtävänä pohdin, miten arabiankieliset materiaalit tukevat vanhempia lasten tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön kohderyhmä olivat arabiankieliset perheet, joissa on 7–12-vuotiaat lapset.

Vanhemmille tarkoitettuna työpajan tarkoituksena oli kertoa oppaan sisällöstä vanhemmille ja keskustella heidän kanssansa tunnekasvatuksesta. Koko perheelle tarkoitettuna työpajan tarkoituksena oli käyttää kortteja ja julisteita vanhempien ja lasten kanssa ja keskustella materiaalien käytöstä nousevista ajatuksista ja näkemyksistä. Kaikki materiaalit liittyivät alkukyselystä (Liite 1) nouseviin ongelmiin ja haasteisiin, joita arabiankieliset vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa.

Opinnäytetyön prosessi (Kuvio 1) oli monivaiheista ja kesti yli vuoden. Ensimmäisessä kuviossa avasin prosessin etenemistä vaiheittain. Opinnäytetyön prosessi alkoi syksyllä 2022 aiheen valinnalla ja tutkimussuunnitelman kirjoittamisella. Sen jälkeen otin yhteyttä yhteistyötahoihin ja sovin heidän kanssa yhteistyön mahdollisuudesta ja laadin samalla kyselyn kysymyksiä. Prosessi jatkoi keväällä 2023 kyselyn jakamisella. Kyselyn vastausten perusteella kehitin materiaaleja ja suunnittelin työpajojen rakennetta. Pidin osa työpajoista kevään aikana ja osa kesän aikana. Kesällä 2023 haastattelin vanhempia, joita ovat olleet mukana työpajoissa. Syksyllä 2023 pidin viimeistä työpajaa ja sen lisäksi jatkoin vanhempien haastatteluja. Prosessi päättyi tulosten analyysillä ja opinnäytetyön kirjoittamisella.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi (Reem Suliman 2023).

2.2 Tutkimuskysymykset ja -menetelmät

Lasten tunnekasvatuksen tärkeys on ollut tietoisuudessa jo pitkään. Tunnekasvatuksesta on tehty myös paljon erilaisia tutkimuksia eri näkökulmista. Maahan-

muuttajataustaisten perheiden määrän kasvu ja heidän tarpeiden monimutkaisuus saivat suurta huomiota sekä tutkijoilta että opiskelijoilta. Siksi on tutkittu koko perheiden hyvinvointia ja vanhempien tukemista monelta eri kantilta, muttei tunnekasvatuksen näkökulmasta. Sen lisäksi on tehty erilaisia materiaaleja asiakkaiden omalla äidinkielellä, muttei materiaalien vaikuttavuutta ja toimivuutta ole tutkittu tähän asti. Näitä asioita selvitin seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

1. Minkälaisia haasteita ja ongelmia vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa ja minkälaisia käsityksiä ja näkemyksiä heillä on tunteista ja tunnekasvatuksesta?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla hain vastauksia siihen, minkälaisia haasteita ja ongelmia vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa ja miten he tukevat lasten tunnetaitoja. Minulla on kokemusta ja näkemystä vanhempien kohtaavista ongelmista ja haasteista, mutta tutkimuksella halusin kuulla kuitenkin vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia. Sen kautta pystyin kehittämään asiakaslähtöisiä materiaaleja, joista on oikeasti apua vanhempien kohtaamiin ongelmiin ja haasteisiin. Mönkkösen (2018, 83) mukaan asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että materiaalien suunnittelussa ja toteuttamisessa on otettava huomioon asiakkaiden tarpeita.

2. Miten materiaalien käyttö voisi tukea vanhempia lasten tunnekasvatuksessa?

Toisen tutkimuskysymyksen avulla hain vastauksia kehitettyjen materiaalien toimivuuteen vanhempien tukemisessa. Tärkein tässä oli saada vanhempien ja lasten näkemyksiä ja mielipiteitä heidän äidinkielellään kehitetyistä materiaaleista, jotta voin välittää nämä ajatukset ja näkemykset lasten tunnekasvatukseen liittyvien materiaalien kehittämisestä vastaaville viranomaisille.

3. Miten työpajat auttavat vanhempia muuttamaan omia näkemyksiä ja käsityksiä tunnekasvatuksesta ja tunteista?

Kolmas tutkimuskysymys liittyi varsinaisesti työpajoista nouseviin keskusteluihin ja ajatuksiin. Tämän kysymyksen avulla hain vastauksia siihen, ovatko vanhempien nykyiset käsitykset ja ajatukset tunteista ja tunnekasvatuksesta muuttuneet ja lähtevätkö toimimaan työpajan jälkeen eri tavalla lapsen tunnetaitojen tukemiseksi. Sen lisäksi selvitin, kuinka hyödyllistä vanhemmille työpajojen pitäminen oli.

Opinnäytetyö sisälsi materiaalien kehittämisen ja sitä pidettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka on käytännönläheinen projekti ja siinä yhdistetään teoriaa ja käytäntöä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena voisi olla ohjeistus, portfolio, opas, tapahtuma, kirja tai tietopaketti. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluu tuotoksen lisäksi raportti, johon kirjataan kaikki tiedot tuotoksen syntymisestä, työprosessista ja myös johtopäätöksistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–12.)

Edellisten lisäksi raportissa pitäisi näkyä se, miten opinnäytetyön tekijä arvioi oppimistaan, omaa prosessiaan ja tuotosta, mikä puolestaan lukija voisi arvioinnin perusteella päätellä, miten tekijä on onnistunut. Opinnäytetyö on sekä persoonallisen että ammatillisen kasvun väline ja se kertoo myös lukijalle opinnäytetyön tekijän ammatillisesta osaamisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Lähdekritiikki on erityisessä asemassa oppaiden, ohjeistusten, tietopakettien sekä käsikirjojen kohdalla. Sitä varten tulisia pohtia, mistä tiedot oppaaseen on hankittu ja myös kuvata, miten käytettyjen tietojen luotettavuus ja oikeellisuus on varmistettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sopii eniten laadullinen tutkimusasenne eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa kerätään ja analysoidaan ei-numeerista dataa, kuten haastatteluja, dokumentteja tai havainnointia. Tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan parantaa, uudistaa tai kehittää tutkittavaa kohdetta. (Pitkäranta 2014, 8–9.) Tutkimusta toteutettiin sähköisenä puolistrukturoituna kyselynä, ryhmähaastatteluna sekä yksilöhaastatteluna. Opinnäytetyössä kyselyn nähtiin tuovan materiaaleille Vilkan ja Airaksisen (2003, 7) mukaan arabiankielisten vanhempien tarpeista kertovaa tietoa, jota ilman kyselyä ei olisi tekijällä tiedossa.

3 TUNNEKASVATUS

3.1 Tunteet

Tunteita on satoja erilaisia ja jokaisella on oma tärkeä roolinsa, joten emme voi luokitella tunteita hyviin ja huonoihin tunteisiin. Tämän luokituksen sijaan voimme luokitella tunteet positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin ottaen huomioon, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja arvokkaita. Tunteet opettavat meille omista haluistamme ja tarpeistamme. (Trogen 2020, 97.) Tunteet ovat erilaisia viestejä, jotka ohjaavat meitä toimimaan tavalla, joka saa meidät tuntemaan olomme turvalliseksi ja mukavaksi eri tilanteissa. Tunnetaidot ovat yhtä tärkeitä kuin tunteet ja ne ovat avainasemassa, mikä mahdollistaa näiden viestien tulkitsemisen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Jokainen päivä lapsilla on täynnä erilaisia tunteita. Mitä nuorempi lapsi, sitä äkillisimmin ja voimakkaammin tunteet heräävät. Lapsen kyvyttömyys säädellä näiden tunteiden voimakkuutta saa lapsen käyttäytymään ei-toivotulla tavalla. Voimakkaan tunteen alaisuudessa oleva lapsi voi esimerkiksi vahingoittaa itseään tai muita, heittäytyä maahan, heitellä tavaroita, lakata puhumasta, juosta karuun, huutaa tai kieltäytyä tekemästä sitä, mitä häneltä pyydettiin. (Pöyhönen & Livingston 2020, 16.)

On hyvä opettaa lapsia kuulostelemaan tunteitaan ja pysähtymään niiden äärelle aika ajoin miettimään, miltä heistä tuntuu ja miksi. Tunteiden tunnistaminen helpottaa lapsen elämää monin tavoin, koska tunteiden avulla lapsi pystyy ymmärtämään paremmin, mitä hän tuntee sekä itseään että muita kohtaan. Edellisen lisäksi lapsi pystyy ymmärtämään asioita, jotka ovat tärkeitä hänelle ja muille läheisille. (Pöyhönen & Livingston 2020, 13.) Kärkkäisen (2017, 32) mukaan suurin osa vaikeasta tunteesta tylsyy, kun uskalletaan olla sen kanssa ja pysähdytään tunnustelemaan sitä tunnetta kehossa ja mielessä.

Isak (2022) on sitä mieltä, että tunteiden tasapainottaminen on erittäin tärkeää lapsen ja nuoren kehitykselle ja kasvulle. Isak (2022) korostaa vielä sitä, ettei mikään tunne ole automaattisesti hyvä tai huono, vaan kaikki tunteet ovat tärkeitä

ja jokaisella on oma tärkeä tehtävänsä ja se, miten toimitaan niiden kanssa, on olennaista. Ilon tunteminen auttaa meitä lisäämään elämäämme enemmän positiivisia ja hyviä asioita. Joskus liiallinen mielihyvän hakeminen voisi kehittyä addiktioksi esim. tupakointi ja alkoholin käyttö. Toisaalta ilon katoaminen elämestämme voisi muuttua masennukseksi ja alakuloksi. (Isak 2022.)

Isakin (2022) mukaan vihan tunne auttaa meitä puolustautumaan, suojautumaan ja taistelemaan jonkin meille tärkeän asian puolesta. Pöyhösen ja Livingstonin (2020, 14) mukaan vihan tunne viittaa siihen, että meitä on kohdeltu väärin tai jokin on pielessä, ja se voisi yllyttää meitä korjaamaan tilanteen. Isak (2022) korostaa sitä, että oikein ilmaistu viha voisi auttaa meitä pitämään puolemme ja saamaan äänemme kuuluviin muille, mutta toisaalta väärällä tavalla ilmaistu viha voisi aiheuttaa erilaisia ongelmia molemmille osapuolille, koska siinä ei voida hylitä reaktiotamme tai ilmaisuamme. Edellisten lisäksi Isak (2022) lisää tärkeää näkökulmaa vihan tunteesta, että jos emme uskalla tai osaa näyttää vihaamme ja aggressiotamme, emme välttämättä opi puolustamaan itseämme tai muita.

Kun lapsi tuntee pelkoa ollessaan tietyssä tilanteessa, se saa hänet etsimään suojaa läheisiltä aikuisilta. Liiallinen pelko tekee meistä liian arkoja voisi haitata jokapäiväistä elämää monin tavoin ja varsinkin kun vanhemmat pelkäävät liikaa lastensa puolesta, mikä estää heitä elämästä normaalia elämää. Toisaalta pelon puuttuminen jokapäiväisestä elämästämme voisi vaikuttaa negatiivisesti meidän elämäämme ja tehdä meistä uhkarohkeita. (Isak 2022.)

Surun tunne on luonnollinen reaktio jollekin itselleen tärkeään menetykseen, joka tapahtuu lapsen tai aikuisen elämässä. Surun tunne opettaa meitä kuitenkin sopeutumaan elämään ilman rakastamaamme asiaa tai henkilöä. On tärkeää antaa riittävästi aikaa ja tilaa surun tunteille ja käsitellä niitä ilman, että niitä tarvitsee tukahduttaa. Jos jatkuvasti joudutaan piilottamaan ja tukahduttamaan surun tunnetta, se voisi aiheuttaa myöhemmin mielenterveysongelmia ja terveydellisiä ongelmia kuten masennus. (Trogen 2020, 97.)

Monissa kulttuureissa terveen häpeän tunne estää yksilöä rikkomasta yhteiskunnan tai uskonnon normeja ja suojaa heitä tekemästä virheitä julkisesti. Toisaalta häpeän tunteminen voi johtaa siihen, että ihminen tuntee itsensä arvottomaksi ja

huonoksi verrattuna muihin, mikä puolestaan heikentää vakavasti hänen itsetuntoaan. (Jalovaara 2006, 20.) Pöyhönen ja Livingston (2020, 17) korostavat sitä, että Lapsi tuntee häpeää voimakkaista negatiivisista tunteista, mikä puolestaan häpeän tunne saattaa hankaloittaa tunnesäätelyn harjoittelua. Lapsen on kyettävä ilmaisemaan kaikenlaisia tunteita häpeämättä, jolloin hän pystyy hyväksymään kaikkea tunteita (Jalovaara 2006, 21).

Isakin (2022) mielestä tunteet jäävät kehon sisällä, jos niitä jatkuvasti ohitetaan tai painetaan näkymättömiin. Tietyn ajan kuluttua keho alkaa ilmentää tukahduttuja tunteita fyysisten ja psyykkisten oireiden muodossa, kuten niska-, pää- tai rintakipu. Sitä varten tulisi opettaa lapsille, ettei ole negatiivisia tai huonoja tunteita, joita pitäisi välttää tai varoa, ja antaa hänelle tilaa ilmaista tunteita turvallisella tavalla. Tunteet näkyvät meidän käyttäytymisessämme, sanoissamme, kehon eleissämme ja ilmeissämme ja äänenpainoissamme. (Isak 2022.) Trogenin (2020, 98) mukaan vaikeita ja voimakkaita tunteita ei kannata sivuuttaa, väheksyä, tukahduttaa tai piilottaa, ja meidän tulisi antaa tilaa ja aikaa lasten tunteille.

Aleksitymiällä tarkoitetaan henkilön kyvyttömyyttä ilmaista, kuvata ja käsitellä omia tunteita. Aleksitymiasta kärsivä ihminen ei itse tiedostakaan sitä ja hänen on myös vaikea erottaa ja arvostaa muiden tunteita. Aleksitymiata voidaan pitää riskinä niin psyykkiselle kuin fyysiselle terveydelle. Aleksitymiasta kärsivät ihmiset kokevat ahdistuksen, ilon tai surun ruumiillisesti, esimerkiksi hengittämisen vaikeutena, vapinana tai hikoiluna. Tunteet aiheuttavat heille vain yleisen huonon olon, jota hän pakenee esimerkiksi yleiseen puuhasteluun tai työntekoon. (Jalovaara 2006, 54.)

Jos vanhemmat suhtautuvat tukahduttavasti lapsen innostukseen ja luonnollisen tunneilmaisuuksiin rankaisemalla tai nuhtelemalla, se voisi vahingoittaa lasta. Kun vanhemmat käyttävät tätä menetelmää toistuvasti, lapsi voi myöhemmin alkaa rajoittaa tunneilmaisuaan rajoittamalla ja piilottamalla tunteitaan. Tällä menetelmällä on negatiivisia vaikutuksia lapsen elämään, kasvuun ja kehitykseen ja se voisi myöhemmin johtaa passivisuuteen ja masennukseen. (Jalovaara 2006, 55.)

3.2 Tunnetaidot

Puolimatkan (2011, 42) mukaan emme voi vaikuttaa tunteisiin itseensä, mutta tunnekasvatuksen avulla voimme vaikuttaa kuitenkin siihen, kuinka hyvin tuntemme erilaisia tunteita ja miten ilmaistaan niitä. Tunnekasvatuksen tavoitteena on edistää irtautumista tunteiden vaikutuksesta, koska joskus vaikeat ja voimakkaat tunteet antavat väärän kuvan ja näkökulman todellisuudesta ja vaikeuttavat elämänhallintaa. Tunnekasvatuksen tehtävänä ei ole sivuuttaa ja tukahduttaa tunteita, vaan pyrkiä parantamaan lapsen kykyä tuntea ja ilmaista näitä tunteita sopivalla ja oikealla tavalla. Vanhemmat voivat opettaa lapsiaan tunnekasvatuksen avulla arvioimaan tunteitaan ja niiden voimakkuuttaan eri tilanteissa. (Puolimatka 2011, 42–45.)

Isakin (2022) mukaan tunnetaidot ovat tunteiden tunnistaminen, säätelyminen ja ilmaiseminen. Trogen (2020, 175) on sitä mieltä, että tärkeisiin tunnetaitoihin kuuluu mm. tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen, säätelyminen, ilmaiseminen ja käsitteleminen. Tunnetaidot ovat olennainen osa tunnekasvatusta ja niitä tarvitaan jatkuvasti jokaisen ihmisen – lapsen ja aikuisen – arjessa. Tunnetaitojen avulla lapsi pystyy tunnistamaan, mitä itsestä ja muista tuntuu, ja tietämään, mitä tunteiden kanssa tulisi tehdä. Edellisen lisäksi lapsi pystyy säätelymään tunteiden voimakkuutta, jottei hän joutuisi vaikeuksiin ei-toivotun käyttäytymisensä vuoksi. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Jos käytetään tunnetaitoja ollessamme vaikean tunteen vallassa, voidaan tulkita, miksi juuri tämä tunne heräsi, ja muotoilla sen uudelleen rakentavan asenteen muodossa, jolloin voidaan viestillä sen toiselle osapuolelle sopivalla tavalla. Ilman tunnetaitojen käyttämistä päädyimme täysin erilaiseen tulokseen ja voidaan ollessamme vaikean tunteen vallassa hyökätä toisen osapuolen kimppuun ja huutaa hänelle rumia solvauksia. Tämä tarkoittaa lapsen näkökulmasta sitä, ettei lapsi löisi kaveria, joka on vienyt aikaisemmin oman lelun, vaan sen sijaan lapsi osaisi sanoa kaverille: ”Hei, minulla oli leikki kesken noilla legoilla”. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Lapset saavat erilaisia malleja tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn vanhemmilta, sukulaisilta, ystäviltä ja muilta ympärillään olevilta ihmisiltä. Siksi Vanhempien tärkein tehtävä tässä on pyrkiä olemaan hyvä esimerkki lapselleen teoilla ohjauk-

sen ja opastuksen lisäksi. Toisin sanoen, kun ohjeistetaan lasta olemaan käyttämättä väkivaltaa vihan tunteen käsittelyssä ja käyttämään toista rakentavaa ratkaisua, vanhempien tulisi toteuttaa sanomansa ensin, kun käsittelee vihan tunnetta. Koska lapset seuraavat vanhempiensa tekoja enemmän kuin heidän ohjeitaan ja sanojaan, ja pitävät omaa vanhempansa mallina useimmissa asioissa, ei vain tunteiden käsittelyssä. (Isak 2022.)

Miten vanhemmat kohtaavat lapsen tunteet, on suora vaikutus lapsen tunnetaitojen oppimiseen. Lapsi oppii, ettei toisen hätään tarvitse reagoida tai ettei hän saa apua hätänsä hetkellä, jos vanhempi jättää hänen itkunsa huomiotta. Tämänkaltaisella mallilla on vaikutusta lapsen itsesäätelykykyyn sekä siihen, reagoivatko he muihin lapsiin empaattisesti vai aggressiivisesti. Näissä hetkissä tapahtuvalla oppimisella on pitkäaikainen vaikutus tunnesäätelyyn ja tunnetaitoihin ja siihen, miten lapsi käsittelee omia tunteitaan. (Rosenthal & Gatt 2010, 378.)

Lapsen eteen joskus tulee sellaisia tilanteita, joissa hän tuntee samaan aikaan useampaa tunnetta, jotka voivat olla keskenään ristiriitaisia. Siinä aikuisilla on tärkeä rooli lapsen tunteiden laittamisessa sanoiksi, jotta lapset pystyvät hahmottamaan ja ymmärtämään tätä ristiriitaisuutta. Aikuisten tulisi sanoa esimerkiksi, "Toisaalta sinä vaikutat iloiselta ja innostuneelta yökylään lähdöstä, mutta samalla tunnut myös jännittävän lähtemistä. Se on kovin luonnollista. Välillä tuntee monenlaisia tunteita yhtä aikaa." Näissä tilanteissa aikuiset pääsevät kertomaan, mitä tarkalleen on tapahtunut ja mitä tunteita tilanne on herättänyt kaikissa osapuolissa. (Kärkkäinen 2017, 37.)

Kärkkäisen (2017, 32) mukaan kun saadaan sanoja tunteille, kroppa rauhoittuu ja olo helpottuu. Aikuisten pitäisi nimeää sekä oman että lapsen tunnetta jokaisessa tilanteessa, jotta voisi laajentaa lapsen tunnesanastoa. Aikuinen voisi kertoa ääneen, miltä hänestä tuntuu kussakin tilanteessa tai arvailla ääneen, miltä lapsesta vaikuttaisi tuntuvan: "Ilmeesi näyttää siltä, että olet hyvin pettynyt, kun emme ostaneet sinulle jäätelöä." tai "Näytit hieman turhautuneelta, kun tulin hakemaan sinut. Olitko surullinen, kun ystäväsi Tony oli poissa?". (Kärkkäinen 2017, 38.)

Elämä luonteeltaan sisältää vaikeuksia ja vastakkainasetteluja. Elämän rikkaus tulee vaihteluista ja tilanteiden ja tunteiden moninaisuudesta. Vaikeuksien kohtaaminen vahvistaa osaltaan lasta, kun ne ovat kestoiltaan ja vakavuudeltaan kohtuullisia ja lapsi saa tarvittavaa tukea hänen ympärillään olevilta aikuisilta. Näin lapsi tottuu ajatukseen, että erilaiset muutokset, vaihtelut, ala- ja ylämäet ovat osa elämää. Vaikeuksien kohtaaminen yhdessä lapsen kanssa vahvistaa hänen ja aikuisen välistä suhdetta. Sen takia perhe, jossa on koettu suuri menetys, voisi olla erityisen yhtenäinen ja tiivis, ja lapset pystyvät paremmin sietämään vaikeita asioita. Yhteinen murhe ja tuska on voinut kannustaa perheen jäseniä paljon enemmän puhumaan ja jakamaan kuin tavallinen elämänarki olisi voinut. (Kärkkäinen 2017, 46–48.)

Vanhemmat voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä monella eri tavalla. Tunnetaitoja voi opettaa suoraan lapselle esimerkiksi keskustelemalla tunteista ja niihin liittyvistä ilmiöistä sekä neuvomalla keinoja niiden säätelyyn. Lapsen tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttavat kuitenkin myös aikuisten reaktiot lapsen koessa voimakkaita tunteita sekä vanhempien tunnetaidot ja miten he toimivat haastavissa tilanteissa. Kun lapsen ympärillään ovat aikuiset käyttäytyvät arjessa tavalla, joka tukee lapsen tunnetaitoja, lapsi voi kasvaa tunneälykkääksi aikuiseksi. Tunnetaitojen oppimiselle ei ole erityistä ikää, ja elämän moninaisten muutosten ja haasteiden avulla jokainen meistä pääsee harjoittelemaan erilaisten tunteiden käsittelyä eri ikävaiheissa. Mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi tutustuu tunneisiin, sitä nopeammin ja helpommin on mahdollista omaksua myönteisiä ja toimivia työkaluja tunteiden käsittelyyn. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15.)

Kärkkäisen (2017, 50) mukaan meidän kaikkien on harjoitettava monenlaisten vaikeiden tunteiden sietämistä ja niiden kanssa olemista elämän kannalta. Pöyhönen ja Livingston (2020, 66) korostavat sitä, että alussa pieni lapsi tarvitsee vanhempiansa apua vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja säätelyssä. Lapsen mielikuvitusriikkaus toimii usein tukena hänelle vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Kun autetaan lasta miettimään, miten hänen on helpompi olla vaikeiden tunteiden kanssa ja selviytyä niistä, lapsella voisi olla konkreettisia ja luovia ehdotuksia, joita voidaan kokeilla. Esimerkiksi lapsi voisi ehdottaa, että jos hän voisi ottaa pehmolelunsa kainaloon ja kertoa omista peloista ja huolista hänen korvaansa,

se voisi viedä häneltä kurjia ja negatiivisia ajatuksia nukkuessaan. (Kärkkäinen 2017, 50.)

Lapsi oppii tunnetaitoja olemalla vuorovaikutuksessa muiden aikuisten, lasten ja nuorten kanssa. Sen vuoksi lapsen päivittäinen rutiini ja arki vaikuttaa hyvin paljon tunnetaitojen kehittymiseen. Sitä varten kannattaa miettiä hyvin tarkasti, millaisia kohtaamisia muiden kanssa sopivat ja mahtuvat lapsen päivään. Kun vanhempi antaa itsensä pettyä, kun leivonnaiset palavat pohjalta, ja säätelee tunteitaan hengittämällä syvään, lapsi saa tästä tilanteesta tärkeän mallin siitä, miten toimitaan haastavien tunteiden kanssa ja selviydytään niistä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15–16.)

Trogenin (2020, 175) mukaan kasvattajien tärkeä tehtävä on opettaa lasta käsittelemään ja kohtamaan vaikeita tunteita ja vastoinkäymisiä. Resilienssi liittyy vahvasti vaikeista tunteista selviytymiseen. Lapsen täytyy kokea vastoinkäymisiä ja vaikeita tunteita, jotta hänen resilienssi kehittyy pikkuhiljaa. Lapsen resilienssi kasvaa myös silloin, kun lapsi oppii hyväksymään ja hallitsemaan vaikeita tunteitaan. Jotta haastavat tunteet ja vastoinkäymiset voimauttavat lasta, eivätkä vahingoita häntä, niitä on käytävä läpi yhdessä aikuisten kanssa ja siinä samalla on saatava apua ja ohjausta aikuisilta. (Trogen 2020, 175–177.) Ihmisillä, joilla on korkea resilienssi, kielteiset tunteet eivät helposti korvaa, eikä syrjäytä myönteisiä tunteita, mutta molemmat voivat elää rinnakkain. Myönteiset tunteet edistävät palautumista päivittäisestä stressistä. (Kärkkäinen 2017, 57.) Resilienssillä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä elämän vaikeuksista ja muutoksista ja orientoitua uudelleen (Mieli 2022).

Tunteiden tunnistaminen on osa tunnetaitoja ja sen kautta lapsi pystyy tunnistamaan erilaisia tunteita ja sanomaan sen ääneen muille. Lapsi joskus voi tunnistaa tunteet jonkun toisen kasvoista tai tunnekorteista, muttei itsestään. Tällöin tunnetaitoja pidetään pinnallisina, jos lapsi ei tunnista tunteitaan omassa kehossaan. Siksi on tärkeää, että otetaan aina keho mukana tunnetaitojen opettellessa. Kun lapsi alkaa tunnistaa tunteiden vaikutukset omassa kehossaan, hänen on helppompaa tunnistaa ja sanoittaa omia tuntemuksiaan. Sen lisäksi tunteiden tunnistaminen voisi auttaa lasta huomaamaan oman kehon tuntemuksia. (Trogen 2020, 179.)

Jopa vauva tuntee ja ilmaisee perustunteita, esimerkiksi: iloa, surua, vihaa, pelkoa, yllätystä ja inhoa. Tässä vaiheessa vauva ei vielä osaa erottaa tunnekokemuksia toisistaan, mutta kaikki tunteet merkitsevät hänelle hyvän olon tai epämuokavuuden kokemuksia. Kun lapsi kasvaa, hän alkaa hahmottaa sitä, että jokainen kehon reaktio kertoo tietystä tunteesta, missä tilanteissa tietyt tunteet heräävät ja mitkä ovat niiden nimet, ja näin hän oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Vanhemmat voivat tukea lasta ja opettaa heille tunteiden tunnistamista ja nimeämistä puhumalla tunteista heidän kanssa, kertomalla omista ja lasten tunteista lapsille ja myös linkittämällä tunteet sekä lapsen omaan kehoon että käsille olevaan tilanteeseen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20.)

Lapsen on hyvä oppia, että eri ihmiset voivat kokea saman asian täysin eri tavalla eli sama kokemus voisi tuottaa erilaisia tunteita ihmisissä. Tätä on helppo opettaa lapselle kertomalla rauhallisesti sitä, että sama tilanne aiheuttaa perheenjäsenissä erilaisia tunteita. Esimerkiksi siitä: ”Sinusta taisi olla kurjaa, kun ei päästy tänään sinne kylään, mutta minä taas olin niin väsynyt, että olen iloinen koti-illasta”. Edellisen lisäksi meidän ei kannata välittää lapselle ajatusta siitä, että tietty tunne tilanteessa on väärä, esimerkiksi ”ethän sinä voi tuosta loukkaantua, kun en tarkoittanut sillä mitään pahaa”. (Kärkkäinen 2017, 34.)

Vaikeissa tilanteissa vanhemmat reagoivat erityisesti lapsen ei-toivottuun ja hankalaan käyttäytymiseen tunteiden sijaan, koska huomiomme kiinnittyy automaattisesti siihen, mikä on häiritsevää, ärsyttävää ja mahdollisesti vaarallista. Tällöin helposti lapsen rakentavat yritykset ratkaista tilanne tai säädellä tunteita jäävät huomiotta. Tämän negatiivisen puolueellisuuden vuoksi lapset saavat usein paljon palautetta ei-toivotusta käyttäytymisestään tunnekokemusten aikana. Vaikka vanhempien vastuulla on edistää lapsen hyvää käyttäytymistä, tällaisessa reagointitavassa on sellainen vaara, että lapsen tunnekokemus jätetään siinä taustalle tai jätetään kokonaan huomioimatta. Toisen hyväksyminen ilman tiettyjä ehtoja eli ehdoton rakkaus on erittäin tärkeää. (Pöyhönen & Livingston 2020, 16.)

Isakin (2022) mukaan aikuisen on kyettävä erottamaan lapsen tunne käyttäytymisestä. Tunne on todellinen ja se tulisi ottaa huomioon ja hyväksyä sellaisenaan, vaikka vanhemmat eivät hyväksyisikään lapsen väärää käytöstä. Toisin

sanoen tuomion, kritiikin ja ohjauksen tulisi kohdistua lapsen väärinkäytökseen, ei hänen persoonallisuuteensa ja tunteisiinsa. (Isak 2022.) Aikuisten tehtävänä on hyväksyä lapsen tunteet sellaisinaan kuin ne ovat ja välittää ajatus siitä, että kaikkien erilaisten tunteiden kokeminen on sallittua. Vaikka lapsi joskus käyttäytyy sääntöjen vastaisesti tai typerällä tavalla, meidän on hyväksyttävä, että tunteet eivät ole koskaan väärinä näissä tilanteissa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 17.)

Tunteiden merkityksen ymmärtäminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen opettamisessa. Tunteiden tehtävä on varmistaa, että huomaamme meidän tarpeitamme ja tyydytämme niitä mahdollisimman nopeasti. Tarvitsemme tunnetaitoja tietääksemme kuinka kuunnella tunteiden välittämää viestiä tarpeistamme, jotta emme turvaudu toimimaan hätäisesti tunteidemme perusteella sillä hetkellä. Jotta lapsi voisi oppia tunnetaitoja, hänen on kyettävä kokemaan tunteita sellaisina kuin ne ovat heti niiden ilmestymisen jälkeen. Lapsi tarvitsee jatkuvaa harjoitusta, aikuisten tukea ja ohjausta, jotta hän oppii tunnistamaan omat ja muiden tunteet, nimeämään ne, säätelemään niiden voimakkuutta ja toimimaan rakentavasti käsitellessään näitä tunteita. Kukaan meistä ei osaa kertoa tunteistaan tai säädellä niitä, jos ei ole oppinut näitä taitoja aiemmin – aivan kuten esimerkiksi lapsi ei osaa solmia kengännauhoja saamatta tarvittavaa ohjausta ja harjoitusta siihen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 17.)

Olemme hyviä kertomaan lapselle kaikista tavoista, joilla hän ei saa ilmaista vaikeita tunteitaan: ei saa huutaa, ei saa potkia, ei saa rikkoa tavaroita. Mitä siten lapsi saa tehdä kaikkien näiden kieltojen valossa. Vanhempien on kertova lapselle erilaisia vaihtoehtoja ja tapoja tunteiden ilmaisemiseen ja vältettävä puhumasta vain asioista, joita lapsi ei saa tehdä. Edellisen lisäksi vanhempien on rohkaistava lasta pääsemään ulos sisälle jäävistä tunteista. Sisälle jäävien tunteiden saaminen ulos onnistuu monilla eri tavalla, esimerkiksi puhumalla niistä nallelle tai aikuisille tai laulamalla niitä ulos. (Trogen 2020, 180.)

Isak (2022) korostaa tunteiden sanoittamisen merkitystä lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Tunteiden sanoittaminen auttaa lasta tunnistamaan tunteitaan, ymmärtämään omia tunnekokemuksiaan ja oppimaan tunnesanoja. Sen lisäksi se tukee lapsen kokemusta siitä, että aikuiset ymmärtävät häntä ja

hänen tunteitaan. Sen avulla lapsi pystyy rauhoittumaan voimakkaista tunne-myrskyistä. (Isak 2022.) Pöyhösen ja Livingstonin (2020, 21) mielestä tunteiden sanoittaminen auttaa vanhempia asettumaan lapsen asemaan ja osoittamaan empatiaa häntä kohtaan ja myös keskittymään lapsen tunteisiin käytöksen sijaan.

Vanhempien on tuettava lapsen tunnetaitoja, koska niitä tarvitaan jatkuvasti jokapäiväisessä elämässä. Vaikka lapselle ei opeteta tunnetaitoja erikseen, hän oppii käsittelemään tunteitaan ja toimimaan niiden kanssa omien kokemustensa kautta. Tunnetaidot kuten, tunteiden tunnistaminen, säätteleminen ja ilmaiseminen rakentavasti, eivät ole yksinkertaisia taitoja, jotka voidaan oppia lyhyessä ajassa. Tunnekasvatus ei ehkä kuulunut useimpien vanhempien lapsuuteen, minkä vuoksi tunteiden käsitteleminen aikuisena voi tuntua oudolta tai haastavalta. Kun tunnetaitoja aletaan opettaa lapselle jo varhaislapsuudessa, hänen on helpompi selviytyä haastavista tunteista ja toimia niiden kanssa läpi elämän. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tavoitteiden saavuttamisessa, ylläpitämään ihmissuhteita, selviämään vastoinkäymisestä ja haastavista tunteista ja myös tarkastelemaan omaa toimintaansa ja kantamaan vastuuta omista virheistä ja tekemistään valinnoista. Sen lisäksi ne edistävät lapsen oppimista, lisäävät hänen itsemyötätuntoansa ja itseymmärrystänsä ja myös tukevat hänen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Pöyhönen & Livingston 2020, 27–28.) Isak (2022) korostaa vielä hyvien tunnetaitojen merkitystä lapsen kaveritaitojen vahvistamisessa. Hyvien tunnetaitojen avulla pystytään parantamaan ja kehittämään tarvittavia taitoja ystävyuden ja sosiaalisten suhteiden luomiseksi muiden lasten kanssa. Ne myös auttavat lasta tuntemaan olonsa varmemmaksi ja turvallisemmaksi haastavissa ja uusissa tilanteissa. (Isak 2022.)

Edellisten lisäksi Isakin (2022) mielestä vanhemmat tukevat lapsen tunnetaitoja kuuntelemalla lasta, hyväksymällä hänen tunteensa, riippumatta siitä, kuinka voimakkaita ne ovat, osoittamalla empatiaa häntä kohtaan ja myös olemalla hänen kanssaan fyysisesti ja henkisesti. Pöyhönen ja Livingston (2020, 27) korostavat turvallinen ja ennakoivan rutiinin tärkeyttä lapsen tunnetaitojen tukemisessa, että se luo perustan lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle. Vanhemmat

voivat käyttää erilaisia luovia menetelmiä lapsen tunnetaitojen tukemiseksi esimerkiksi tarinoiden lukeminen, elokuvien katsominen ja korttien ja kuvien käyttäminen. Luovien menetelmien käytön avulla vanhemmat voivat yhdessä lapsen kanssa tarkkailla hahmojen ilmeitä tunnistaakseen heidän tunteensa joissakin tilanteissa. (Isak 2022.)

3.3 Tunnesäätely

Kun vastasyntyneen vauvan ympärillä olevat aikuiset vastaavat iloiseen jokinluun hymyilemällä, tynnyttelevät itkevää vauvaa silittämällä ja ottavat syliin, kun vauva pelkää tai säikähtää, vauva alkaa oppia tunnetaitoja. Vauvan tunnesäätely on hänen ympärillään olevista aikuisista riippuvaista. Taapero- ja leikki-ikäisenä lapsi osaa ilmaista tunteitaan, tarpeitaan ja toiveitaan monipuolisemmin kuin vauva, mutta hän edelleen tarvitsee aikuisen tukea ja apua tunnesäätelyssä. Koulu- ja teini-ikäisiltä lapsilta odotamme yhä enemmän itsenäisyyttä tunteiden käsittelemisessä. Jopa aikuiset turvautuvat kuitenkin joskus toisiinsa, varsinkin kun käsitellään voimakkaita ja haastavia tunteita. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–15.)

Lasta tulisi aina opettaa säätlemään omia tunteitaan rauhallisissa tiloissa, eikä silloin kun lapsi on vaikeiden tunteiden vallassa. Näitä tilanteita pidetään erittäin huonona hetkenä oppimisen kannalta, koska lapsen aivot ovat samalla reaktioliassa, eikä silloin lapsi kykene oppimaan. (Trogen 2020, 180.) Kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa, hän on samaan aikaan äärimmäisen jännittyneessä tilassa, eikä lapsi tällöin pysty kuuntelemaan aikuisen puhetta tai vastaanottamaan ja käsittelemään aikuiselta tulevaa tietoa. Jos tässä tilanteessa oleva aikuinen on myös vihainen ja alkaa huutaa lapselle, lapsen stressitila muuttuu vakavammaksi kuin ennen. (Isak 2022.) Trogen (2020, 180) korostaa vielä tunnetaitojen oppimisen merkitystä rauhallisessa tilassa, jossa lapsen aivot kykenevät vastaanottamaan ohjeita. Tunnekuohun iskiessä voidaan testata opittuja tunnetaitoja ja tarkistaa, mitä pitäisi vielä treenata (Trogen 2020, 180).

Trogen (2020, 180) lasta ei pidä jättää yksin tai pyytää poistumaan huoneesta, kun hän on voimakkaiden tunteiden vallassa. Lapsi ei pysty turvallisesti käsittelemään stressiä ja vihaa yksin, joten lapsella on oltava turvallinen ja rauhallinen

aikuinen vieressään. Tämän aikuisen tehtävänä on auttaa lasta rauhoittamaan aivojensa stressijärjestelmää, jotta lapsi pystyy kuuntelemaan aikuisen puhetta uudelleen. (Isak 2022.) Trogen (2020, 180) lisää sitä, että jos lasta pyydetään rauhoittumaan omassa huoneessaan yksin joka kerta, kun hän on vihainen, hän oppii, että hänet hylätään ja vanhemmat eivät hyväksy hänen tunteitaan ollessaan vihan tunteen vallassa.

Toisaalta vanhempien on sallittava lapselle poistua tilanteesta, jos hän itse pyytää sitä. Edellisessä tilanteessa pitäisi varmistaa sitä, että kyse on lapsen tunnesäätelyn keinosta, eikä siitä, että hän häpeää tunteitaan ja sitä varten ei uskalla ilmaista tai jakaa tunteitaan aikuisten kanssa. Hetkellinen irrottautuminen stressaavista tilanteista, ulos ikkunasta katsominen hetken aikaa ja kävely voivat auttaa lasta tunteiden säätelmissä. Vaikka lapsi itse päättää lähteä huoneesta, hänelle pitäisi välittää viestin siitä, että aikuinen on läsnä ja saatavilla, kun hän on valmis puhumaan aiemmin tapahtuneesta ja tarvitsee tukea ongelman ratkaisemiseksi. (Trogen 2020, 180.)

Joskus lapsi osaa hyvin säädellä omia tunteitaan, mutta joskus tunnesäätely ei onnistu lapsen kanssa. Se, kuinka hyvin lapsi pystyy käyttämään aikaisemmin opittuja tunnetaitoja, on hyvin riippuvaista lapsen sen hetkisistä voimavaroista. Ylikuormittuneena koemme ahdistusta, huolestuneisuutta ja ärtymystä pienistä asioista, joita rentoutuneena ja levänneenä emme yleensä huomaa. Stressi ja kuormittuneisuus myös voimistavat kokemiamme kielteisiä tunteita ja käynnistävät kielteisiä ajatusratoja meidän aivoissamme. Jotta lapsi voisi käyttää tunnetaitoja hyvin, on tärkeää kiinnittää huomiota perusasioihin jokapäiväisessä elämässä ja päivittäisessä rutiinissa. Ei kannata odottaa, että stressaantuneella lapsella on yhtä hyvä tunnesäätelykyky kuin rentoutuneella lapsella - emme myöskään aikuisina pystytä siihen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 29.)

Tunnesäätelyn tarkoituksena ei ole estää tunteita syttymästä, vaan säädellä näiden tunteiden voimakkuutta (Pöyhönen & Livingston 2020, 66). Aikuinen voi välittää lapselle viestin siitä, että vaikka hän tuntee tietyn tunteen tietyllä hetkellä, tämä tunne menee ohi tietyn ajan kuluttua. Tunteita nousevat jossain tilanteessa ja laskevat kohta niin kuin aaltoja. (Kärkkäinen 2017, 32.) Pöyhösen ja Livingstonin (2020, 66) mukaan erittäin voimakkaat tunteet kuluttavat lapsen energiaa ja

alkavat hallita hänen käytöstään ja ajatuksiaan. Lapsi oppii erilaisia tunnesäätelykeinoja omien kokemusten pohjalta ja myös opettelemalla ja harjoittelemalla niitä. Tunnesäätelykeinot voivat olla mm. Halaus, asiasta keskusteleminen muiden kanssa, kannustavien tai rauhoittavien ajatusten ajattelevinen, kylmän veden juominen, syvähengitys, tilanteesta poistuminen, mindfulness- tai rentoutusharjoitukset, kiipeily, hyppely tai muu fyysinen toiminta. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66–67.)

Vanhemmat tukevat lapsen tunnetaitoja oppimalla ensin säätelmään omia tunteitaan, jotta pystyy olemaan lapselle turvallisena ja ymmärtävänä aikuisena, kun hän on voimakkaan tunteen vallassa. Aikuisen tulisi olla jatkuvasti lapsen käytettävissä ja valmiina tunteiden säätelijänä, mikä voi olla henkisesti todella vaikeaa ja raskasta. Siksi aikuisen tulisi miettiä, miten säätelö itse omia tunteitaan ja käsittelee lapsen vaikeiden tunteiden aiheuttamaa taakkaa ja kuormitusta ja selviytyy niistä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 69.)

Se ei ole vaarallista, jos vanhempi menettää hermonsa jossain tilanteessa ja käsittelee sitä jälkikäteen lapsen kanssa. Tilanteen käsittelyn lisäksi vanhemman on pyytävä anteeksi lapselta, ja näin osoitamme lapselle, että ihmisinä emme ole täydellisiä ja että on normaalia tehdä virheitä joskus, mutta on myös tärkeää pystyä pyytämään anteeksi toiselta osapuolelta. Tämä ei tarkoita sitä, että vanhemman on oltava niin kuin robotti, vaan heidän tulisi osoittaa omia tunteita turvallisella ja hallitulla tavalla. Vanhempien tehtävänä on asettaa lapselle rajoja ja auttaa lasta ymmärtämään, että joskus aikuisetkin pahoittavat mielensä, ovat vihaisia tai surullisia. Aikuisen on tärkeää oppia tunnistamaan myrskyn merkit ja tilanteet, joissa tunteet ovat muuttumassa pyörremyrskyksi, ja tehdä suunnitelma niiden varalle. Tilanteesta pois pääseminen – vaikka lapsi vastustaisi sitä – on parempi vaihtoehto kuin lapsen syyllistäminen, satuttaminen, uhkaileminen tai pelottelevinen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 69–70.)

Aikuinen joskus haluavat, että lapsen tunteet eivät muutu vahvemmaksi, ja sitä varten he ryhtyvät ratkaisemaan tilannetta nopeasti. Vanhempien ei pitäisi aliarvioida lapsen tunnetta ja nykyistä tilannetta, koska sillä on negatiivinen vaikutus. Tunteiden aliarvioiminen ei auta lasta oppimaan säätelmään tunteita, ja näin välitetään lapselle viestin, että hänen kokemissaan vaikeissa tunteissa on jotain

vikaa tai väärää. Edellisen tavan sijaan empaattinen kohtaaminen, tunteen salliminen, tunteen nimeäminen ja lapsen auttaminen tunteiden säätelyssä ovat välttämättömiä askeleita ennen siirtymistä sen hetkisen ongelman ratkaisemiseen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 18.) Isakin (2022) mukaan vanhempien tehtävä on antaa lapselle myönteisiä palautteita tunteiden säatelemisestä, rauhoittumisesta ja myös mahdollisuudesta yrittää uudelleen lapsen harjoitellessaan tunnesäätelyä.

Pöyhönen ja Livingston (2020, 77) ovat nostaneet muutamia tärkeitä ja toiminnallisia tunnesäätelykeinoja kuten syvähengittäminen, vetäytyminen, Flamingonpesä ja sisäinen puhe. Jokainen meistä voisi säädellä omia tunteitaan lievemiksi tekemällä ja ajattelemalla rauhoittavia asioita. Syvähengitys on yksi tehokkaimmista ja yksinkertaisimmista tunnesäätelykeinoista. Olleessamme voimakkaiden tunteiden vallassa alamme hengittää pinnallisesti ja nopeasti, mikä puolestaan pitää kehomme valmiustilassa ja mielemme valppaana huomaamaan meidän ympäristössämme tapahtuvia muutoksia ja reagoimaan niihin. Tällaisissa tilanteissa rauhoittuminen on vaikeaa. Syvähengityksen avulla pystytään hidastamaan hengitystahtia tietoisesti, mikä puolestaan rauhoittaa hermostoa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 78.)

Syvähengitystä voidaan käyttää milloin ja missä vain, mikä tekee siitä todellinen helppo ja kätevä tunnesäätelykeino. Syvähengitys tunnesäätelykeinona voisi olla erittäin hyödyllistä monenlaisille tunteille voimakkuudesta huolimatta. Jopa yksi syvä henkäys voisi rauhoittaa, mutta voidaan saada paremman vaikutuksen, kun hengitetään sisään ja ulos rauhallisesti vähintään viisi kertaa. Hengitystekniikan oppimisella on monia etuja lapselle tunnesäätelyn kannalta. Sen lisäksi, että syvähengitys auttaa tunteiden säatelemisessä, se auttaa myös rauhoittumaan, kun lapsi on stressaantunut tai hänen olonsa on ylivireä, sekä helpottaa lapsen nukahtamista. (Pöyhönen & Livingston 2020, 78–79.)

Lapsen ollessaan voimakkaiden tunteiden vallassa ajatukset alkavat pyöriä kielteisessä ympyrässä ja hän saattaa käyttäytyä tavalla, joka saa tunteen vahvistumaan sen lieventymisen sijaan. Vetäytyminen eli tilanteesta poistuminen on tehokas keino tunteiden säätelyyn. Kun lapsi lähtee fyysisesti toiseen paikkaan, hänen on helpompi rikkoa kielteisen ajattelun kierre. Tällainen keino tarjoaa myös

turvallisen ja yksinkertaisen toimintamallin aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisemiseen ja tunteiden säätelyyn. Kun lapsi kokee voimakasta tunnetta kuten vihaa, taistele tai pakene -reaktio aktivoituu. Lapsi, joka on altis taistele-reaktiolle, alkaa heittää esineitä ja huutaa tai olla fyysisesti aggressiivinen muita lapsia tai aikuisia kohtaan. Minkä jälkeen lapsi kokee häpeän tunnetta omasta virheestä tai teostaan, vaikka aikuisille ei suoraan näyttäisi. Kun aikuinen auttaa lasta vetäytymään tilanteesta, ennen kuin vihan tunne muuttuu pyörremyrskyksi, lapsen on mahdollista saada ja oppia rakentavia tapoja ilmaista vihansa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 79.)

Joidenkin perheiden tavoissa ja kulttuurissa on tärkeää, että riidasta johtuvia ajatuksia ja tunteita käsitellään yhdessä, ja vanhemmat saattavat kokea lapsen lähdön toiseen paikkaan tapojen ja sääntöjen vastaisena. Perheenjäsenten kannustaminen ja rohkaiseminen tunnekeskeiseen keskusteluun on varmasti hyvä tavoite, mutta lapsi ei pysty keskustelemaan omista tunteistaan tai ratkaista ongelmia, jos hän on voimakkaan tunteen vallassa. Oikea ja sopiva aika keskusteluun lapsen tai nuoren kanssa vasta sen jälkeen, kun lapsi rauhoittuu ja hänen tunteensa laantuvat. Vetäytyminen on sekä lapselle että aikuisille kätevämpi vaihtoehto kuin aggressiivisuus muita tai itseään kohtaan. Vetäytymisestä voisi olla hyötyä, kun lapsi on ylivoimainen, levoton tai kuormittanut. Monet lapset tuntevat paineita sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, muutoksista, kovista äänistä ja monista ärsykkeistä. Lapsi voisi silloin hyötyä siitä, että hän vetäytyy omaan lempipaikkaan kiireisen päivän jälkeen. Pelkästään muutaman minuutin yksin oloinen rauhoittavan tekemisen parissa auttaa lasta tasapainottamaan tilaansa ja lataamaan energiansa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 80.)

Luomalla Flamingonpesä eli oma rauhoittumispaikka kotiin voidaan harjoitella vetäytymistä. Flamingonpesään lapsi voisi mennä, kun hän on levoton, vihainen tai haluaa muuten olla rauhassa. Flamingonpesään voidaan lisätä hauskoja aktiviteetteja ja lapsen lempileluja, jotka tuovat hänelle turvaa ja hyvää mieltä. Lapsen on voitava mennä yksin halutessaan Flamingonpesään ilman muita perheenjäseniä rauhoittumaan. Hänen oleskelunsa yksin ei kuitenkaan ole edellytys pesän käytölle, vanhempi voi lapsen halutessaan tulla mukaan. On tärkeää välittää viesti lapselle siitä, että Flamingonpesässä oloinen ei ole rangaistus, vaan sen

tarkoitus on opettaa lasta vetäytymään rakentavana tunnesäätelykeinona. Vanhemmat voivat ehdottaa lapselle menemistä pesään, mutta lapsi valitsee aina itse, meneekö pesään vai ei. (Pöyhönen & Livingston 2020, 80–81.)

Sisäinen puhe viittaa niihin asioihin, joita sanomme itsellemme mielessämme. Se kertoo myös meille tavasta, jolla tulkitaan meidän ympärillämme tapahtuvia asioita. Se, miten puhumme itsellemme, vaikuttaa suoraan siihen, kuinka voimakkaita tunteita koemme. Sen lisäksi se vaikuttaa muun muassa mielen hyvinvointiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Sitä varten meidän pitäisi olla tietoisia sisäisen puheen sävystä, joka voisi olla jopa kielteistä tai myönteistä. Myönteinen sisäinen puhe voisi lieventää kokemiamme tunteita. Tällä tavalla voidaan oppia rauhoittamaan itseämme rauhoittavilla ajatuksilla ollessamme esimerkiksi pettyneitä, surullisia tai pelästyneitä. Tunteiden lieventämisen lisäksi myönteiset ajatukset vahvistavat iloista hyvää oloa ja luovat toivoa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 87.)

Kielteinen sisäinen puhe vahvistaa kokemiamme tunteita. Ollessamme surullisia tai pettyneitä kielteiset ajatukset voimistavat kielteisiä tunteita ja synkistävät mielen niin, ettei pystytä näkemään mitään positiivista. Tämän kautta tavoitellaan sitä, että lapsi oppii ymmärtämään, että tunteiden voimakkuuteen voisi itse vaikuttaa, ja sen lisäksi tunnistamaan kannustavia ja myönteisiä ajatuksia. Alussa vanhempi voisi toimia lapselle myönteisten ja kannustavien ajatusten muistuttajana, koska pienen lapsen on vaikea hallita sisäistä puhettaan. (Pöyhönen & Livingston 2020, 88.)

3.4 Vanhempien tukeminen

Vanhemmat yleensä astuvat merkittävään vanhemmuuden rooliin ilman erityistä käsikirjaa, opasta tai koulutusta, paitsi omassa lapsuudessa kokemansa vanhemmuuden mallinnus. Vastuu onnellisten ja hyvin sopeutuneiden lasten kasvatamisesta on kuitenkin vanhempien harteilla. Vanhempien tehtävä on valmistaa lapsia elämään yhteiskunnassa, muodostamaan ihmissuhteita, oppimaan uusia taitoja ja tietoja, työskentelemään ja menestymään omassa elämässään. Edellisten lisäksi vanhemmat tarjoavat lapselleen mahdollisuuden luoda pohjan elinikäiselle menestykselle. (UNICEF n.d.)

Vanhemmuus on todella iso työ, jota vanhemmat eivät voi tehdä yksin, ja he tarvitsevat ammattilaisten tukea haastavissa ja vaikeissa elämäntilanteissa. Vanhempien tukemisella tarkoitetaan sitä, että vanhemmille tarjotaan tarvittavia tietoja ja taitoja ja vahvistetaan vanhempien mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia, jotta he pystyvät kasvattamaan omaa lastaan. (UNICEF n.d.) Perhetukea voidaan jakaa kahteen päämuotoon eli taloudelliseen tukeen ja tukeen, joka koskee sosiaalisia, hoito- ja psykologisia palveluita ja lasten kasvatusta (Daly ym. 2015, 15). Opinnäytetyössä keskityn maahanmuuttajataustaisten vanhempien tukemiseen tunnekasvatuksen näkökulmasta.

Suomeen muuttaneilla perheellä on monenlaiset stressaavat ja kuormittavat tekijät, jotka estävät heidän kotoutumistaan, vaikuttavat negatiivisesti vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen ja vanhemmuuteen ja heikentävät perheiden hyvinvointiaan. Perheiden kuormittavat tekijät voivat olla muun muassa perhedynamiikan muuttaminen, palvelujärjestelmän vieraus, syrjintäkokemukset, sosiaalisten verkostojen vähäisyys, epävarmuus tulevasta, lasten ja vanhempien eriaikainen kotoutuminen ja myös haasteet vanhempien kielen oppimisessa tai työn saamisessa. (THL, 2023.) Tällaiset kuormittavat tekijät voivat vaikuttaa negatiivisesti sekä lapsen että vanhemman tunnetaitoihin ja sitä varten molemmat tarvitsevat apua ja tukea siinä.

Maahanmuuttajataustaisia lapsia ja nuoria voidaan tukea parhaiten, kun tuetaan vanhempien kotoutumista ja vanhemmuuden edellytyksiä ja tarjotaan perheenjäsenille apua varhaisessa vaiheessa. Vanhempien tukeminen vaikuttaa positiivisesti myös heidän ja lasten vuorovaikutussuhteeseen ja perheen arkeen. Tutkimukset ovat osoittaneet sitä, että maahanmuuttajataustaisten nuorten kasvuympäristö on turvattomampi verrattuna muihin eli he kokevat toistuvaa syrjivää kiusaamista, koulukiusaamista ja fyysistä väkivaltaa. Suurin osa heistä jää ilman ystäviä ja sen lisäksi kohtaavat vanhempien asettamia paineita kuten tulkkina toimiminen viranomaisten ja vanhempien välissä, hyvän arvosanan saaminen ja oman kulttuurin säilyttäminen jne. (Landström 2022.) Sitä varten tuen ja avun kannattaa kohdistaa kaikkiin elämän osa-alueisiin, ei vain tiettyyn osa-alueeseen.

Vanhemmuuden tuella ja keskustelulla lasten kasvatuksesta ja vanhemmuudesta on hyötyä maahanmuuttajataustaisille vanhemmille. Työntekijän kiinnostuksella

ymmärtää mahdollisia kulttuurisia eroavaisuuksia ja vanhempien ajatuksia ja näkemyksiä, tulkkivälitteisellä työskentelyllä, perheiden yksilöllisellä kohtaamisella sekä perheiden ja työntekijöiden välisen luottamuksen rakentamisella edistetään oikea-aikaisen tuen saamista ja perheiden palveluiden käyttöä. (THL 2023.) Tunnekasvatus on osa lastenkasvatusta ja siihen on kiinnitettävä huomiota, koska se vaikuttaa suoraan koko perheen hyvinvointiin. On tutkittava vanhempien kohtamia vaikeuksia ja ongelmia lasten tunnekasvatuksessa, jotta pystytään tarjoamaan sopivaa tukea ja apua, jotka vastaavat niihin.

Lapset ovat erityisen taitavia herättämään vanhemmissaan voimakkaita tunteita rakkaudesta epävarmuuteen, ahdistukseen ja vihaan. Tunteet siirtyvät helposti lapselta vanhemmille, minkä vuoksi lapsen vaikeiden tunteiden lähellä oleminen herättää väistämättä vaikeita tunteita myös vanhemmissa. Sitä varten vanhemman on oltava henkisesti niin vahva, että hän kykenee väliaikaisesti kannattelemaan sekä omansa että lapsensa tunteet samanaikaisesti. Aika usein vanhempien voimavarat menevät omien tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn, kun lapsen tunteet tarttuvat. Jos vanhempien lapsuuteen ei kuulunut tunnekasvatusta, tai heillä on aika vähäiset tunnetaidot, se tekisi tunteiden kannattelusta vielä haastavampaa ja vaikeampaa. (Trogen 2020, 181.)

Taru-Tuulia Astala (2023) korostaa sitä, että kulttuuri saattaa vaikuttaa lasten, nuorten ja vanhempien tunneilmaisun tapoihin. Maahanmuuttajalapsilla on hyvin erilaiset lähtökohdat tunnetaitojen harjoitteluun, eivätkä ole yhtenäinen ryhmä. Tietyissä perheissä lapsilla ei ole mahdollisuutta ilmaista kaikkia tunteita ja hänen tunneympäristönsä saattaa olla hyvin jännitteinen. Jossain kulttuureissa häpeän tunteella on erittäin suuri rooli, mikä tekee sen tuottamisesta perheelle pahinta mahdollista. Toisaalta osassa maahanmuuttajataustaisissa perheissä lapset pääsevät ilmaisemaan omia tunteitaan kantasuomalaisia vapaammin, koskettavat ja halaavat hyvin spontaanisti. (Astala 2023.) Isak (2022) on sitä mieltä, että maahanmuuttajataustaisten perheiden tuettaessa on otettava huomioon lapsien yksilöllisyys, perheiden moninaisuus sekä vanhemmuuteen ja huoltajuuteen liittyvät kysymykset.

Kulttuurilla on vaikutus tunneilmaisuuksiin. Jossain kulttuurissa itkeminen voidaan tulkita heikkoudeksi, mutta siitä huolimatta lapselle pitäisi opettaa, että tunne on

hyväksyttävää ja aina voi saada tukea vanhemmilta tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn. Sen lisäksi on tärkeää, että vanhemmat eivät häpeä tunteitaan. Lapsi ei vahingoitu, jos hänen vanhempansa itkee hänen edessään, kunhan tunne on hallinnassa eikä saa lasta pelkäämään. Tällaisissa tilanteissa lapsi osaa toimia aikuisen lohduttajana ja näin lapsi saa mahdollisuuden oppia tuntemaan empatiaa muita kohtaan. (Isak 2022.)

Olivan (2017, 338) mukaan henkilön äidinkieli on tunteiden kieli, ja sillä voidaan ilmaista tunteitamme parhaiten ja muistella meidän traumojamme. Ahokkaan ja Luukan (2019) mukaan tunnekielellä voidaan tulla osaksi omaa sukua ja perhettä ja myös osaksi koko kotimaan kulttuuri- ja kieliperintöä. Korpilahti (2010, 147) korostaa sitä, että tunnekieli on se kieli, joka periytyy äidiltä hoivatilanteessa, ja jonka avulla lapsi liittyy kasvuyhteisöönsä emotionaalisesti. Lapsen äidinkieli on usein koko perheen yhteinen kieli, joka mahdollistaa vanhempien ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ja yhteydenpidon sukulaisiin omassa kotimaassa. Sen lisäksi äidinkieli on lapsen tunteiden ja ajattelun kieli ja hän tarvitsee sitä, jotta hänellä kehittyisi tasapainoista tunne-elämää. (Halme 2011, 87–88.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan sitä, että lapsille on tarjottava mahdollisuuksia kehittää hänen eettistä ajatteluaan ja tunnetaitojaan, jotta voidaan turvata lapselle kestävän ja terveellisen elämäntavan. Kun lasten kanssa opetellaan tiedostamaan, havaitsemaan ja nimeämään tunteita luovilla menetelmillä, lapsen tunnetaidot vahvistuvat. (Opetushallitus 2022, 23–28.) Opetushallituksen (n.d.) mukaan tunnetaitojen opettaminen kuuluu sekä perusopetuksen että lukion opetussuunnitelmaan ja sitä varten opettajien on antava aikaa ja tilaa oppilaiden tunteille kouluissa. Sekä varhaiskasvatuksessa että koulussa maahanmuuttajataustaiset lapset pääsevät tutustumaan tunteisiin ja harjoittelemaan tunnetaitoja suomen kielellä. Omien vanhempien kanssa tutustuvat tunteisiin omalla äidinkielellä, onko silloin vanhemmillä muita menetelmiä kuin keskustelu ja löytyykö materiaaleja heidän omalla äidinkielellään.

Tietojen tarjoaminen maahanmuuttajille omalla äidinkielellä Suomen yhteiskunnasta, palveluista, työn saamisesta on erittäin tärkeää heidän kotoutumisensa kannalta. Tällä tavalla Suomeen vastamuuttaneet perheet saavat ajantasaista tietoa Suomesta nopeasti ja ymmärrettävässä muodossa. Tietojen tarjoaminen

suomen kielellä on hyvin haastavaa ihmisille, jotka ovat vielä alkuvaiheessa kielen opiskelussa, ja siitä voisi syntyä väärinkäsityksiä. (Rasilainen 2018.) Tunnekasvatukseen liittyvistä suomenkielisistä materiaaleista ei ole hyötyä maahanmuuttajataustaisille vanhemmille, joilla ei ole riittävää suomen kielen taitoa. Internetistä löytyy vähäisesti tunnekasvatukseen liittyviä materiaaleja arabian kielellä, mutta ne ovat hyvin kalliita eli 1 A4-kokoinen paperi maksaa 6 \$. Salliiko maahanmuuttajataustaisten perheiden taloudellinen tilanne Suomessa kalliiden materiaalien ostamista.

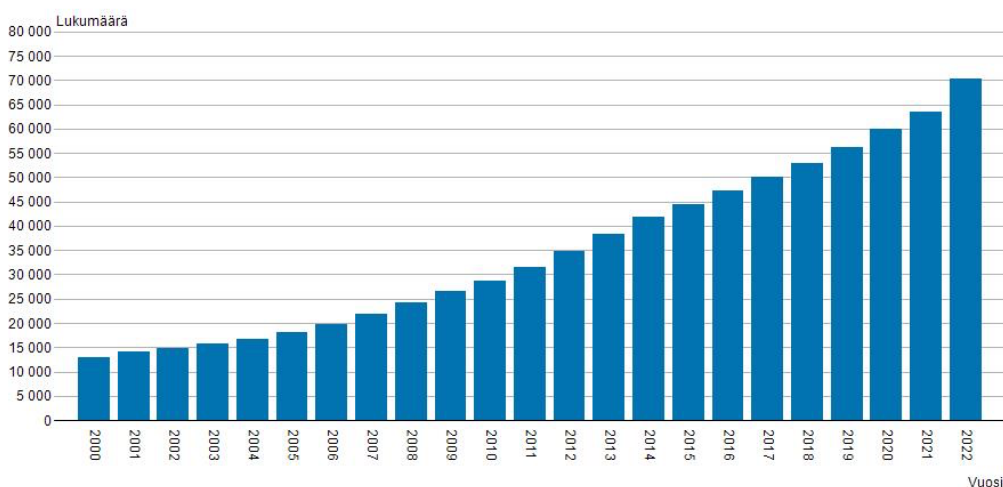
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön kohderyhmä ovat Suomessa asuvat arabiankieliset perheet, joissa on alakouluikäiset lapset. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan perhekäsitys on kulttuurisesti sidonnainen ja se vaihtelee eri väestöryhmissä, erilaisissa ympäristöissä, eri aikoina sekä yksilöiden ja yksittäisten perheiden välillä. Monet maahanmuuttajataustaiset vanhemmat, lapset ja nuoret käsittelevät perheen käsitettä ydinperhettä laajemmin. Perheet ja niiden tarpeet ovat moninaisia ja perheeseen voi kuulua serkut, tädit, enot ja sedät. Moninaisuuden ja erojen takana voi olla hyvin erilaisia syitä muun muassa nykyhetken elämäntilanne, vanhempien ja lasten kotoutuminen, muuton syy ja myös sosiaaliset ja uskonnolliset verkostot. (THL 2023.)

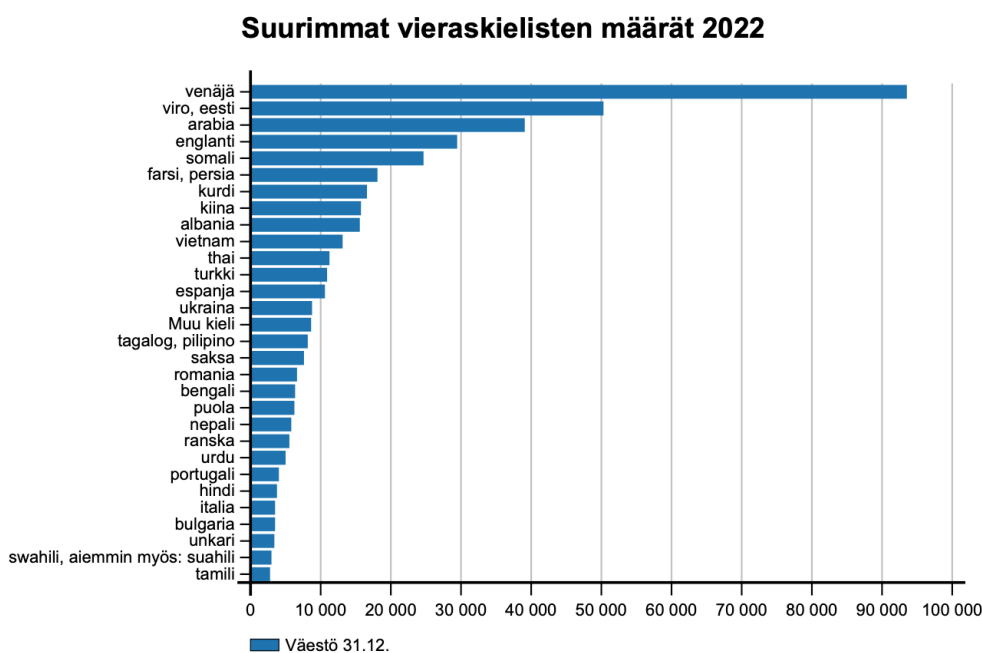
Mukaan ulkomaalaistaustaisten perheiden määrä on kasvanut selvästi vuosina 2000–2022 (Kuvio 3). Vuonna 2000 perheiden määrä oli 12 844 ja vuonna 2022 määrä oli 70 242 eli määrä on melkein 5 kertaan kasvanut. (Tilastokeskus 2022.) Määrän lisääntyminen viittaa perheiden tarpeiden moninaistumiseen, mikä puolestaan aiheuttaa tarvetta lapsiperheiden palveluiden kehittämiseen, jolloin ne vastaavat perheiden moninaisiin tarpeisiin.

Perheet 31.12. muuttujina Vuosi. ULKOMAAT YHTEENSÄ, ULKOMAAT YHTEENSÄ, Perheitä.



Kuvio 3. Ulkomaalaistaustaiset perheet yhteensä (Tilastokeskus, 2022).

Arabiankieliset perheet ovat osa maahanmuuttajataustaisia perheitä. Tilastokeskuksen (2022) mukaan 9 % koko väestöstä kuuluu vieraskieliseen ryhmään eli Suomessa asui noin 496 00 vieraskielistä vuoden 2022 lopussa, joista on 39 069 arabiankielistä eli Arabia on kolmas vieras kieli (Kuvio 4). Arabiankielisiin perheisiin kuuluvat perheet, joiden äidinkieli on arabia tai osaavat muuten arabian kieltä. Arabian kieltä osaavat perheet ovat muun muassa kurdilaiset ja somalilaiset perheet. Valitsin tämän kohderyhmän, koska minun äidinkieleni on arabia, ja opinäytetyön prosessiin kuuluu materiaalien kehittäminen omalla äidinkielellä eli arabian kielellä. Ajatuksena on pystyä tukemaan arabiankielisiä vanhempia omalla äidinkielellä ja pitämään työpajoja arabian kielellä, jotta voin paremmin välittää tietoa vanhemmille ilman tulkin apua.



Kuvio 4. Suurimman vieraskielisten määrät (Tilastokeskus, 2022).

4.2 Alkukysely

Opinnäytetyön toteutus lähti puolistrukturoidusta kyselystä (Liite 1), johon kuului sekä valmiit vastausvaihtoehdot että avoimet kysymykset. Vilkka ja Airaksinen (2003, 53) korostavat ajatusta siitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään selvityksiä silloin, kun halutaan kehittää asiakaslähtöistä tuotosta. Alkuky-

selyn (Liite 1) tavoitteena oli selvittää minkälaisia haasteita ja ongelmia arabiankieliset vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa, jotta voitaisiin kehittää asiakaslähtöisiä materiaaleja vastausten perusteella. Sen lisäksi Alkukyselyn (Liite 1) avulla saatiin vanhempien näkemyksiä ja ajatuksia tunteiden merkityksestä ja tunnekasvatuksesta.

Käytin sekä E-lomaketta että paperilomaketta kahdella eri kielellä (suomen ja arabian kielellä) Alkukyselyn (Liite 1) jakamiseksi. Jaoin kyselyyn liittyvän julkaisun (Liite 2) Facebookin eri ryhmissä, ja kyselyn linkin yhteistyötahojen toimipisteissä, jotta voitaisiin tavoittaa mahdollisimman paljon vanhempia. Päätyin kyselylomakkeeseen, koska sen kautta on mahdollista saada enemmän vanhempia mukaan opinnäytetyön prosessiin kuin haastatteluiden kautta. Toinen syy siihen oli se, ettei voida toteuttaa kaksi haastattelua ennen työpajan pitämistä ja sen jälkeen, koska haastatteluiden litteroiminen olisi vienyt liikaa aikaa materiaalien kehittämislle.

Kyselyssä turvasin vastaajien anonymiteettiä ja kysyin lupaa vastaajilta tietojen käyttämiseen opinnäytetyössä ja työpajojen mainoksen lähettämiseen sähköpostilla ja tekstiviestillä. Kyselyssä mainostin työpajoja ja pyysin vastaajilta jättämään yhteystiedot, jos heitä kiinnostaisi osallistua työpajoihin. Vastaajien jättämät yhteystiedot näkyivät vain minun Survio- ja Porsline-tililläni ja sitä on suojattu salasanalla. Vastaukset ja yhteystiedot hävitetään vasta, kun saadaan opinnäytetyön valmiiksi.

Kyselyn rakenne oli sellainen, että kyselyn aloitussivulla kirjoitin kaikkia tarvittavia tietoja kyselystä, sen tarkoituksesta ja tavoitteesta ja tekijän yhteystiedot. Ensimmäinen osa kyselyssä keskittyi siihen, onko tunnekasvatus käsitteenä vanhemmille tuttu ja mitä tunteet merkitsevät heille. Toisessa osassa kysymykset keskittyivät vanhempien lapsuuteen ja siihen, kuinka tunteet ja tunnekasvatus olivat läsnä omassa lapsuudessa. Kolmannessa osassa kysymykset keskittyivät vanhempien näkemyksiin ja käsityksiin tunnekasvatuksesta ja tunteiden tärkeydestä.

Neljännessä osassa kysymykset keskittyivät nykyhetkeen eli siihen, kuuluuko tunnekasvatus perheen arkeen ja millaisia keinoja tai kaluja vanhemmat käyttä-

vät tukeakseen oman lapsen tunnetaitoja. Viidennessä osassa keskityttiin vanhempien kohtaamiin haasteisiin ja ongelmiin lapsen tunnekasvatuksessa. Kyselyn loppuosassa kysyin vastaajilta heidän kiinnostuksestaan osallistua työpajoihin ja lupia tietojen käyttöön.

Jaoin alkukysely (Liite 1) 2023 vuoden alussa ja keräsin vastauksia 10.1-28.2.2023 välisenä aikana. Lähetin kyselyn yhteistyötahoille jaettavaksi sekä sosiaalisen median kautta että asiakkaille suoraan asiakaspalvelun yhteydessä. Alkuvaiheessa yhteistyötahoihin kuului mm. Suomi-Syyria Ystävyyssseura ry, Mope ry, Lähi-idän naisten yhdistys ry, Avaamo, Naistari, Marhaban, Arabien infopankki ry, Moniääninen Helsinki ja Mirsal. Sen lisäksi jaoin kyselyn aktiivisesti eri Facebookin ryhmiin, joissa saattoi olla opinnäytetyön kohderyhmä.

4.3 Materiaalien kuvaus

Alkukyselyn (Liite 1) vastausten perusteella lähdin kehittämään tunnekasvatuksen opasta (Liite 3) arabiankielisille vanhemmille. Oppaan (Liite 3) tarkoituksena oli selittää tärkeitä käsityksiä ja koota mahdollisimman paljon tunnekasvatukseen liittyviä tietoja, joista on hyöty vanhemmille. Oppaassa (Liite 3) yritin vastata kaikkiin kyselystä nouseviin ongelmiin ja haasteisiin. Käytin Pro Canva- sovellusta oppaan kehitettäessä ja latsin oppaan kuvat suoraan sovelluksesta. Opas on arabian kielellä ja arabian kielen opettaja (Angel Al-Suliman) tarkisti oppaan tekstiä kielellisesti ja korjasi kirjoitusvirheitä.

Oppaan (Liite 3) sisällysluetteluun kuuluu mm. johdanto, tunteet, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunnesäätelyn keinot ja vinkit vanhemmille. Johdannossa kerroin oppaan tarkoituksesta, tekijästä ja opinnäytetyöstä. Tunteiden osassa selitin tunteiden merkitystä ja roolia ihmisten elämässä ja mitä vaikean tunteen vallassa oleva lapsi voisi tehdä. Sen lisäksi kerroin tunteiden tasapainottamisesta ja avasin enemmän surun, ilon, häpeän, vihan, pelon, mustasukkaisuuden tunteita. Tämän osan lopussa avasin aleksitymian käsitettä vanhemmille ja myös sitä, miksi pitäisi ilmaista tunteitamme ja minkälaisia vaikutuksia tunteiden tukahduttaminen voisi aiheuttaa lapselle, nuorelle ja aikuiselle.

Tunnekasvatuksen osassa määritelin tunnekasvatuksen käsitystä ja kerroin sen tavoitteesta ja tärkeydestä. Sen lisäksi laitoin muutamia kysymyksiä vanhemmille pohdittavaksi esim. Susanne Tuckerin esittämä kysymys: Mitä jos koko tälle sukupolvelle ”lopeta itkeminen” muuttuisi muotoon ”minä kuuntelen”. Tunnetaitojen osa on isoin ja tärkein osa oppaassa. Osan alussa luettelin tunnetaitoja ja kirjoitin ihan yleisesti niistä ja myös vanhempien mallina olemisesta lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Tunnetaitojen osassa kirjoitin lapsen tunteiden kohtaamisesta ja avasin resilienssin käsitystä vanhemmille.

Sen jälkeen avasin enemmän tunnetaitoja eli tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja sääteleminen. Sen yhteydessä kerroin enemmän siitä, miltä tunteet tuntuvat eri kehon osissa ja miten vanhemmat voivat auttaa lapsia tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. Tässä osassa korostin Daniel J. Siegelin ajatusta siitä, että pitäisi sanoa kyllä tunteille, vaikka sanoisit ei käyttäytymiselle. Osan lopussa selitin vanhempien tunnesäätelyn tärkeydestä, miksi tulisi tukea lasten tunnetaitoja ja miten vanhempana voi tukea lapsen tunnetaitoja. Lisäsin tähän osaan tunteiden pyramidi, jonka avulla lapsi voisi määrittää, kuinka vahvaa hänen tunteensa on. Tunteiden pyramidin lisäksi lisäsin tunteiden taulu, johon vanhemmat yhdessä lapsen kanssa voivat miettiä erilaisia tapoja ilmaista erilaisia tunteita.

Seuraavassa osassa annoin esimerkkejä tunnesäätelyn keinoista, jotka ovat mm. syvä hengittäminen, vetäytyminen, Flamingon pesä ja sisäinen puhe. Sisäisen puheen osiossa selitin positiivisten ja negatiivisten ajatusten vaikutusta tunteiden voimakkuuteen. Positiiviset ajatukset kutsuttiin kevään ajatuksiksi ja negatiiviset ajatukset kutsuttiin syksyn ajatuksiksi. Viimeisessä osassa annoin käytännön vinkkejä vanhemmille ja kerroin, miten tulisi toimia, kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa. Oppaan lopussa luettelin lähteet ja kiitin kaikkia, jotka olivat osa tätä matkaa.

Oppaan (Liite 3) lisäksi kehitin matka tunteiden planeetalle- kortteja (Liite 4), joihin liittyi tunteiden pyramidi – juliste (Liite 5) ja keho ja tunteet- julisteet (Liite 6). Kortin ensimmäisessä puolessa on kuva, joka osoittaa tietyn tunteen, ja toisessa puolessa on tunteen nimi, perustiedot ja muutamat kysymykset tunteesta. Korttien tarkoitus oli se, että lapset pääsivät tutustumaan erilaisiin tunteisiin yhdessä

vanhempiensa kanssa. Kysymykset voivat auttaa vanhempia keskustelussa lasten kanssa tunteista ja ne voivat olla mm. miten kuvaillet ilon tunnetta, milloin viimeksi tunsit iloa jne. Korttien kanssa oli tarkoitus käyttää julisteita, jolloin on mahdollista lapselle määritellä tunteen voimakkuutta tunteiden pyramidi- julisteen (Liite 5) avulla ja miettiä yhdessä keho ja tunteet - julisteen (Liite 6) avulla, missä kehon osissa tietty tunne tuntuu.

4.4 Työpajan suunnittelu ja toteutus

Materiaalien perusteella päätin toteuttaa kahta eri työpajaa eli ensimmäinen oli tarkoitettu vain vanhemmille ja toinen koko perheelle. Vanhemmille tarkoitettussa työpajassa esitelin opasta ja muita materiaaleja ja keskustelin yhdessä vanhempien kanssa tunnekasvatuksesta ja miten vanhempana voisi tukea lapsen tunnetaitoja. Koko perheelle tarkoitettussa työpajassa ohjastin vanhempia Matkalla tunteiden planeetalle – korttien (Liite 4) käytössä ja sen lisäksi lapset pääsivät tutustumaan erilaisiin tunteisiin yhdessä vanhempiensa kanssa korttien ja julisteiden avulla.

Työpajojen pitämistä varten olin yhteydessä eri yhdistyksiin ja järjestöihin sekä Helsingissä että Tampereella. Yhteistyötahoille tein oma taulukko (Liite 7), johon kokosin kaikki yhteistyötahot ja missä opinnäytetyön vaiheessa olivat mukana. Helsingissä pidin 3 vanhemmille tarkoitettua työpajaa ja yhden koko perheelle tarkoitettua työpajan yhteistyössä Suomi-Syyria Ystävyysseura ry:n, Mope ry:n, Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry:n ja Pelastakaa Lapset ry:n kanssa. Tampereella pidin 5 vanhemmille tarkoitettua työpajaa yhteistyössä Lähi-idän naisten yhdistys ry:n , DIDARin, Avaamon ja Naistarin kanssa. Kaikkia työpajoja pidintoukokuussa ja kesäkuussa, paitsi yhden lokakuussa. Pidin yhden työpajan Zoomissa, koska Mannerheimin lastensuojelu arabiankielisten naisten ryhmä kokoontuu torstaisin Zoomissa, ja muut työpajat olivat yhteistyötahojen toimipisteissä.

Yhteistyö tässä vaiheessa oli erittäin vaikeaa, koska kyselyn jakamisesta oli kuluunut yli 4 kuukautta. Sen aikana osa työntekijöistä vaihtui työpaikkaa ja jouduin selittämään koko ideaa uudelleen uusille työntekijöille ja sopimaan heidän kans-

sansa uudesta suunnitelmasta ja työpajan uudesta ajankohdasta. Osaan yhteistyötahoista ei enää saatu yhteyttä, eikä vastausta sähköpostin kautta. Osalla kalenteri oli täynnä kevään ja syksyn aikana, eikä ollut mahdollisuutta työpajojen järjestämiselle. Osa otti minuun yhteyttä ja kysyi mahdollisuudesta järjestää heidän asiakkailleen työpajan tunnekasvatuksesta. Sitä varten kaikki yhteistyötahot eivät olleet mukana opinnäytetyön kaikissa vaiheissa ja uudet yhteistyötahot ilmestyivät opinnäytetyön prosessin keskivaiheessa.

Työpajojen ajankohdasta sovittua tein mainoksia ja lähetin yhteistyötahoille jaettavaksi eteenpäin ja sen lisäksi jaoin mainoksia (Liite 8) sosiaalisessa mediassa. Mainoksessa (Liite 8) kerroin työpajan tarkoitusta, aikaa ja paikkaa ja sen lisäksi houkuttelin vanhempia kahdella kysymyksellä mietityttävätkö lapsen negatiiviset tunteet ja niihin suhtautuminen, miten toimit haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. Osalla yhteistyötahoista oli valmiit ryhmät, joissa vierailin ja pidin työpajaa ryhmäläisille, eikä tarvinnut panostamaan mainostamiseen. Vaadin ilmoittautumista muihin työpajoihin, mutta suurin osa osallistujista tulivat työpajoihin ilmoittautumatta.

Vanhemmille tarkoitettujen työpajojen alussa kerroin taustatietoja opinnäytetyön tekijästä, tarkoituksesta ja tavoitteista. Sen jälkeen esitelin lyhyesti kaikkia materiaaleja eli opasta, kortteja ja julisteita. Kävin oppaan sisällön läpi ja keskustelin vanhempien kanssa tunteista ja tunnekasvatuksesta. Työpajojen aikana vanhemmat pääsivät jakamaan omia kokemuksia, ajatuksia ja näkemyksiä sekä omasta lapsuudesta että oman lapsen kasvatuksesta. Lopussa keräsin osallistujien sähköpostit ja työpajojen jälkeen lähetin materiaaleja vanhemmille sähköpostitse.

Koko perheelle tarkoitettujen työpajojen alku oli vain vanhempien kanssa ja siinä esitelin lyhyesti materiaaleja, ja annoin aikaa keskustelulle ja näkemysten ja ajatusten jakamiselle. Ennen kuin lapset tulivat mukaan työpajaan, ohjasin vanhempia korttien ja julisteiden käytössä. Toivotin lapsia tervetulleiksi ja kerroin heille, mitä tehdään heidän kanssa työpajassa. Sen jälkeen annoin rauhaa vanhemmille ja lapsille tutustua tunteisiin korttien avulla ja määrittellä niiden voimakkuutta ja siitä, missä kehon eri osassa tunteet tuntuvat. Keskityin seuraamaan ja havainnoi-

maan vanhempien ja lasten välisiä keskusteluita ja ilmapiiriä yhdessä yhteistyötahojen työntekijöiden kanssa. Työpajan lopussa haastattelin lapsia ja kysyin heidän mielipiteitänsä kortteista ja työpajasta.

Verrattuna kyselyn vastaajien määrään työpajojen osallistujien määrä oli vähän ja se vaihteli suuresti kahdesta yhdeksään, mutta loppujen lopuksi kaikkien osallistujien määrä oli noin 41, joista oli 10 isää ja 6 lasta. Työpajoissa pyrin tavoittamaan enemmän isiä, koska halusin kuulla heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään. Isiä tavoitin ainoastaan DIDARin arabiankielisten miesten ryhmässä ja yksi isä Avaamon kanssa ja kaksi miestä Pelastakaa lapset ry:n kanssa järjestetyissä työpajoissa. Keskustelu isien kanssa oli hyvin erilaista kuin äitien kanssa, mutta molemmista sain arvoisia kommentteja ja ajatuksia.

4.5 Palautehaastattelu

Vanhempien näkemysten ja ajatusten keräämiseksi päätin ottaa yksilöhaastattelun (Liite 9) opinnäytetyön viimeisessä vaiheessa. Edellisen lisäksi otin myös ryhmähaastattelun (Liite 10), jotta voitaisiin kerätä lasten mielipiteitä heitä koskevista materiaaleista. Laadin sekä yksilöhaastattelun että ryhmähaastattelun kysymyksiä etukäteen, muokkasin niitä opinnäytetyön matkan varrella, jotta voitaisiin ottaa niistä hyödyllisiä tietoja aineistojen analyysia varten. Yksilöhaastatteluita toteutin 1.7.2023-31.10.2023 välisenä aikana kunkin osallistujan kanssa erikseen.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 64) mukaan haastatteluaineistossa käytettävistä kysymyksistä saatava tieto pitäisi vastata riittävästi opinnäytetyön tutkimusongelmaan. Sekä yksilö- että ryhmähaastattelu olivat puolistrukturoituja haastatteluja. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan menetelmää, joka on teemahaastattelun ja strukturoidun haastattelun välimuoto. Puolistrukturoidussa haastattelussa esitellään kysymyksiä samassa järjestyksessä, mutta vastaajilla on enemmän tilaa ja vapautta vastauksissa. Sen lisäksi siinä haastattelijalla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä haastateltavan vastauksista ja tärkein tässä on se, että pysytään aiheessa koko haastattelun aikana. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori n.d.)

Vanhempien yksittäisiä haastatteluaikoja varasin työpajan jälkeen, kun vanhemmat olivat perehtyneet oppaaseen. Yksilöhaastattelu mahdollisti se, että pysähdyin jokaisen vanhemman tunteiden äärelle ja annoin tilaa heidän ajatuksilleen ja näkemyksilleen ja kysyin myös siitä, minkälaisia tunteita työpajaan osallistuminen ja oppaan lukeminen herättivät hänessä. Varasin alustavasti 30 minuuttia yksilöhaastatteluihin, mutta haastatteluaika vaihteli suuresti haastattelevasta toiseen. Helsingissä asuvien haastattelevien kanssa toteutin yksilöhaastatteluja etäyhteydellä, ja Tampereella asuvien haastattelevien kanssa toteutin niitä kasvokkain.

Pietilän (2017, 111) mukaan voitaisiin koota kohderyhmä yhteen pohtimaan tutkimusaihetta sen sijaan, että haastatellaan yksittäisiä ihmisiä. Koin, että ryhmähaastattelu sopii paremmin lapsille kuin yksilöhaastattelu ja sitä varten haastattelin lapsia ryhmähaastatteluna työpajan lopussa. Lasten ryhmähaastattelu (Liite 10) koostui neljästä eri kysymyksestä, mutta lasten vastauksista nousi lisäkysymyksiä ja annoin aikaa ja tilaa lapsille kertoa omia ajatuksia ja näkemyksiä materiaaleista ja tunteista. Ryhmähaastattelussa vanhemmat kirjasivat oman lapsen vastauksia ylös heille annettuun paperiin. Nauhoitin ja litteroin vanhempien haastattelut tulosten käsittelemiseksi ja analysoimiseksi. Hävitin tallenteita litteroinnin jälkeen. Haastatteluiden lisäksi laadin etukäteen havainnointirunko (Liite 11) työpajoille, jotta voitaisiin havainnoida työpajojen aikana, minkälaista keskustelua syntyy lapsen ja vanhempien välillä ja minkälaisia kommentteja tulee työntekijöiltä, lapsilta ja vanhemmilta.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Aineiston analyysi

Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 221) mukaan tutkimuksen ytimessä ovat aineiston tulkinta ja analyysi sekä johtopäätöksen teko, ja sitä varten tutkimusta aloitettaessa lähdetään saamaan vastauksia opinnäytetyössä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Aineiston tulkinnat tulee tehdä avoimesti ja realistisesti ja analysoinnissa on otettava huomioon, etteivät tutkijan omat käsitykset ja ennakkoluulot vaikuta aineistossa esiintyviin vastauksiin (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 122–124).

Vuoden 2023 toukokuussa, kesäkuussa ja lokakuussa pidin tunnekasvatuksen työpajoja arabiankielisille vanhemmille sekä Tampereella että Helsingissä. Yksilö- ja ryhmähaastatteluiden avulla kartoitin sekä vanhempien että lasten ajatuksia ja näkemyksiä tunnekasvatuksesta ja materiaalien vaikuttavuudesta. Havainnoin avulla tutkin lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota. Keskustelin yhteistyötahojen työntekijöiden kanssa työpajojen aikana nousseista teemoista ja ajatuksista sekä reflektoin yhdessä heidän kanssa sitä, miten työpaja sujui ja minkälaisia kehittämisehdotuksia voisi olla työpajan sisältöön ja rakenteeseen.

Käytin teoriapohjaista sisältöanalyysiä tutkimusaineistoa analysoidessa. Tuomin ja Sarajärven (2018, 110) mukaan teoriapohjaisessa sisältöanalyysissä teoria ohjaa analyysiä alusta alkaen ja verrataan aineistosta nousevia käsitteitä ja merkityksiä jo olemassa olevaan teoreettiseen malliin. Jotta voidaan korostaa aineistosta tärkeitä teemat ja pointit, aineisto tulee jakaa osiin erilaisten analyysitekniikoiden avulla (Ronkainen ym. 2011, 124).

Kyselyn suljettujen kysymysten kohdalla Porsline-ohjelma teki automaattisesti aineiston analyysiä ja erilaisia kaavioita vastausten perusteella. Avointen kysymysten kohdalla ohjelma keräsi vastauksia taulukkoon, jota tulostin ja alleviivasin mielestäni tärkeitä ja olennaisia tietoja ja näkemyksiä ensimmäisen tutkimuskysymyksen ja materiaalien kannalta. Vilkan (2015, 137) mukaan laadullisen tutki-

muksen aineistolle on erittäin tärkeää ja hyödyllistä se, että aineisto tulee olemaan sekä visuaalisessa että kirjallisessa muodossa sen analysoidessaan. Tallennettujen vanhempien haastattelujen litteroin ja kirjasin haastatteluiden sisällön sana sanalta Word-tiedostolle. Sen jälkeen tulostin tiedoston ja alleviivasin tärkeitä näkemyksiä ja oleellisia osia tutkimuskysymysten kannalta.

Keräsin kaikista haastatteluista tärkeimmäksi nousseet sisällöt yhteen ja luokittelin ne haastattelukysymysten alle, jonka avulla sain jo kuvan siitä, kuinka paljon yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia vanhempien haastatteluista saaduilla vastauksilla oli. Jokaisen työpajan lopussa kirjasin sekä omia havaintoja että yhteistyötoimijoiden havaintoja havainnointirungon avulla. Lopuksi ryhmittelin kyselyn, havaintojen että haastatteluiden tiivistetyt sisällöt teemoittain tutkimuskysymysten alle. Kokosin aineistosta nousseet teemat samalle pohjalle ja jonka avulla pystyin muodostamaan opinnäytetyömme tulokset.

Aineiston analyysin kohdat on jaoteltu vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Kohdalla ”vanhempien kohtaamat haasteet ja ongelmat tunnekasvatuksessa” vastaan kysymykseen, minkälaisia haasteita ja ongelmia vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa ja minkälaisia käsityksiä ja näkemyksiä heillä on tunteista ja tunnekasvatuksesta. Toinen kohta ”tunnekasvatuksen opas vanhempien tukijana” tuon vastauksen kahteen kysymykseen, miten materiaalien käyttö voisi tukea vanhempia lasten tunnekasvatuksessa ja miten työpajat auttavat vanhempia muuttamaan omia näkemyksiään ja käsityksiään tunteista ja tunnekasvatuksesta.

5.2 Vanhempien kohtaamat haasteet ja ongelmat tunnekasvatuksessa

Kyselyn näyttökertojen määrä oli 420, mutta vastausprosentti oli 27 % (n=113), joka oli minun mielestäni vähän verrattuna näyttökertojen määrään, muttei se estänyt opinnäytetyön etenemistä. Porsline-tili laski vastausprosenttia eri tavalla eli sen mukaan vastausprosentti oli 45 % ja se saadaan jakamalla vastaukset lähetäneiden ihmisten lukumäärä kysymyksiin vastaamisen aloittaneiden ihmisten lukumäärällä, eikä siinä lasketa näyttökertojen määrää. Keskimääräinen vastausaika oli noin 8 minuuttia ja 35 sekuntia ja tämä osoitti, että vastaukset eivät olleet satunnaisia ja että vastaajat miettivät huolellisesti ja pitkään ennen vastaamista.

Suljettuihin kysymyksiin vastaukset olivat hyvin monipuolisia ja toimivat suuntaa antavina tietoina. Tunnekasvatuksen käsite ei ollut tuttua 15 %:lle vastaajista ja sen lisäksi ”jos itket, et kasva mieheksi”- lause oli tuttu 49 %:lle vastaajista. 29 % vastaajista ei puhunut vanhempiensa kanssa omista tunteistaan lapsuudessa ja tunnekasvatus oli osa lapsuutta 59 %:lla vastaajista, mutta 96 %:lla vastaajista tunnekasvatus on osa heidän lapsensa kasvatusta.

Kyselyssä kysyin vanhemmilta, mitä tunteet merkitsevät heille. Vastaajat kuvailivat tunteiden merkitystä elämänä, tärkeänä osana kasvatusta, rakkautena, läsnäolonamme, näkymättöminä viestinä, tärkeänä osana ihmissuhteiden rakentamista ja persoonallisuuden sisäisenä kuvana. Vastaajan mukaan tunne tarkoittaa positiivista taipumusta muita kohtaan, ystävällisyyttä lapsia kohtaan ja kunnioitusta ikäihmisiä kohtaan. Toisen mukaan tunteet ovat viestinnän, kommunikation ja ilmaisun välineitä. Osa vastauksista on ollut lyhyitä ja yksinkertaisia, mutta osa vastaajista selitti tunteiden merkitystä syvällisesti.

”Tunteet motivoivat meitä kokeilemaan erilaisia asioita ja auttavat meitä tekemään tärkeitä päätöksiä elämässämme. Minulle tunteet ovat olennainen osa ihmisen muodostumista. Tunteilla on myös tärkeä rooli ihmisen sisäisen minän kehittämisessä ja ulkoisten suhteiden ja asenteiden rakentamista muita kohtaan.”

”Tunne on työkalu, jonka avulla heijastamme käsitystämme tapahtumista. Tapa, jolla heijastamme tätä käsitystä, vaihtelee henkilöittäin, ja sitä kutsutaan tavaksi ilmaista tunteitamme. Tapa, jolla ilmaisemme tunteita, on tärkeämpää kuin itse tunteet, koska se antaa tunteillesi todellisen määritelmän ja se auttaa sinua selittämään tunteitasi ympärilläsi oleville ihmisille.”

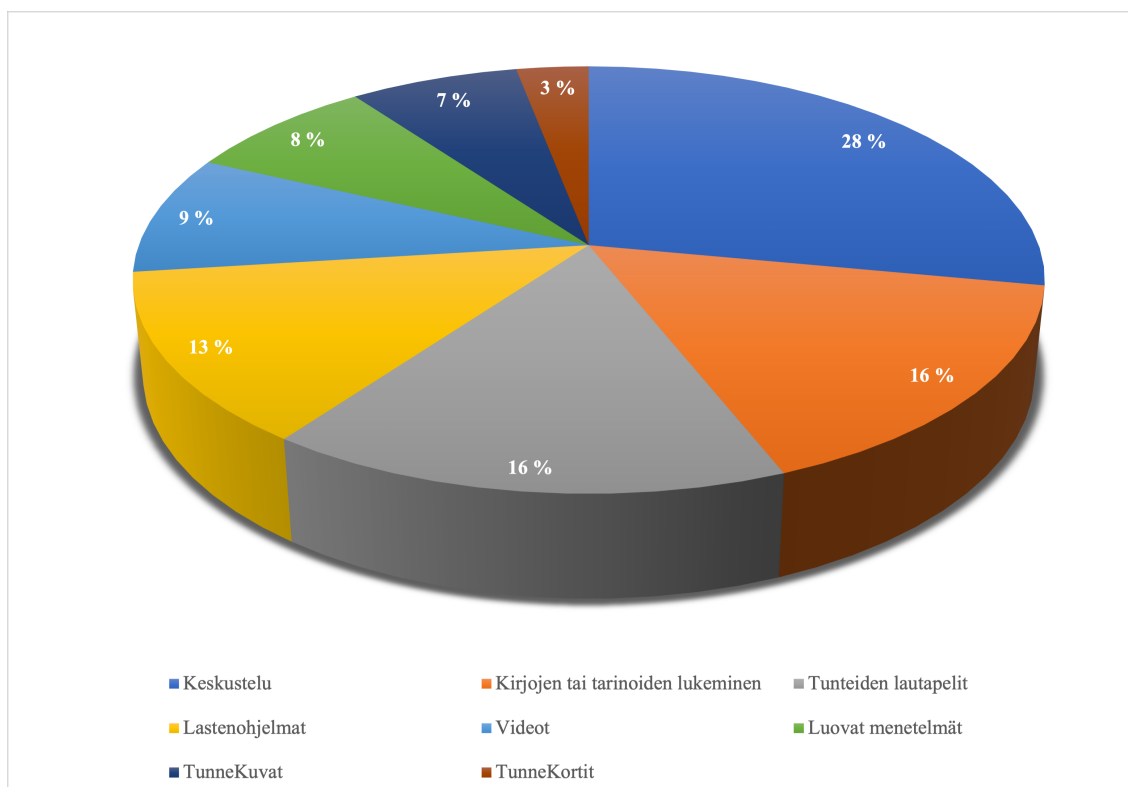
Alkukyselyn (Liite 1) tarkoituksena oli selvittää vanhempien ajatuksia ja näkemyksiä tunnekasvatuksesta ja tunteiden tärkeydestä, jotta voitaisiin käsitellä niitä sekä oppaassa että työpajassa. Osa vastaajista kertoivat avoimesti, ettei heillä ole minkälaista näkemystä tunnekasvatuksesta ja ilmaisivat heidän toivettaan kuulla lisää aiheista. Vastauksissa nousi esiin, kuinka tärkeää tunnekasvatus on

lapsen kehityksen ja kasvun kannalta. Sen lisäksi osa vastaajista ilmaisivat sitä, ettei tunnekasvatus kuulunut heidän lapsuuteensa ja sitä varten he kiinnittyvät siihen enemmän huomioon oman lapsen kasvatuksessa. Vastaajan mukaan vanhat kasvatustavat toimivat paremmin ja tehokkaammin kuin nykyaikaiset kasvatustavat. Osa vastaajista lähtivät hyvin syvällisesti kertomaan omia näkemyksiä ja ajatuksia tunnekasvatuksesta.

”Tärkeintä tässä yhteiskunnassa ja lasten kasvatuksessa on, että isä ja äiti kohtaavat omia lapsia tunteilla enemmän kuin kasvattavat heitä lakien mukaan. Lapsen tulee tuntea rakkauden, pelon, huolenpidon ja kiitollisuuden tunteet häntä kohtaan. Tällä tavalla hän kasvaa psyykkisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti terveenä lapsena.”

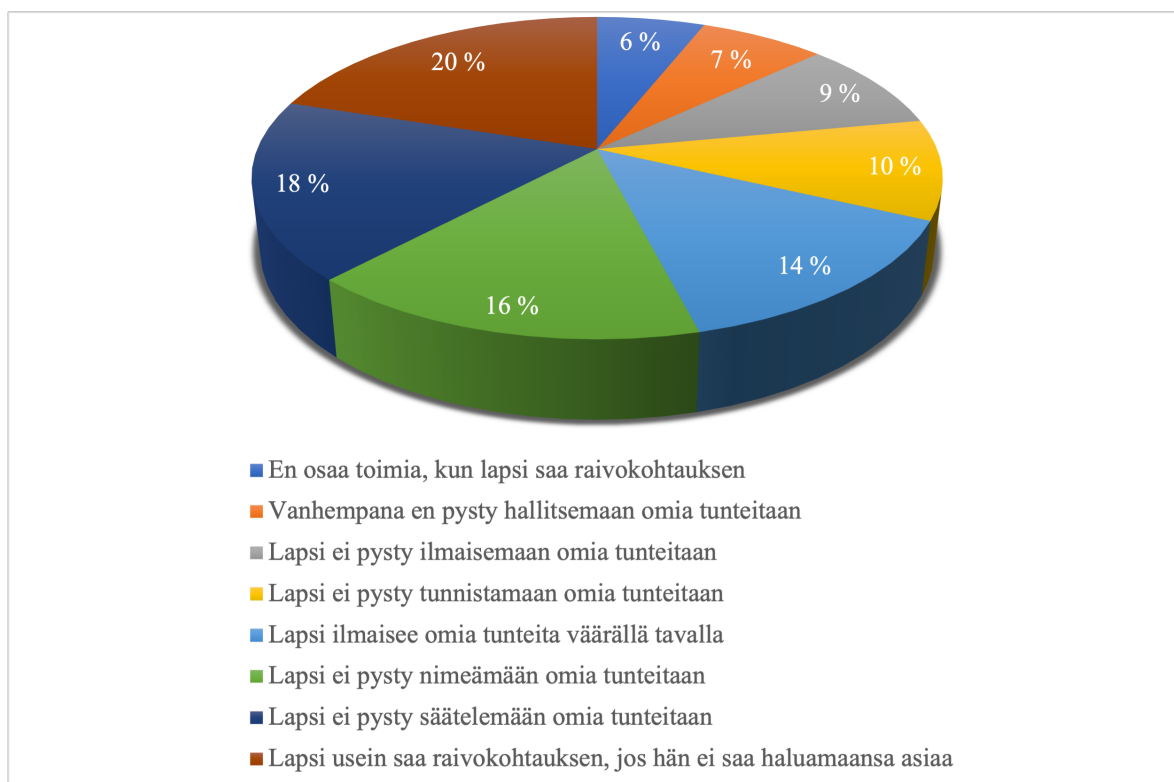
”Tunnekasvatus on tärkeää lapsen persoonallisuuden rakentamiseksi. Sen avulla lapsi pystyy rakentamaan yhteiskuntaa ja olemaan vuorovaikutuksessa sen kanssa positiivisella tavalla. On erittäin tärkeää opettaa lapsia ilmaisemaan negatiivisia ja positiivisia tunteitaan, jotta hän voisi omaksua ja käsitellä niitä oikealla tavalla.”

Kyselyssä kysyin vanhemmilta keinoista ja kaluista, jotka käyttävät tukeakseen oman lapsen tunnetaitoja. Vastaukset olivat hyvin yllättäviä ja prosenttiosuudet jakautuivat tavalla, joka antoi toisen polun materiaalien kehittämiseen. Yleisimpinä vanhempien käyttäminä menetelminä esiin nousivat keskustelu, kirjojen ja tarinoiden lukeminen, lautapelit ja lastenohjelmat. Toisaalta vanhempien vähiten käyttämiä menetelmiä olivat mm. videot, luovat menetelmät, tunnekuvat ja tunnekortit (Kuvio 5). Yksi syy tunnekuvien, tunnekorttien ja muiden luovien menetelmien ja materiaalien rajalliseen käyttöön voi olla niiden korkea hinta.



Kuvio 5. Vanhempien käyttämät kalut ja keinot lapsen tunnekasvatuksessa (Reem Suliman 2023).

Tärkein kohta kyselyssä oli vanhempien kohtaamat ongelmat ja haasteet lasten tunnekasvatuksessa. Ensimmäisessä kysymyksessä luettelin valmiiksi yleisimpiä ongelmia ja haasteita, mitä vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa. Toinen kysymys oli avoin kenttä, jotta vastaajat voivat kirjoittaa vapaasti haasteet ja ongelmat, jotka eivät olleet edellisen kysymyksen valmiissa vaihtoehdoissa. Yleisin ongelma vastausten perusteella oli se, että lapsi saa usein raivokohtauksia, jos hän ei saa haluamaansa asiaa. Toiseksi yleisin haaste oli se, että lapsi ei pysty säätelemään omia tunteita (Kuvio 6). Vastauksissa yllätti se, että vain 6 % vastaajista ei osannut toimia, kun lapsi saa raivokohtauksen. Oman työkokemuksen perusteella minulla oli hyvin erilainen näkemys siitä, kuinka vanhemmat osaavat toimia raivokohtauksen aikana.



Kuvio 6. Vanhempien kohtaamat ongelmat ja haasteet lapsen tunnekasvatuksessa (Reem Suliman 2023).

Avoimen kentän avulla vanhemmilla oli mahdollisuus kirjoittaa muita ongelmia ja haasteita, jotka kohtaavat tunnekasvatuksessa. Vastaukset olivat erilaisia ja monipuolisia, mutta suurin osa niistä eivät liittyneet tunnekasvatukseen, vaan liittyivät enemmän lasten kasvatukseen eli yleisellä tasolla. Vastauksissa nousi eniten ajanpuute päivittäisten paineiden ja vastuiden vuoksi ja myös heidän kyvyttömytensä asettaa rajoja. Osa vastaajista ilmaisi huolta ympäröivän yhteiskunnan, liiallisen vapauden ja kavereiden vaikutusta lasten tunnetaitoihin ja persoonaan. Erilaisia huolia nousi esiin vastauksissa, kuten teini-ikäisten herkkyyks, puheen viivästyminen, vaikeus ymmärtää oman lapsen tunteita ja mallin puuttuminen lapsen elämästä. Kaksi kommentteja olivat hyvin erilaisia muista, minkä vuoksi otettiin niitä käsiteltäväksi sekä oppaassa että työpajassa.

”Kun olen huonolla tuulella, joudun näyttämään lapselle päinvastaista: koska hän haluaa halauksia, hymyjä ja tunteellisia sanoja koko ajan”

”Kielen vuoksi lasten on vaikea ilmaista itseään oikein, jotta vanhemmat ymmärtävät ja vastaavat tarkasti. Lapsille opetetaan tunteita koulussa

suomeksi, kun taas jotkut vanhemmat, mukaan lukien minä, eivät ymmärrä eivätkä osaa kommunikoida suomeksi”

Kyselyn vastaukset olivat hyvin antoisia ja antoivat tarvittavia tietoja materiaalien kehittämiseksi. Monissa kohdassa tuli samanlainen kommentti siitä, etteivät vanhemmat saa näyttää negatiivisia tunteita lapsille. Tätä käsitystä lähdin käsittelemään oppaassa ja työpajassa. Jos itket, et kasva mieheksi – lause oli noin puolille vastaajista tuttu ja sitä varten oppaassa käsitelin tämän lauseen vaikutuksia poikien persoonallisuuteen ja tulevaisuuteen. Sain vanhemmilta negatiivisia palautteita kyselystä, että se oli monimutkaista ja välillä oli vaikeaa ymmärtää kysymyksiä. Toisaalta sain positiivisia palautteita kyselyn hyvästä ulkonäöstä ja siitä, että kysely oli tärkeä arabiankielisille perheille ja siinä oli mahdollisuus ja tilaa näkemysten kirjoittamiselle.

5.3 Tunnekasvatuksen opas vanhempien tukijana

Koska haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, siihen on lähtenyt mukaan vain 15 vanhempaa 35 osallistujista. Osa haastatteluista pidin kasvokkain, osa puhelimitse ja osa sähköpostitse ja se johtui siitä, että suurin osa osallistujista asuu Helsingissä, Vantaalla tai Espoossa. Haastattelun lisäksi sain palautteita työpajasta ja materiaaleista sekä osallistujilta että paikalla olevalta työntekijältä jokaisen työpajan lopussa.

Työpaja oli osallistujille miellyttävä ja sujui hyvin. Heidän mielestään varattu aika oli sopiva työpajan sisältöön ja siinä esiteltiin tietoihin. Osallistujat olivat tyytyväisiä siitä, että työpaja on sisältynyt info, keskustelu sekä kysymykset, mikä puolestaan teki osallistumisesta helpompaa, viihtyisämpää ja mielenkiintoisempaa. Osa kertoi lyhyesti siitä, miten työpaja on mennyt, ja osa lähti syvälle omassa vastauksessa kertomaan työpajan sujumisesta ja tärkeydestä.

”Työpaja oli miellyttävä ja hyödyllinen ja sen lisäksi ilmapiiri oli mukava ja rento. Koska työpajan aikana käytettiin vain arabian kieltä, niin oli helppo ymmärtää ja myös jakaa omia mielipiteitä”

”Työpaja oli erittäin hyödyllistä ja mielenkiintoista, koska se käsittelee hyvin tärkeää ja ajankohtaista aihetta. Meidän kulttuurissamme kuitenkin puhutaan aika vähän tunteista lasten kanssa, eikä huomioida tunteiden tärkeyttä ja merkitystä. Minun mielestäni tunteiden teema on tabu meidän maissamme ja erityisesti poikien kasvatuksessa”

Vanhemmat olivat sitä mieltä, että he oppivat yleisesti uusia tietoja tunnekasvatuksesta, mutta sen lisäksi he pohtivat heidän tapojaan näyttää omia tunteitaan ja käyttäytymistään, kun he itse ovat voimakkaan tunteen alla. Osalle teema oli entisestään tuttu ja osalle ei ollut, mikä puolestaan teki keskustelusta mielenkiintoisempaa ja monipuolisempaa. Suuri osa vanhemmista kertoi siitä, että he ovat oppineet vasta työpajasta siitä, minkälaisia negatiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen ja kasvuun voisi tulla tulevaisuudessa ”jos itket, et kasva mieheksi”-lauksesta. Haastattelujen kautta tuli erilaisia kommentteja siitä, mitä uutta vanhempi oppii tunnekasvatuksesta ja siitä, miten heidän ajatuksensa ja näkemyksensä tunteista ja tunnekasvatuksesta ovat muuttuneet työpajan jälkeen.

”Aihe oli hyvin tuttu minulle sekä äitinä että koulunkäynninohjaajana. Työpaja kiinnitti minun huomiotani siihen, että omassa työssä pitäisi korostaa enemmän tunteiden merkitystä oppilaiden vanhemmille ja tukea heitä tunnekasvatuksessa”

”Aihe oli entisestään tuttu minulle, mutta minun mielestäni työpaja on ollut sopiva kaikille vanhemmille, riippumatta siitä, kuinka hyvin aihe on heille tuttu. Keskustelu on ollut todella antoisaa ja siitä jäi hyvä fiilis, että muut vanhemmat ovat saaneet uutta tietoa aiheesta”

”Melkein kaikki tiedot olivat uusia, koska minun lapsuuteeni ei kuulunut tunnekasvatusta. Ja sitä varten tunteista puhuminen ja tunteiden jakaminen on todella haastavaa. Viime aikoina minulla on ollut jatkuvasti kipua hartioissa, ja siihen ei ollut mitään syytä. Työpajasta sain ajatuksen siitä, että se varmaan johtuu tunteiden piilottamisesta ja huomiotta jättämisestä ja myös stressistä.”

”Työpajasta sain todella paljon uusia tietoja ja erityisesti tunnesäätelykeinoista ja siitä, miten voin tukea lapsen tunnetaitoja ja mitä voisi tehdä, kun lapsi on voimakkaan tunteen alla ja myös siitä, kuinka tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisena siinä.”

Monet vanhemmat suhtautuivat myönteisesti oppaaseen ja muihin materiaaleihin. Heidän mielestään opas oli hyödyllinen, yksinkertainen, helposti ymmärrettävä ja luettava sekä täynnä arvokasta tietoa. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, että oppaassa pitäisi olla enemmän esimerkkejä, jotta sisältö ja teoreettiset tiedot ymmärrettäisiin paremmin. Vanhemmilta tuli erilaisia kommentteja siitä, minkälaista tukea vanhemmat voivat saada materiaaleista tunnekasvatukseen liittyvissä haasteissa ja ongelmissa.

”Opas on täynnä tietoa siitä, miten pitäisi toimia erilaisissa tilanteissa, miten tulisi kohdata lapsen tunteita ja miksi meidän tulisi tukea lasten tunnetaitoja. Minun mielestäni tällaiset tiedot tukevat hyvin minua lasten tunnekasvatuksessa. Sen lisäksi opas antoi minulle uuden näkökulman siihen, mihin tulisi kiinnittää huomiota lapsen käytöksessä.”

”Oppaassa oli tietoja vanhempain tunnesäätelystä, josta minulle oli suuri hyötyä. Olen sitä mieltä, että minun on kiinnitettävä ensin huomiota omaan tunnesäätelyyn ja kehitettävä omia tunnetaitoja ennen kuin siirryn tukemaan lapsen tunnetaitoja. Aion kokeilla syvän hengityksen tekniikkaa ja myös Mindfulness- harjoituksia.”

”Minulla oli ajatus siitä, että itku on osoitus lapsellisuudesta, heikkoudesta tai puutteellisuudesta. Sitä varten olin aina pyrkinyt välttämään sitä, että oma lapsi näkisi minun itkevän. Oppaasta sain toisenlaisen ajatuksen siitä, että itku on luonnollinen tapa purkaa paha olo. Oppaan kysymykset saivat minut pohtimaan omia toimintatapoja haastavissa tilanteissa, joita kohtaan oman lapsen kanssa.”

”Minulle lukeminen ei ole luonteva tapa oppia uusia tietoja ja keskittyminen on niin hankalaa silloin. Minä pystyn keskittymään ja oppimaan paremmin

kuuntelemalla ja sitä varten työpajasta oli enemmän hyötyä kuin oppaan lukemisesta.”

Vanhemmat esittivät omia kehittämisehdotuksia oppaasta ja muista materiaaleista. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että tunteet on syytä kirjoittaa kortteihin myös suomeksi, jotta se auttaa lapsia ja vanhempia laajentamaan tunteiden sanastoa molemmilla kielillä, ei vain arabian kielellä. Oppaan osalta jotkut ehdottivat linkkien lisäämistä videoihin, jotka tarjoavat lisätiedot tietystä näkemyksestä tai menetelmästä teoreettisten tietojen ymmärtämisen lisäämiseksi. Osa toivoi sitä, että he voisivat saada materiaalit helposti käyttöönsä, kun he tarvitsevat niitä tulevaisuudessa.

Ryhmähaastattelussa haastattelin työpajan lopussa kaikkia lapsia, joiden mielestä oli kiva olla mukana työpajassa. Kaikki tykkäsivät eniten korteista, koska niissä oli hauskoja emojiä ja kuvia. Sen lisäksi kaikki haluavat käyttää materiaaleja kotona yhdessä vanhempien ja sisarusten kanssa. Jotkut tunteet olivat joillekin lapsille tuttuja tunteina, mutta he eivät tunnistaneet näiden tunteiden nimiä arabian kielellä. Työpajan aikana jouduttiin melkein kaikille lapsille kääntää useita tunteita suomeksi tai englanniksi, jotta he pystyivät yhdistämään tunteen arabian kielellä olevaan sanaan.

Havainnoidessani työpajoja, huomasin sitä, että ilmapiiri oli erittäin mukava, lämmin, avoin ja kannustava. Työpajoissa jaoin omia henkilökohtaisia kokemuksia tunnesäätelystä ja tunteiden jakamisesta, mikä puolestaan kannusti osallistujia jakamaan omia kokemuksia, näkemyksiä ja ajatuksia. Työpajoissa, joissa oli mukana isät, on ollut enemmän keskustelua kuin muissa työpajoissa, joissa oli vain äidit. Se johtui siitä, että isät pystyvät keskustelemaan enemmän kuin kuuntelemaan toisen puhetta. Tästä huolimatta kaikkien osallistujien näkemykset ja mielipiteet tulivat näkyväksi ja kuulluksi ja jokainen vanhempi osallistui sen verran, mitä itselleen sopivaa.

Työpajoissa katsottiin yhdessä videota, jossa lapsi keskustelee äitinsä kanssa omista tunteista ja miten isä reagoi yhdessä tilanteessa. Sekä video että oppaassa esiintyvät kysymykset herättivät keskustelua osallistujien kesken. Video

herätti myös tunteita yhdessä osallistujassa, joka kommentoi siitä, että olisi mahdollista, jos jokainen meistä osaisi niin hienosti jakaa omia tunteita ja puhua avoimesti niistä. Välillä syntyi ristiriitaisia ajatuksia ja näkemyksiä osallistujien kesken siitä, miten voidaan toimia lasten kanssa ollessaan voimakkaan tunteen alla. Ristiriitaisuutta ratkaistiin kertomalla esimerkkejä jokaisesta ajatuksesta ja vertailtiin niitä keskenään.

Havainnoidessani koko perheelle suunnattua työpajaa, huomasin sitä, että syntyi lämmintä ilmapiiriä perheenjäsenten välissä heidän keskustellessaan tunteista. Sekä vanhemmat että lapset näyttivät hyvin keskittyneiltä keskustelun aikana ja lapset välillä muuttivat heidän ilmeitään ja eleitään tunteiden mukaan. Välillä huomasin sitä, että vanhemmilla oli vaikeuksia selittää tunteita omille lapsilleen ja jouduin olemaan kerran yhden isän tukena selittämässä pettymyksen tunnetta lapselle. Osa lapsista hienosti osasivat kertoa omista tunteistaan ja milloin viimeksi on kokenut näitä tunteita, mutta osa vaati enemmän apua vanhemmiltaan tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa.

Työpajoista ja materiaaleista sain sekä positiivisia että kehitettäviä palautteita työntekijöiltä. Työntekijät kiinnittivät huomioon siitä, miten video, jota katsottiin vanhempien kanssa, sopii hyvin aiheeseen ja antaa vanhemmille konkreettisen esimerkin hyvästä tunnetaidosta. Työntekijöiden mielestä materiaalit olivat visuaalisesti erittäin hyviä ja oppaassa on runsaasti hyödyllisiä tietoja, jotka vastaavat perheiden tarpeisiin. Työntekijöiltä tuli ehdotuksen siitä, että oppaasta voidaan tehdä toinen versio selkokielellä, josta voisi olla hyötyä kaikille maahanmuuttajataustaisille perheille riippumatta heidän äidinkielestään. Yhteenvetona materiaalien toimivuudesta vanhempien tukijana tutkimus toi esille myönteisiä vaikutuksia, mutta myös kehittämisen kohteita.

6 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytteen teossa otin huomioon sekä eettisyys- että luotettavuusseikat koko tutkimusprosessin aikana. Eettiset toimintatavat auttavat varmistamaan luotettavan tutkimuksen. Esimerkiksi tutkimuskohteiden suostumuksen saaminen ja heidän yksityisyytensä suojaaminen ovat tärkeitä eettisiä näkökohtia, jotka vaikuttavat luotettavuuteen. Eettisyys liittyy vastuulliseen tiedonkeruuseen ja tutkimusetiikkaan ja sitä varten pitäisi varmistaa, että tutkimus suoritetaan eettisesti oikein. Luotettavuus opinnäytetyössä tarkoittaa sitä, että työssä käytetyt tiedot ja tulokset ovat uskottavia ja luotettavia. Jotta voidaan varmistaa luotettavuutta, on tärkeää tarkistaa tiedon oikeellisuus ja käyttää luotettavia lähteitä ja asianmukaisia menetelmiä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156.)

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta käytin vain lähteitä, jotka olisivat julkaistu 2000-luvun puolella. Suurin osa lähteistä on hyvin tuoreita ja alle 10 vuotta vanhoja, mikä puolestaan se voisi varmistaa sen, että opinnäytetyön tiedot perustuvat mahdollisimman tuoreelle teoriapohjalle. Jotta lukija voi luottaa siihen, että kerätyt tiedot ovat oikeita ja luotettavia, vältin sellaisia lähteitä, joiden alkuperää on mahdotonta selvittää, ja sen sijaan käytin vain luotettavia lähteitä, joiden tiedot ovat ajantasaisia. Kirjoitin teoriaosuuden 3.3-otsikon tekstin lähes yhtä lähdetä referoiden, ja se johtui siitä, että halusin teoriaosuuden tekstissä korostaa oppaan sisältöä. Näin kaikki lukijat kielestä huolimatta voivat saada käsitystä oppaan sisällöstä.

Opinnäytetyön luotettavuuteen kiinnitin eniten huomiota kyselyssä ja työpajoissa. Julkaisussa (Liite 2) ja jokaisen työpajan alussa esittelin lyhyesti itseäni, koulutustani sekä opinnäytetyötäni, ja näin kaikki vanhemmat saivat tiedot opinnäytetyön tekijästä ja siitä, mihin käyttöön kyselyn vastaukset tarvitaan. Luotettavuuden kannalta jokaiseen työpajaan osallistui yhteistyötahon puolelta työntekijä, jonka kanssa osallistujilla on ollut aikaisemmat kokemukset, mikä helpotti luotettavan ja hyvän ilmapiirin ja keskustelun syntymistä ja myös kysymysten esittämistä. Olennainen osa opinnäytetyön luotettavuutta on se, että lukija ja tutkija voivat tulla samoihin johtopäätöksiin huolimatta siitä, mistä näkökulmasta asiaa

lukija tarkastelee. Tässä tutkimuksessa pääseminen samoihin johtopäätöksiin on mahdollista, koska tutkimuksen toteutus ja valinnat ovat läpinäkyvästi perusteltu.

Opinnäytetyön eettisyyden kannalta kysyin kyselyn yhteydessä vastaajilta suostumusta tietojen käyttöön opinnäytetyössä ja lisätietojen lähettämiseen työpajoista. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrin luottamukselliseen ja avoimeen kanssakäymiseen niin lasten, vanhempien kuin työntekijöidenkin välillä. Sekä kyselyyn vastaaminen että työpajoihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja näin jokaisella lapsella ja vanhemmalla oli oikeus kieltäytyä esimerkiksi kyselyyn vastaamisesta, työpajaan osallistumisesta tai haastatteluista.

Koko perheelle suunnatussa työpajassa oli mukana alaikäisiä lapsia, joiden osallistumisesta pyysin suullisesti lupaa erikseen heidän vanhemmiltaan. Tutkimuksen eettisyyttä olisi voinut parantaa keskustelemalla lasten kanssa heidän halukkuudestaan osallistua koko perheelle suunnattuun työpajaan ennen yhteisen tuokion aloittamista. Työpajaan osallistuneet lapset eivät juurikaan arkailleet lähteä mukaan tutkimaan erilaisia tunteita ja kokeilemaan materiaaleja ja tähän saattoi olla syynä ennestään tuttu luotettava työntekijä sekä vanhemmat.

On pidetty osallistujia anonyymeina opinnäytetyössä, sillä tavalla, että vanhemmat pystyivät vastamaan kyselyyn anonyymisti. Sen lisäksi kirjoitin kyselyn ja haastattelun vastauksia paljastamatta kenenkään osallistujan henkilökohtaisia tietoja. Työpajoissa anonymiteetti oli mahdotonta, koska perheet joutuivat olemaan toisten kanssa samassa paikassa kahdeksi tunniksi, muttei siitä tullut mitään haittaa osallistujille, vaan jokaisen yksityisyyttä on suojattu ja kunnioitettu. Vaikka äänitin vanhempien haastatteluja, äänitteet olivat koko ajan vain minun saatavilla ja poistin niitä heti litteroinnin jälkeen. Yksikään vanhempi tai lapsi ei ole tunnistettavissa litteroinneista tai lopullisesta opinnäytetyöstä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea arabiankielisiä vanhempia lasten tunnekasvatuksessa arabian kielellä tehtyjen materiaalien käytön avulla. Työpajojen pitäminen oli toiminnallisena osana tutkimustani. Tässä luvussa tuon esille tutkimusten ja teorian kautta tekemiäni johtopäätöksiä arabiankielisten vanhempien tukemisesta tunnekasvatuksessa. Esittelen myös tutkimuksen kautta tekemäni tulokset materiaalien toimivuudesta arabiankielisten vanhempien tukijana tunnekasvatuksessa.

Opinnäytetyöstäni ja tutkimuksistani nousi esille tarve arabiankielisten vanhempien tietoisuuden lisäämiseen lasten tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen merkityksellisyydestä ja tärkeydestä. UNICEFin (n.d.) mukaan opinnäytetyön kautta tuettiin arabiankielisiä vanhempia tarjoamalla tunnekasvatukseen liittyviä tietoja heille, ja se on yksi muoto vanhempien tukemisesta. Arabian kielen käyttö materiaaleissa ja työpajoissa edisti vanhempien tietoisuuden lisäämistä, materiaaleissa esitettyjen tietojen ymmärtämistä ja heidän näkemysten ja ajatuksien näkyviin tulemistä.

Oppaassa on otettu huomioon sitä, että maahanmuuttajataustaisten vanhempien elämässä on erilaiset stressaavat ja kuormittavat tekijät, jotka vaikuttavat negatiivisesti vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen ja vanhemmuuteen. Sitä varten lisäsin tietoja vanhempien tunnesäätelystä ja sen merkityksestä lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Oppaassa on listattu muutamia tunnesäätelykeinoja, jotka toimivat sekä lasten että aikuisten kanssa. Palautteista ilmeni sitä, että osa vanhemmista aikoo kokeilla erilaisia tunnesäätelykeinoja, mikä puolestaan voisi edistää vanhempien mielenterveyttä ja vahvistaa heidän resilienssiä.

Kulttuuri on ollut näkyvässä kaikkien osallistujien kokemuksissa, mikä vahvistaa Isakin (2022) huomiota kulttuurin vaikutuksista tunneilmaisuuksiin. Työpaja ja oppaan tarjoamat tiedot ovat haastaneet vanhempia tarkistamaan omia näkemyksiä tunnekasvatuksesta, toimintatavoista ja tunteista. Palautteiden kautta näemme työpajan ja materiaalien vaikutuksen siihen, että vanhemmat ovat lähteneet

muuttamaan heidän väärinkäsityksiään tunnekasvatuksesta ja tunteista. Esimerkkinä edellisestä on se, että itkeminen ei ole osoitus ihmisen heikkoudesta, eikä vanhemman itku lapsen edessä vahingoita häntä, joten vanhempien ei pitäisi hävetä tunteitaan.

Lapset saavat kotoa omilta vanhemmilta ja läheisiltä ensimallin tunnetaitoihin, joiden kautta lapsi toimii. Tunnekasvatus ei kuulunut useimpien työpajoihin osallistuneiden lapsuuteen, ja tämä puolestaan vaikuttaa heidän lastensa tämänhetkisiin tunnetaitoihinsa ja vanhempien kykyyn käsitellä ja hyväksyä lapsen vaikeita tunteita. Sinkkonen ja Korhonen (2015, 234) korostavat sitä, että jos aikuisen lapsuudesta puuttuisi tunnekasvatus, se voisi johtaa sosiaalisten vuorovaikutusten haasteisiin. Hyvät tunnetaidot vaikuttavat myönteisesti lapsen kehitykseen ja kasvuun, ja sitä varten tunnetaitojen opettamiseen on panostettava varhaisessa vaiheessa.

Landströmin (2022) mukaan on pyrittävä tarjoamaan apua ja tukea maahanmuuttajataustaisille perheille varhaisessa vaiheessa. Oppaan sisältöä on kehitetty vastaamaan kyselystä nousevia tarpeita, ongelmia ja haasteita. Oppaasta löytyy arvokkaita tietoja, joista on apua osallistujien mukaan heidän jokapäiväisiin ongelmiinsa ja haasteisiinsa. Opas ei korvaa millään tavalla ihmisten välistä kohtaamista ja perheiden huolien kuuntelemista, vaan toimii vanhempien tukijana heidän tietoisuutensa lisäämisessä tunnekasvatuksesta. Sen lisäksi on tärkeää muistaa, että jokainen perhe ja tilanne on ainutlaatuinen, joten on tärkeää kuunnella heidän tarpeitaan ja kohdata ongelmien takana olevia vanhempia.

Työpajassa mukana olleiden lasten tunnekieli ei ollut heidän äidinkieltään, koska välillä vanhemmat tai minä itse jouduttiin kääntämään jopa perustunteita suomeksi tai englanniksi. Melkein suurin osa lapsista on syntynyt Suomessa, ja sitä varten heidän äidinkieltensä ei ollut vahvaa. Tätä varten en ole Olivan (2017, 338) mukaan samaa mieltä siitä, että henkilön äidinkieli on tunteiden kieli. Tutkimukseni osoitti sitä, että tunteiden kieli on vahvin kieli, mitä lapsilla on, riippumatta hänen äidinkielestään. Matkalla tunteiden planeetalle-kortit voivat tukea lapsia tunnesanaston laajentamisessa ja jos lisään niihin tunteiden nimiä suomen kielellä, niin voisi laajentaa vanhempien sanastoa ja kielen oppimista.

Opinnäytetyön materiaalit tulevat hyödynnetyiksi muissa työpajoissa, ryhmissä tai tilaisuudessa. Rohkee-hankkeen työntekijät aikovat käyttää Matkalla tunteiden planeetalle-kortteja arabiankielisten alakoululaisten kanssa TRT-ryhmissä. Perhepiste Nopean työntekijät tulevat myös käyttämään niitä arabiankielisten vanhempien ryhmässä, jota Reittejä vanhemmille-hanke ja Lähi-idän naisten yhdisty ry järjestävät keväällä 2024. Työntekijöiden ja vanhempien kehittämissuhteiden perusteella opasta ja kortteja voisi kehittää lisäämällä enemmän käytännöllisiä esimerkkejä ja linkkejä hyödyllisistä videoista oppaaseen ja tunteiden nimiä suomen kielellä kortteihin. Materiaaleista voisi olla hyötyä ohjaajille, työntekijöille, vanhemmille ja lapsille ja sitä varten pyrin siihen, että kaikki materiaalit ovat ilmaisia ja kaikkien saatavilla.

Merkittävin johtopäätökseni koskien materiaalien toimivuutta vanhempien tukena tunnekasvatuksessa on se, että materiaalien sisältöä on käytävä läpi yhdessä vanhempien kanssa työpajoissa, joissa heillä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia, keskustella niistä ja saada vertaistukea toisilta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vanhempien tietoisuus tunteista ja tunnekasvatuksesta on lisääntynyt työpajasta saatujen tietojen myötä. Uskon, että tunnekasvatus tulisi olla osa jokaisen perheen arkea, jotta vanhemmat pystyvät käyttämään oppaasta opittuja taitoja lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu alkoi syksyllä 2022 ja sain opinnäytetyöprosessin päätökseen syksyllä 2023 ja siihen on sisältynyt erilaisia vaiheita. Opinnäytetyölläni oli vahvasti kehittämisen näkökulma. Opinnäytetyöprosessin alussa minulle ehdotettiin rajata tutkimusta materiaalien kehittämiseen ilman että materiaalien vaikuttavuuden tutkimusta. En ottanut ehdotuksen vastaan, koska halusin itse päästä näkemään materiaalien vaikuttavuutta arabiankielisten vanhempien tukemisessa. Työpajojen kautta materiaalit on tullut näkyviin monissa yhteistyötahoissa ja myös arabiankielisten vanhempien keskuudessa ja näin tavoitettiin enemmän perheitä, jotka voivat hyötyä materiaaleista.

Etsin vastauksia tutkimuskysymyksiin vanhempien näkemysten, kokemusten ja vastausten avulla. Työpajan ja materiaalien sisältöä suunnittelin vanhempien tarpeiden ja vastausten perusteella. Opinnäytetyön alkuvaiheessa pohdin työpajojen kuvaamista, joka olisi helpottanut aineistojen keruu menetelmäksi valikoitunutta havainnointia. Halusin varmistaa osallistujien anonymiteetin säilymisen mahdollisimman hyvin, joten päätin olla kuvaamatta työpajoja ja luovuin tästä ajatuksesta. Edellisen ajatuksen sijaan lähdin kirjoittamaan havaintoja ja muistoja jokaisesta työpajasta erikseen aineistojen keruun tukemiseksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasin erinäisiä haasteita, joiden koen vaikuttaneet opinnäytetyöhön. Yhteistyön järjestäminen monien tahojen kanssa samaan aikaan on ollut erittäin haastavaa ja erityisesti monivaiheisessa prosessissa. Työpajojen mainostaminen on vienyt voimaa ja aikaa minulta, eikä ole yhteistyötahojen puolella panostettu hyvin mainostamiseen. Olisi parempi ja helpompi, jos jatkossa pidetään tällaisia työpajoja valmiissa ryhmissä, jotta voitaisiin vähentää työn taakkaa mainostamisen osalta.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa oppimiskokemus. Sen ansioista olen saanut valtavasti tietoa paitsi tunnekasvatuksesta, myös vanhempien tukemisesta. Sen lisäksi aineistokeruumenetelmät ja sen analyysiin liittyvät asiat ja seikat on tullut tutuiksi. Opinnäytetyöprosessi, jonka aikana on päästy tutustumaan tunnekasva-

tukseen ja tunteisiin, herätti minussa erilaisia tunteita ja muistoja omasta lapsuudestani. Tunnekasvatuksesta ja tunnesäätelystä saaduista tiedoista on hyötyä myös itselleen sekä tulevassa työssäni että omassa henkilökohtaisessa elämässä. Voin todeta sitä, että opinnäytetyön aihe antoi paljon niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisellakin tasolla.

Opinnäytetyön teoriaa kootessani lähdin perehtymään moniin uusiin teoksiin lasten tunnetaitojen kehittymisestä ja tukemisesta vanhempien näkökulmasta. Näiden kirjallisuuksien ja teorioiden kautta sain kartutettua hyödyllistä tietoa vanhemmille tunnekasvatuksesta. Tutkimus osoitti sitä, että monet vanhemmat hyötyivät materiaaleista ja työpajoista, ja sen lisäksi haastatteluun osallistuneet vanhemmat toivat merkityksellistä tietoa materiaaleista ja lapsen tunnetaitojen tukemisesta. Sain työpajojen avulla paljon tietoa toimivista elementeistä työpajan pitämisessä. Esille nousi myös haasteita pohdittavaksi. Jatkossa kiinnitän laajemmin huomiota kaikkiin lähtökohtiin, jotta työpajan ja materiaalien sisältö palvelisi paremmin perheiden tarpeita.

Toivon, että opinnäytetyöni kautta vanhemmat saisivat lisää tietoa tunnekasvatuksesta ja lapsen tunnetaitojen tukemisesta, rohkeutta käyttämään erilaisia menetelmiä ja työkaluja tunteisiin tutustumisessa lapsen kanssa. Kehitysideana opinnäytetyölleni voisi olla työpajoihin osallistuneiden perheiden lasten tunnetaitojen tutkiminen, jos tunnekasvatusta toteutetaan osana perheiden arkea materiaalien käytön avulla. Toisena kehitysideana voisi olla maahanmuuttajataustaisille vanhemmille suunnattujen työpajojen pitäminen tunnekasvatuksesta ja tunnesäätelystä eri kielellä osana kotoutumiskoulutusta.

LÄHTEET

Ahokas, A. & Luukka, K. 2019. Äidinkieli – tunnekieli myös ikääntyneessä. Verkkosivu. Viitattu 15.10.2023. <https://blogit.metropolia.fi/gereblogi/2019/04/23/aidinkieli-tunnekieli-myos-ikaantyyessa/>

Astala, T. 2023. Oivalla tunnetaito-ohjauksesta: Tunnetaito-ohjaus maahanmuuttajalasten kanssa. Verkkosivu. Viitattu 11.10.2023. <https://www.tunneja-taida.fi/tunnetaito-ohjaus-koulussa-maahanmuuttaneiden-lasten-kanssa-mitalisi-ottaa-huomioon>

Daly, M., Bray, R., Bruckauf, Z., Byrne, J., Margaria, A., Pečnik, N. & Samms-Vaughan, M. 2015. Family and parenting support: Policy and provision in a global context. Italy: UNICEF Office of Research – Innocenti. Verkkajulkaisu. Viitattu 16.10.2023. https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/01%20family_support_layout_web.pdf

Halme, k. 2011. Maahanmuuttajataustaisten lasten kielikasvatus varhaiskasvatuksesta esiopetukseen. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A. (toim.) Lapsi ja kieli: Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino, 86–101.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. n.d. Haastattelut. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 16.9.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Isak, A. 2022. Vanhempi lapsen tunnetaitojen tukijana. Luento 22.3.2022. Monikulttuurinen perhetyö ry. Helsinki.

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

Korpilahti, P. 2010. Kaksikielisyys ja kielihäiriöt. Teoksessa Korpilahti, P., Aaltonen, O. & Laine, M. (toim.) Kieli ja aivot: kommunikaation perusteet, häiriöt ja kuntoutus. Turku: Turun yliopisto, Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, 146–151.

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

Landström, T. 2022. Monikulttuurinen perhetyö. Luento 1.2.2022. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

Mieli. 2022. Resilienssi auttaa selviytymään. Verkkosivu. Viitattu 30.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Oliva, M. 2019. A healing journey of the bilingual self: In search of the language of the heart. *Journal of ethnic & cultural diversity in social work*. 28 (3), 334–347.

Opetushallitus. n.d. Tunnetaidot koulussa. Verkkosivu. Viitattu 15.10.2023. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. E-kirja. 3. muutettu. painos. Turenki: Hansaprint Oy. Viitattu 15.10.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf

Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111–130.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. uud. painos. Helsinki: Suunta-Kirjat.

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

Rasilainen, L. 2018. Oikeaa tietoa Suomesta. Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023. <https://aikamerkki.fi/oikeaa-tietoa-suomesta/>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rosenthal, M. & Gatt, L. 2010. Learning to Live Together: training early childhood educators to promote socio-emotional competence of toddlers and pre-school children. *European Early Childhood Education Research Journal*. 18 (3), 373–390.

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Maahanmuuttaneiden lasten, nuorten ja perheiden terveys. Verkkosivu. Viitattu 4.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-lasten-nuorten-ja-perheiden-terveys>

Tilastokeskus. 2022. Perheet. Verkkosivu. Viitattu 4.9.2023. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/perheet.html>

Tilastokeskus. 2022. Vieraskieliset. Verkkosivu. Viitattu 4.9.2023.
<https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/vieraskieliset.html>

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

UNICEF. n.d. Support for parenting: supporting caregivers in their most precious task of all – raising their children. Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023.
<https://www.unicef.org/support-parenting>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.uud.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely

1 (4)

opinnäytetyön kysely

Kysely on suunnattu arabinkielisille vanhemmille, joilla on 6–12-vuotiaita lapsia.

Kysely on täysin anonyymi ja kerään nämä tiedot vain tutkimustarkoituksiin ja opinnäytetyötä varten.

Kyselyyn voisi vastata yksin tai puolison kanssa yhdessä.

Kyselyn tavoitteena on selvittää, minkälaisia ongelmia ja haasteita vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa, ja minkälaisia käsityksiä ja näkemyksiä vanhemmillä on tunteista ja tunnekasvatuksesta.

Opinnäytetyön aiheena on arabinkielisten vanhempien tukeminen lasten tunnekasvatuksessa (arabian kielellä tehtyjen materiaalien käytön avulla).

Oikeiden ja luotettavien aineistojen keräämiseksi toivon, että vastaajat varaavat kunnolla aikaa vastaamiseen.

Kyselyn vastaamisen viimeinen päivä on 28.02.2023. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia riippuen siitä, kuinka moneen osioon vastaat.

Opinnäytetyön tekijä: Reem Suliman

Tampereen ammattikorkeakoulu

Sosionomin tutkinto

2020–2023

Kaikki opinnäytetyöhön liittyvät tiedot löytyvät Future - Perheen Parhaaksi- kanavalta

Meidät löytää Facebookista, Instagramista ja YouTubeista.

ALOITA KYSELY NYT

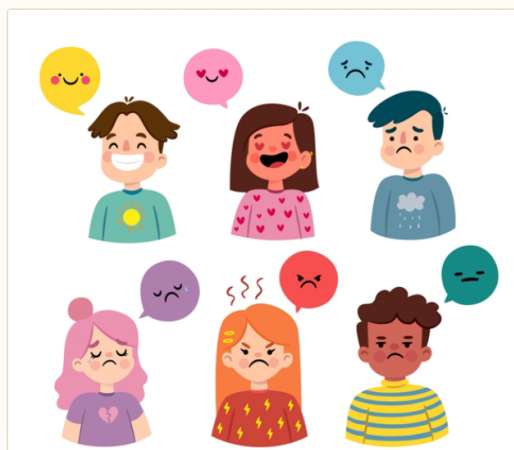
2. Mitä tunteet merkitsevät teille?*



Kirjoita yksi tai useampi sana...

Opinnäytetyön kysely

1. Onko tunnekasvatus käsitteenä teille tuttu?*



Valitse yksi vastaus

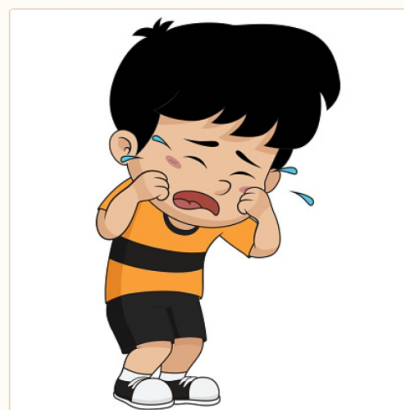
Kyllä

Ei

En osaa sanoa

3. Onko seuraava lause teille tuttu?*

"Jos itket, et kasva mieheksi"*



Valitse yksi vastaus

Kyllä

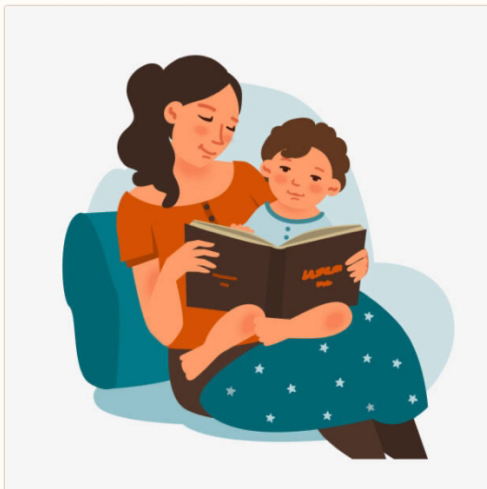
Ei

En osaa sanoa

Powered by survio

Luo kyselytutkimus ilmainen

4. Oletko koskaan puhunut tunteistasi lapsuudessasi vanhempiesi kanssa?*



Valitse yksi vastaus

 Kyllä

 Ei

 En muista

Powered by survio



6. Minkälaisia ajatuksia ja näkemyksiä teillä on tunnekasvatuksesta ja tunteiden tärkeydestä?*



Kirjoita yksi tai useampi sana...

500

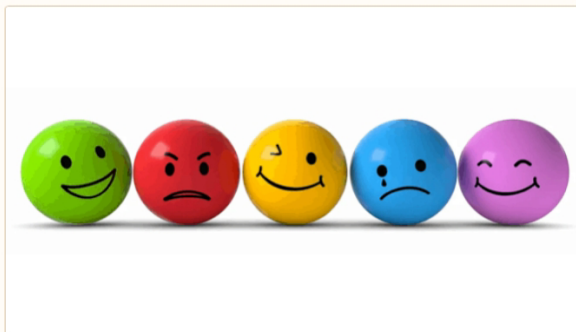
Powered by survio



Luo kyselytutkimus ilmainen

Opinnäytetyön kysely

5. Onko tunnekasvatus kuulunut omaan lapsuuteen?*



Valitse yksi vastaus

 Kyllä

 Ei

 En muista

 En tiedä

7. Kuuluuko tunnekasvatus oman lapsen kasvatukseen?*



Valitse yksi vastaus

 Kyllä

 Ei

 En osaa sanoa

8. Millaisia keinoja tai kaluja käytät oman lapsen tunnekasvatukseen?*



Valitse yksi tai useampi vastaus

Kirjojen tai tarinoiden lukeminen

Lastenohjelmat

Keskustelu

Tunnekortit

Tunnekuvat

Videot

Luovat menetelmät

Lautapelit

En käytä mitään kaluja tai keinoja

9. Minkälaisia haasteita tai ongelmia kohtaatte lapsen tunnekasvatuksessa?*



Valitse yksi tai useampi vastaus

Lapsi ei pysty tunnistamaan omia tunteita

Lapsi ei pysty hallitsemaan / säätämään omia tunteita

Lapsi ei pysty nimeämään omia tunteita

Lapsi ei pysty ilmaisemaan omia tunteita

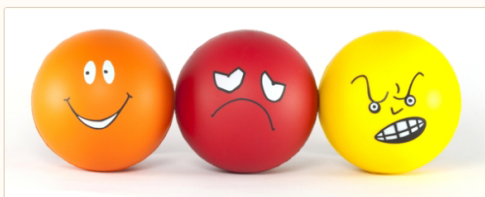
Lapsi ilmaisee omia tunteita väärällä tavalla

Lapsi saa usein raivokohtauksia, jos hän ei saa haluamaansa asiaa

En osaa toimia, kun lapsi saa raivokohtauksen

Vanhempana en pysty hallitsemaan omia tunteita

10. Tässä voit kirjoittaa halutessasi ongelmat ja haasteet, jotka eivät tulleet edellisessä kysymyksessä.



Kirjoita yksi tai useampi sana...

500

11. Kevään aikana järjestetään Tampereella ja Helsingissä työpajoja, joissa käsitellään tunnekasvatukseen liittyviä ongelmia ja haasteita erilaisten materiaalien avulla (työpajojen kieli on arabia). Kiinnostaisiko osallistua tämänkaltaiseen työpajaan?*



Valitse yksi vastaus

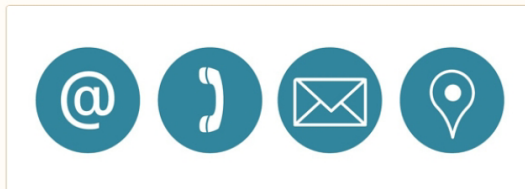
Kyllä

Ei

Powered by survio

Luo kyseilytutkimus ilmainen

12. Jos olet vastannut edelliseen kysymykseen "kyllä", tähän voit jättää yhteystiedot (puhelinnumero tai sähköposti) saadaksesi lisätiedot työpajoista.*



Kirjoita yksi tai useampi sana...

500

Powered by  **survio**

[Luo kyselytutkimus](#) ilmainen



Opinnäytetyön kysely

13. Suostun, että antamani tietoja voidaan käyttää opinnäytetyössä (arabiankielisten vanhempien tukeminen lasten tunnekasvatuksessa)*

Valitse yksi vastaus

Kyllä

Ei

14. Minulle saa lähettää lisätietoja työpajoista*

Valitse yksi tai useampi vastaus

Kyllä, sähköpostilla

Kyllä, puhelimitse

Ei saa

Opinnäytetyön kysely

Yhdessä tutkitaan perheissä esiintyviä haasteita ja ongelmia ja pyritään ratkaisemaan niitä.

Kiitos teidän vastauksestanne.

Jos haluaisit tietää enemmän kyselystä tai opinnäytetyön aiheesta ja prosessista, voit ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijään

Reem Suliman

reem.suliman@tuni.fi

Powered by  **survio**



Lähetä

Liite 2. Kyselyn julkaisu sosiaalisessa mediassa



Reem Suliman

10. tammikuu · 🌐



Alla suomenkielinen teksti

مرحباً
أنا طالبة بجامعة تامبيرى للعلوم التطبيقية وأقوم بإجراء استبيان حول المشاكل والتحديات التي يواجهها الآباء والأمهات الناطقون باللغة العربية في التربية العاطفية لأطفالهم
موضوع الرسالة هو دعم الآباء الناطقين باللغة العربية في التربية العاطفية (باستخدام مواد مصنوعة باللغة العربية) يستهدف الاستبيان الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 7 و12 عاماً
الاستبيان سريّ بشكل كامل وأقوم بجمع هذه المعلومات فقط لأغراض البحث ومن أجل مشروع التخرج
من أجل جمع المواد الصحيحة والموثوقة، أمل أن يخصص الأهالي وقتاً كافياً للإجابة. آخر يوم للإجابة على الاستبيان هو 28.02.2023. تستغرق الإجابة على الاستبيان حوالي 5-10 دقائق، حسب عدد الأقسام التي تجيب عليها
نبحث معاً عن التحديات والمشكلات التي تواجهها العائلات ونعمل على حلّها
شكراً للإجابة على الاستبيان مقدماً
إذا كان لديك أي أسئلة حول الاستبيان أو مشروع التخرج، يمكنك الاتصال بمؤلفة المشروع
(Reem Suliman, reem.suliman@tuni.fi)

رابط الاستبيان باللغة العربية

<https://survey.porsline.com/s/T4TeRRyP>

Hei arabiankieliset vanhemmat;

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja teen kyselyä, joka on suunnattu arabiankielisille vanhemmille, joilla on 7–12-vuotiaita lapsia. Kysely on täysin anonyymi ja kerään nämä tiedot vain tutkimustarkoituksiin ja opinnäytetyötä varten.

Kyselyn tavoitteena on selvittää, minkälaisia ongelmia ja haasteita arabiankieliset vanhemmat kohtaavat lasten tunnekasvatuksessa ja minkälaisia käsityksiä ja näkemyksiä vanhemmilla on tunteista ja tunnekasvatuksesta. Opinnäytetyön aiheena on arabiankielisten vanhempien tukeminen lasten tunnekasvatuksessa (arabian kielellä tehtyjen materiaalien käytön avulla). Oikeiden ja luotettavien aineistojen keräämiseksi toivon, että vastaajat varaavat kunnolla aikaa vastaamiseen. Kyselyn vastaamisen viimeinen päivä on 28.02.2023. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia riippuen siitä, kuinka moneen osioon vastaat.

Yhdessä tutkitaan perheissä esiintyviä haasteita ja ongelmia ja pyritään ratkaisemaan niitä. Kiitos teidän vastauksestanne etukäteen.

Jos teillä nousee kysymyksiä kyselystä tai opinnäytetyön aiheesta ja prosessista, voitte ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijään (Reem Suliman, reem.suliman@tuni.fi)

Tässä on kyselyn linkki (suomenkielinen)

<https://www.survio.com/survey/d/M2E4V2I6Q4Z1C1W0D>



الفهرس

مقدمة	٤
المشاعر	١١...٥
التربية العاطفية	١٢
المهارات العاطفية	٢٤...١٢
وسائل التنظيم العاطفي	٤١...٣٥
نصائح للوالدين	٤٧...٤٢

مقدمة



دليل التربية العاطفية موجه للأهالي الناطقين باللغة العربية، الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عاماً. هدف هذا الدليل هو دعم الأهالي في مواجهة التحديات والصعوبات التي تتعلق بالتربية العاطفية. تم تطوير هذا الدليل ضمن مشروع التخرج لبليل درجة البكالوريوس في الخدمات الاجتماعية.

إعداد: زيم السليمان
جامعة تامبوري العلوم التطبيقية
درجة البكالوريوس في الخدمات الاجتماعية
2020-2023
مشروع التخرج:
دعم أهالي الناطقين باللغة العربية في التربية العاطفية للأطفال
(من خلال استخدام مواد مطبوعة باللغة العربية).
يمكن العثور على جميع المعلومات المتعلقة بمشروع التخرج على صفحة
Future - Perheen Parhaaksi
يمكنك أن تجدنا على مواقع التواصل الاجتماعي
(الفيسبوك، الانستغرام واليوتيوب)



ماهي المشاعر؟
هناك المئات من المشاعر المختلفة وكل منها دورها المهم الخاص بها، ولذلك لا يمكننا تصنيف المشاعر إلى مشاعر جيدة ومشاعر سيئة. وعموماً عن التصنيف السابق يمكننا تصنيف المشاعر إلى مشاعر إيجابية ومشاعر سلبية، مع الأخذ بعين الاعتبار بأن جميع المشاعر مسموح بها ومهمة وقيمة لأنها تهدف في الأصل إلى حمايتنا حتى نتكمن من التعامل بشكل أفضل مع المواقف المختلفة.

هل يمكننا تصنيف المشاعر؟
من الجيد أن نتعلم الاستماع إلى مشاعرنا وأن نتوقف من وقت لآخر للتفكير في ما نشعر به وإدراكنا نشعر به. بشكل عام عندما يعرف الطفل ما يشعر به تجاه نفسه أو تجاه الآخرين، يكون من الأسهل له فهم نفسه أو الآخرين، ومعرفة ما يحبه أو يكرهه الشخص الآخر، وهم الأشياء المهمة بالنسبة له و الآخرين.

إلى مشاعر جيدة وسية؟
المشاعر هي عبارة عن رسائل مختلفة تقوم بإرشادنا إلى التصرف بطريقة تجعلنا نشعر بالأمان والراحة في المواقف المختلفة.

المهارات العاطفية مهمة بقدر أهمية المشاعر ويمكننا أن نتعلم أن المهارات العاطفية هي المهارات التي يمكننا من فهم هذه الرسائل.
كل يوم عند الأطفال مليء بالمشاعر المختلفة. كلما كان الطفل أصغر كلما ظهرت المشاعر بشكل أقوى وبشكل مفاجئ. فإن عدم مقدرة الطفل على تنظيم هذه المشاعر تتسبب في تصرفه بطريقة غير مرغوب فيها.

الطفل الذي يكون تحت سطوة شعور قوي واحد قد يقوم على سبيل المثال:
- بإغاثه نفسه أو تخفيض الحزن من خلال الحرب واستخدام العنف.
- برفض الطعام بالأمر الذي يطلب منه.
- بالتجاهل والتوقف عن الكلام.
- برمي نفسه على الأرض.
- برمي الأشياء.
- بالهرب أو بالصراخ.

شعور الفرح والمتعة
شعور الفرح يساعدنا على إضافة المزيد من الأشياء الإيجابية والجميلة إلى حياتنا. البحث الدائم عن الكثير من المتعة يمكن أن يتطور في بعض الأحيان إلى إيمان (الإيمان على تناول الوجبات السريعة). لكن عند غياب شعور الفرح من الحياة اليومية يمكن أن يسبب نوع من الحالة السوداوية والاكتئاب.

شعور الغضب
يساعدنا في الدفاع عن أنفسنا ووضع الحدود اللازمة، ويهدف أيضاً إلى المساعدة من أجل شيء مهم بالنسبة لنا. التعبير عن الغضب بشكل صحيح وسليم يساعدنا على حل مشكلاتنا وإسماخ صوتنا للآخرين.
إذا كنا لا نعرف أو لا نتجرأ على إظهار غضبنا، فقد لا نستطيع تعلم الدفاع عن أنفسنا أو عن الآخرين.
أما التعبير عن الغضب بشكل خاطئ، يمكن أن يسبب العديد من المشاكل، وخصوصاً عندما لا نتكمن من التحكم في ردة فعلنا أو طريقة تعبيرنا عن شعور الغضب.

شعور الخوف
عندما يبدأ شعور الخوف دائماً ونحن في موقف معين فإنه يساعدنا على طلب المساعدة. الخوف المفرط يمكن أن يضر بحياتنا اليومية وخصوصاً شعور الأهالي المفرط على الأطفال.
لكن غياب وفهمان شعور الخوف من حياتنا اليومية قد يجعلنا متهورين ولزكب الأخطاء بشكل دائم.

هل تعلم؟

أهل الإدموغرافية ونقص الانسجام النفسي أو الكيسيمييا (Alexithymia) أو ما يعرف بنقص العاطفة أي عدم القدرة على التعبير عن المشاعر ومعالجتها. الأشخاص الذين يعانون من الكيسيمييا يجدون أيضاً صعوبة في التمييز بين مشاعر الآخرين وتقديرها، وذلك ليس لأنهم قساة القلوب والعكس صحيح فالصغارون بهذه الحالات معزولين بأنهم أشخاص حساسون جداً ولكن يوجد لديهم كبت يجعلهم في حالة غير قادرين على التعاطف مع الآخرين. نسبة الأشخاص العصبيين بهذه الحالة قد تصل إلى حوالي 10% من البشر.

تقلل الوالدين مع التعبير العاطفي للطفل، وحماسه وجوبيته بالتوبيخ والمقابلة قد يسبب لدى الطفل عند استخدام هذه الطريقة بشكل متكرر من قبل الأهل، الطفل قد يبدأ لاحقاً في الحد من تعبيره العاطفي عن طريق إخفاء مشاعره والحد منها وهذا بدوره يمكن أن يؤدي لاحقاً إلى الاكتئاب والعزلة. الطفل الذي يتم الاستماع إليه يتعلم الاستماع إلى الآخرين بنفسه. فإن أحد الأخطاء الشائعة في التربية عن عدم الاستماع إلى الشخص التي يريد إخبارنا بها عن يومه في الروضة أو المدرسة عند استئذاننا بها ما دون تفسير سبب عدم قدرة الأهل على الاستماع للطفل في الوقت الحالي "أنا متحمس لسماح كيف جرى يومك ولكن لدي مشكلة مهمة يجب على إجراؤها ويعد ذلك يمكنك إخباري كيف كان يومك"

شعور الحزن
هو عبارة عن رد فعل طبيعي لبعض الخسائر المهمة التي تحدث في حياة الطفل أو البالغ. ومع ذلك شعور الحزن يعلمان التكيف مع الحياة بدون الشيء أو الشخص الذي نحبه. من مهم إعطاء الوقت والمساحة الكافية لمشاعر الحزن والتعامل معها دون الحاجة إلى كبت هذه المشاعر. فالحزن المكتوب يمكن أن يسبب مشاكل نفسية وصحية في وقت لاحق (الاكتئاب).

شعور الغيرة
يبدأ شعور الغيرة عندما يقابل الشخص نفسه بالآخرين فيما يتعلق بنجاحهم أو أفعالهم. خلف شعور الغيرة هناك أسباب عديدة تختلف باختلاف المواقف والأشخاص. شعور الغيرة الصحي والصحيح له أسباب معينة وله نتائج إيجابية. أما الغير المفروضة تؤثر سلباً على حياة الشخص وحيات الآخرين من حوله.

شعور العار
إن الشعور الصحي بالعار يمنع الفرد من انتهاك المعايير الأخلاقية وحبسه من ارتكاب الأخطاء في العن لكن يجب التمييز بين شعور العار الصحي والشعور بالخل الذي يقلل من تقدير الشخص لذاته. فإن شعور العار المؤذي قد يؤدي إلى أن يشعر الشخص بأن لا قيمة له وأنه سيء مقارنة بالآخرين وهذا بدوره يضعف بشدة احترام الذات لديه. الشخص الذي يفهم شعور العار قد يتعلم به التحال قادراً على عكس ذلك لا يجب إخفاء هذه المشاعر يجب أن يكون الطفل قادراً على عكس جميع أنواع مشاعره دون الشعور بالخل. وذلك يتعلم قبول مشاعره كما أن له الحق في الركاك عند مواجهة حياتنا الأمل.

لماذا يجب علينا التعبير عن مشاعرنا؟
ما الفائدة من هذا التعبير؟
ماذا يحدث للطفل أو البالغ، إذا لجأ إلى إخفاء مشاعره أو تجاهلها؟

إذا تم تجاهل المشاعر وإخفائها فإنها تبقى في داخل الجسد. والجسد يبدأ بعد مدة مهترية بإظهار المشاعر المكتوبة على شكل أعراض جسدية ونفسية. على سبيل المثال ألم في الرأس، ضيق في الصدر والاكتئاب.

لذلك من الجيد السماح للطفل بالتعبير عن مشاعره بطريقة آمنة. لا توجد مشاعر سلبية أو سيئة يجب تجاهلها أو الانحراس منها، ولهذا نحن بحاجة لجميع المشاعر وكل شعور دوره الخاص والمهم في حياة الطفل و البالغ. نتجربنا المشاعر الصعبة مثل الغضب والحزن عن احتياجاتنا و رغباتنا في المواقف المختلفة.

التربية العاطفية

على الرغم من أننا لا يمكننا التأثير في العواطف نفسها، ولكن من خلال التربية العاطفية نستطيع التأثير على مدى معرفتنا بالعواطف المختلفة وكيفية التعبير عنها.

الهدف من التربية العاطفية هو تعزيز الاتصال عن تأثير المشاعر لأن المشاعر الصحية والقيوية في بعض الأحيان تغطي وجهة نظر خاطئة عن الواقع وتجعل من الصعب إدارة الحياة.

لا تتمثل مهمة التربية العاطفية في قمع المشاعر وتجاهلها بل على العكس من خلال التربية تسعى إلى تحسين قدرة الطفل على الإحساس بهذه المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحية ومناسبة. يستطيع الأهل تعليم أطفالهم من خلال التربية العاطفية على تقييم مشاعرهم ومدى شدتها في المواقف المختلفة.

لنفكر معاً

عبارة قد سمعنا أغلبنا في طفولتنا: إذا بكيت، فإن تصيح رجلاً ما تأثير هذه العبارة يترك على طفل صغير؟ وماهي تأثيراتها السلبية في المستقبل؟

ماذا لو تحولت عبارة "توقف عن البكاء" إلى عبارة "أنا أسمع" في تربيتنا للجيل القادم؟

سوفاً نتوكر

ماذا لو قمنا بمواصلة الطفل الصغير دافع العينين بدلاً من جعله يتصرخ ويباكي والخزي من بكائه؟ بالتأكيد عندها لن يبقى الكثير من الرجال العاطفيين الذين يكافحون لتحديد مشاعرهم والتعبير عنها.

ليلي سكوت

بواجه كل شخص بشكل يومي العديد من المشاعر المختلفة

هل يمكنك التعرف على المشاعر التي واجهت خلال هذا اليوم وتسميتها؟ يمكنك المساعدة بالإيموجيات المختلفة أو بقائمة المشاعر في الصفحة ١١

قائمة المشاعر

الفخر	الفخر	الحماص	الهبة
الحنن	الحسد	اللامبالاة	الهلج
الغضب	الكره	الشفقة	التصبية
الخوف	الذنب	التشتت	الثقة
التوتر	الفرقة	السلام	الفرح
الاهتمام	الحرج	الشفق	الكتابة
الندم	الرفض	الاستياء	الأمان
الاستمزاز	التملم	السخرية	النجاح
الاستمزاز	الإهانة	الغيرة	السلطان
الارتباك	الإحباط	الإحراج	الصبر
المودة	في المستقبل؟	المرح	التفائل
الأساؤل	الهدوء	الحيرة	التفانية
التجاعة	الحقد	الشك	الرجح
هوساً توكر	الوحدة	اليأس	التواضع
الامتنان	التردد	الغيرة	الشجاعة
الظلم	الاندهاش	الصدمة	الاعتزاز
الصفاء	الاستغراب	الفزعة	الهبة
الإعجاب	التفاؤل	الخجل	الهدوء
القلق	العداوة	الفضول	شعور التردد أو تم التخلي عنه

المهارات العاطفية

يحتاج الأطفال إلى مدافع مختلفة للتعامل مع المشاعر من أجل الأقران، الأصدقاء والأشخاص الآخرين المتواجدين في محيطهم. لذلك يجب عليك السعي إلى أن تكون قدوة جيدة لتطيق الأفعال أيضاً في جانب التوجيه والإرشاد أي عندما تقوم بوجه الطفل على عدم استخدام العطف عند التعامل مع شعور الغضب واستخدام حل آخر بدلاً من تجنب الحزن على تنفيذ ماقله أولاً عند تعاملك مع شعور الغضب. لأن تطيق يجب تصرفاتك لتجرب من كونك متحدثاً وبتحذير قدوة في معظم الأحيان.

يقوم الأهل بتعليم الطفل بأنه لا يجوز التمدد على الأهل وأنه أمر خاطئ وسبب الأذى للآخرين. بعد هذا التوجيه يسبح الطفل أحد والده ويقوم بالتدريج على ملامس الأهل أو ملامسهم في مكان ما.

يرأيك هل الطفل يسبح توجيهات والده ويتصرف وفقاً لذلك؟ أم يقوم بالتحاد والهدوء والهدوء؟ قدوة له ويتصرف وفقاً لتصرفاتهم؟

كيف تعرف أن طفلك متوافق؟

ما نوع المشاعر التي تحتاج طفلك إلى مساعدتك أثناء التعامل معها؟

ما نوع المشاعر التي لا تلاحظها بنفسك عندما يكون طفلك تحت سيطرة شعور قوي؟

لا يوجد سن معين لبدء المهارات العاطفية، وإن العديد من التحديات والتغيرات والتغيرات في الحياة تضمن لك أن تتدرب على التعامل مع المشاعر المختلفة مرات وألف المرات في مراحل عمرية مختلفة. كما تعرفنا على المشاعر مبكراً، أصبح من الأهل والأشرف أعضاء أدوات فعالة وإيجابية للتعامل مع المشاعر. أحد أكبر التحديات التربوية في عصرنا الحالي هو كيف يمكن للأهل أو الأهل أن يدعموا بشكل أفضل تطور مهارات الطفل العاطفية ويعمقوا له طرقاً فعالة لتنظيم المشاعر المختلفة.

المهارات العاطفية الأساسية هي:

- التعرف على المشاعر وقبولها
- التنظيم الذاتي / العاطفي (تنظيم المشاعر)
- التعبير عن المشاعر والتعامل معها

المهارات العاطفية هي:

المهارات العاطفية هي جزء أساسي من التربية العاطفية وهي إحدى المهارات التي يجب تعليمها للأطفال منذ مرحلة الطفولة المبكرة. معرفة شعوره الحالي، هي بنى هذا الشعور واندلا، من خلالها يعرف أيضاً كيف ينظم هذه الشعور حتى لا يقع في مشاكل بسبب سلوكه الغير مرغوب به.

على سبيل المثال، يخبرنا شعور الغضب بأن هناك شيئاً ما خطأ أو خصب ما غير مريح، وحتماً معنا في الحديث أو موقف ما، وحتماً هذا الشعور على تصحيح هذا الموقف. ومع ذلك، ينبغي للأهل بتوجيه خفيفة تماماً إذا واجهنا طرف الأهل ونحن في قبضة الغضب، وبدلاً من الصراخ عليه بفاتات فيجدة، أما لو استخدمنا المهارات العاطفية لتفسيروا سبب نشوء هذا الشعور، وعندما صياغة هذا الشعور على شكل تصرف بناءً من خلاله نستطيع التعامل مع الموقف بشكل جيد.

على سبيل المثال، إذا بقي من جهة نظر طفل، بأنه يعرف كيف يقول لصديقه: "مرحبا، كنت أعب هذه السيارات ولم أتعب بعد" بدلاً من ضرب صديقه الذي أخذ الألعاب واستعادتها بالقدوة.

المرونة النفسية

ترتبط المرونة النفسية لدى الطفل ارتباطاً وثيقاً بالتعامل مع المشاعر الصعبة. يحتاج الطفل إلى تجربة المشاعر الصعبة والشدائد حتى يتمكن من تطوير مرونة النفسية تدريجياً. عندما يتعلم الطفل قول مشاعره الصعبة والتحكم بها، تزداد لديه المرونة أيضاً. عندما يتعامل الطفل مع المحن والشدائد والمشاعر الصعبة ويحتمل بنفس الوقت على توجيه ومساعدة من شخص بالغ، فإن هذه المحن والشدائد والمشاعر الصعبة لا تضر بالطفل بل على العكس تقوم بتقويته. يتم تعزيز مهارات الطفل العاطفية والتنظيم الذاتي جنباً إلى جنب مع الأشخاص البالغين.

تجند الأشخاص ذوي المرونة النفسية العالية، لا تحل المشاعر السلبية محل المشاعر الإيجابية بسهولة، لكن كلاهما يمكنهما أن يعيشا جنباً إلى جنب فالمشاعر الإيجابية تساهم في التعافي من الإجهاد اليومي.

*المرونة النفسية (بالإنجليزية: Psychological Resilience) هي قدرة الشخص على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل المحن الشديدة والظروف الاجتماعية الصعبة، المتصلة في أزمات صعبة أو مشكلات عائلية أو عاطفية أو متابع اقتصادية أو مهنية. تتمثل المرونة في القدرة على تجاوز هذه المصاعب والاحتفاظ بالعمل بحياته النفسية بصورة جيدة.

عندما يتم الاستجابة لإحتياجات الطفل العاطفية، فإنها تزيد من المرونة العاطفية والقدرة على التكيف لدى الطفل. ليلي سكوت

التعرف على المشاعر وقبولها:

من المهارات العاطفية المهمة معرفة كيفية التعرف على ما يشعر به الفرد والقدرة على قوله بصوت عالٍ للآخرين. الطفل يمكن أن يتعرف على المشاعر على وجه شخص آخر أو في عبارات المشاعر ولكن ليس في نفسه. فإن المهارات العاطفية تعتبر متقدمة إذا لم يستطع الطفل التعرف على مشاعره في جسده. لذلك من المهم أن يتم إرشاد الجسد دائماً في تعلم المهارات العاطفية. عندما يتعرف الطفل على آثار الشعور في جسده وما هو تأثير مشوره حين على جسده، يسهل عليه التعرف على مشاعره والتعبير عنها.

حتى الطفل الرضيع يشعر بالمشاعر الأساسية ويصر عنها، على سبيل المثال: الفرح، الحزن، الغضب، الحوف، العاطفة والاستمزاز لا يعرف الرضيع بعد كيف يميز التجارب العاطفية من بعضها البعض. لكن بالنسبة له جميع المشاعر هي عبارة عن تجارب بالشعور بالرأى أو عدم الراحة. عندما يتكرر الطفل يبدأ في معرفة رد فعل الجسم الذي يصير إلى شعوره حين، وفي المواقف تظهر المشاعر وماهي أسوأها، وينظم التعرف على المشاعر وتسميتها.

إن التحدث عن المشاعر أو التعرف عليها ليس بالأمر السهل دائماً حتى بالنسبة للبالغين. قد تشعر بعدم الارتياح أو الإحراج في التعبير عن مشاعرهم من خلال الكلمات في البداية. لكن الأمر يصبح أسهل مع مرور الوقت. يمكنك البدء بالمشاعر الأساسية وتوسيع دائرة المشاعر العاطفية شيئاً فشيئاً بالإضافة إلى مشاعر الطفل، يمكنك أن تقول: مشاعرك ومشاعر صديقك ومشاعر شخصيات في قصة ما أو مشاعر الشخصيات في كتاب أو مسلسل التلفزيوني معين.

مواجهة مشاعر الطفل:

يتعلم الطفل المهارات العاطفية من خلال التعامل مع الآخرين. لذلك، فيما يتعلق بتطوير المهارات العاطفية، من المهم الانتباه إلى نوع الروتين اليومي للطفل ونوع اللقائات مع الأشخاص الآخرين التي تكون مناسبة لحالة الطفل في ذلك اليوم. عندما يسمح أحد الوالدين لنفسه بالشعور بخيبة الأمل عندما تحزن المصغرات من الأهل وينظم شعوره عن طريق التمسك بعق، يحمل الطفل من هذا الموقف على نموذج مهم لكيفية التعامل مع المشاعر الصعبة. عندما يكون لدى أحد الوالدين موقف تعاطفي تجاه الطفل الذي يخاف من الضوضاء الصاخبة، يتعلم الطفل أنه لا يوجد شيء خاطئ أو مخجل في الشعور بالخوف، على الرغم من أنه لا داعي للخوف من المكسرة الكهربائية.

هل تسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره؟

كيف تتحدث عن المشاعر؟

كيف تتعامل مع المشاعر الصعبة مثل الغضب؟

التعرف على المشاعر وقبولها:

عندما يتم الاستجابة لإحتياجات الطفل العاطفية، فإنها تزيد من المرونة العاطفية والقدرة على التكيف لدى الطفل. ليلي سكوت

التعرف على المشاعر وقبولها:

عندما يتم الاستجابة لإحتياجات الطفل العاطفية، فإنها تزيد من المرونة العاطفية والقدرة على التكيف لدى الطفل. ليلي سكوت

هل تسألت يوماً عفاً يحدث في الجسم عند الإحساس بالمشاعر القوية؟ أزيد معداً عضلات القلب أم ينخفض؟ أتصلص العضلات أم ماذا يحدث؟

المشاعر تكمن في أجسادنا ويمكن أن نشعر بها في أماكن مختلفة من الجسم كما هو موضح في هذه الصورة. نشعر بالفرح في كامل الجسم والأخص في الرأس والقلب.

التكرار الرضي و القفد في الرأس
الحمد والعار في الرأس
الفرح في الرقبة
القلق في الرقبة
الفرح والحب في الصدر
القلق في الصدر
الحنن والخوف في القلب
التوتر والخوف في المعدة

يمكن الأهل مساعدة الطفل في التعرف على المشاعر وتسميتها من خلال التحدث عن المشاعر معه. حتى بالنسبة لطفل صغير، من الخبير قول المشاعر التي يراها ويربطها بالوضع الحالي.

تبدو حزيباً ماذا حدث؟
عاشق أنك حزينت يا حبيب عندما بدأ ذلك بك بالفرح؟
عاشق أنك حزينت يا حبيب عندما بدأ ذلك بك بالفرح؟

من ناحية أخرى، تبدو متحمساً وسعيداً بالفرح إلى منزل جده، ولكن في نفس الوقت تشعر أيضاً بالتوتر والقلق، إنه أمر طبيعي جداً. أحياناً نشعر بالعديد من المشاعر المختلفة في نفس الوقت.

من الجيد أن يتعلم الطفل بأن الأشخاص المختلفين يمكنهم تجربة نفس الشيء بطريقة مختلفة تماماً - فإظهار نفس التجربة يمكن أن ينتج عنها العديد من المشاعر من السهل توضيح ذلك للطفل من خلال التعبير بهدوء عن المشاعر المختلفة التي يسببها نفس الموقف لدى أفراد الأسرة. على سبيل المثال: "بد أنك شعرت بالخوف لأن عدداً لم تتكلم من الذهاب إلى منزل جده، لكنني كنت سعيداً جداً لمرجة أنني أعود للعائلة ولأن مرفق أبي في المنزل هذا المساء". يجب علينا عدم نقل فكرة للطفل بأن شعوراً معيناً في موقف ما هو أمر خاطئ، على سبيل المثال: "لا يمكن أن نشعر بالحنن فقط من أجل هذا الشيء، لأنني لم أعني به شيئاً سيئاً".

في المواقف الصعبة، يتفاعل الوالدان بشكل خاص مع سلوك الطفل المرحج بدلاً من الشعور بأن انبساطها يجذب لفتناً إلى ما هو مزعج وخطير. حينها يتم التفاوض بسهولة عن محاولات البناء لتنظيم المشاعر أو حل الموقف. بسبب هذا التحيز السلبى، غالباً ما يتلقى الأطفال الكثير من التعليقات حول سلوكهم غير المرغوب فيه أثناء التجربة العاطفية. على الرغم من أنه من مسؤولية الوالدين تعزيز السلوك الجيد للطفل، إلا أن هناك خطراً في مثل هذه المواقف على أن تجربة الطفل العاطفية تُشرك في الخلفية أو يتم تجاهلها تماماً.

قل نعم للمشاعر على الرغم من قولك لا للسلوك - دانييل سيغل

قبول الآخر دون شروط معنية (الحب الغير مشروط) أمر مهم جداً.

يجب أن يكون الشخص قادر على التمييز بين شعور الطفل وسلوكه. الشعور حقيقي ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار و قوله على الرغم من عدم قبول الأهل لسلوك الطفل الخاطئ، أي يجب أن يكون الحكم والانتقاد والتوجيه متعلق بسوء سلوك الطفل، وليس بشخصيته ومشاعره.

كيف نظهر لطفل أن جميع المشاعر مهمة وأنك تقبل مشاعره؟

هل تلاحظ أنه من الصعب أحياناً قبول الفصيح لدى طفلك؟

ما الذي يمكن أن يساعدك على التعاطف مع طفلك عندما يكون تحت سيطرة المشاعر القوية؟

الخطوة الأولى في تعلم المهارات العاطفية هي فهم أهمية المشاعر. تحاول المشاعر البتأكد من أننا نلاحظ احتياجاتنا ونلبسها في أسرع وقت ممكن. نحتاج إلى المهارات العاطفية من أجل معرفة كيفية الاستماع إلى الرسالة التي تنقلها المشاعر حول احتياجاتنا حتى لا نلجأ إلى التصرف على عجل بناء على مشاعرنا في تلك اللحظة.

لكن يتعلم الطفل المهارات العاطفية، يجب أن يكون قادراً على تجربة المشاعر كما هي فور ظهورها. يحتاج الطفل إلى التعرّب المتواصل على يتعلم التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وتسميتها وتنظيمها والتصرف بشكل بناء عند التعامل مع هذه المشاعر هذا يتطلب الممارسة مراراً وتكراراً.

لا أحد منا يعرف كيف يتحدث عن مشاعره أو ينظم شعوره إذا لم يتعلم هذه المهارات من قبل - تماماً كما لا يستطيع الطفل، على سبيل المثال، ربط أربطة الحذاء دون تلقينه التعليم اللازم لهذه المهارة.

تتمثل مهمة الكبار في تقبل مشاعر الطفل ونقل فكرة بأن اختيار جميع المشاعر المختلفة مسوح به. على الرغم من تصرف الطفل أحياناً ضد القواعد أو بطريقة سيئة، لكن علينا تقبل فكرة بأن المشاعر ليست خطأ أبداً.

تنظيم المشاعر شعور قوي / إجهاد / توتر قوي

يجب تعليم الطفل على تنظيم مشاعره دائماً في الحالات المناسبة وليس عندما يكون الطفل تحت سيطرة المشاعر الصعبة، لأنها تعبر لحظة مهمة للغاية للتعلم وتعتبر التكرار البناء في هذه اللحظة مستحقاً.

عندما يكون الطفل تحت سيطرة شعور قوي للغاية "على سبيل المثال الغضب"، يكون في نفس الوقت في حالة شديدة من التوتر وهذه الحالة لا يستطيع الاستماع إلى حديث الأهل أو استغلال ومعالجة المعلومات المفيدة منه. إذا كان الشخص البالغ في هذا الموقف أيضاً غاضباً وبدأ بالتصريح على الطفل، فإن حالة التوتر لدى الطفل سوف تزداد أكثر حدة من قبل.

الطفل يكون غير قادر على التعامل مع حالة التوتر والغضب بأمان بعرفة، لذلك يحتاج الطفل إلى وجود شخص بالغ آمن وهادئ بجانبه. وظيفة هذا البالغ مساعدة الطفل على تهدئة نظام الإجهاد الداخلي لديه وبذلك قادراً على الاستماع لحديث البالغ مرة أخرى.

لا ينبغي ترك الطفل وحيداً أو الطلب منه مقاومة الغرقة عندما يكون في قبضة المشاعر القوية. إذا طلب من الطفل أن يهدأ في غرفته الخاصة بنفسه في كل مرة يكون فيها غاضباً، فسوف يتعلم أنه كلما كان غاضباً، فسيمتد وعدم تقبل مشاعره من قبل الأهل.

و لكن كيف يجب علينا التصرف في تلك المواقف عندما يريد الطفل نفسه مغادرة الغرفة؟

إذا أدار الطفل الإجهاد عن الموقف لفترة، فوجب السماح بذلك طالما أن إبعاد الطفل لا يتعلق بأنه لا يتجرب على التعبير عن مشاعره أو مشاركتها أو بهزوه لأنه يخل من مشاعره. يمكن أن يكون المشي والاتصال بالخطات عن المواقف الصعبة كالمساعدة لتنظيم مشاعر الطفل يمكن للطفل أن ينظر من النافذة على سبيل المثال لفترة معينة أو أن يذهب إلى غرفته الخاصة حتى لو قرر الطفل بنفسه مغادرة الغرفة، يجب أن يعرف أنه موجود عندما يكون مسعاً للحديث عما حدث سابقاً وبحاج إلى دعمك.

الطفل الحديث الولادة يبدأ بتعلم المهارات العاطفية، عندما يقوم البالغ المتواجد بجانب الطفل بمدايمته حتى يهدأ، بالإضافة كاستجابة لمغادرة الطفل، وأيضاً باحتضانه كاستجابة على خوفه وفرجه. تنظيم المشاعر عند الرضيع تعتمد بشكل كبير على البالغين. أما الطفل الذي يكون في مرحلة الطفولة المبكرة مازال بحاجة إلى مساعدة من البالغين في تنظيم مشاعره، ولكن يمكنه بالفعل التعبير عن رغباته واحتياجاته ومشاعره بطريقة أكثر تنوعاً من الرضيع، مع نمو الطفل وقدرته من سن الدراسة والمراهقة، تتوقع منه المزيد والمزيد من الاستقلال عند التعامل مع المواقف. ومع ذلك، حتى البالغون يلاحظون في بعض الأحيان إلى الاعتماد على بعضهم البعض وخصوصاً عند التعامل مع المشاعر القوية والصعبة.

ربما لاحظت أنه في بعض الأحيان يتحكم الطفل في مشاعره بشكل جيد، بينما في الأيام الأخرى لا يستطيع تنظيم مشاعره، يعتمد مدى شعور بالراحة والاسترخاء، يودي الإجهاد أيضاً إلى تكثيف المشاعر السلبية التي نعر بها ويؤدي إلى تفعيل مسارات التفكير السلبى في الدماغ، لكن يستخدم الطفل المهارات العاطفية ويشرح بأنه على ما يرام، من المهم الاهتمام بالأمر الأساسى في الحياة اليومية والروتين اليومي، لا يمكن أن نتوقع أن يكون لدى الطفل المبتدئ نفس مهارات التنظيم العاطفي الجيدة التي يتبع بها الطفل المرحج - لا يمكننا كالمهنيين فعل ذلك أيضاً.

تحرك المشاعر على مقياس يتراوح من معتدل إلى قوي، لذلك يمكن أن تكون مزعج قليلاً أو غاضباً أو غاضباً جداً. هذه هي الدرجات المختلفة للشعور بالغضب، نحتاج إلى مهارات التنظيم العاطفي لتكون قادرين على تجربة جميع أنواع المشاعر بطريقة آمنة. بدون هذه المهارات، يمكن الخطر في أننا إما نقمع المشاعر أو نخترنرها على أنها قوية بشكل لا يمكن السيطرة عليه. عندما تصح المشاعر قوية للغاية، فإن أي شعور من الفرح والإثارة إلى الحزن والقلق، تبدو وكأنها زوبعة لا يمكن السيطرة عليها.

هرم المشاعر يوضح مفهوم التنظيم العاطفي. في أسفل الهرم عند تواجدها في منطقة اللون الأخضر نشعر بالأمان والهدوء، وفي هذه الحالة يمكننا التصرف بطريقة بناءة. عندما يشتد الشعور ويحول إلى زوبعة، نتصرف تحت تأثير هذا المشاعر من المعتاد جداً أن يكون لدى الصغار أسلوب القتال أو الهرب، والذي يتم تفعيله عند التعرض لمشاعر قوية. قد يتجمد الطفل أو ينسحب أو يكون عدوانياً. أثناء الإحصان لا يمكنك حل الموقف، لكن عليك الانتظار حتى تهدأ العاصفة، لذلك لا تستطيع أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر أو تفكر بشكل إبداعي ومن بعد وجهات نظر عندما تكون تحت تأثير الشعور القوي.

أتملة على التنظيم العاطفي:

- تمارين Mindfulness
- مناقشة الموضوع مع الآخرين
- شرب الماء البارد
- القفز أو التسلسل
- أو أي نشاط بدني آخر
- التنفس العميق
- عناق أو لمسة هادئة
- الابتعاد عن الموقف
- التفكير بأفكار مهدئة أو مسجعة
- تمارين الاسترخاء

"حدم مدى قوة الشعور الذي تظهر لك في بطاقة رحلة إلى كوكب المشاعر من خلال تحديد الإيموجي المناسب"

من المهم أن نخبر الطفل في كثير من الأحيان أن جميع المشاعر مسوح بها وأنه لا يمكنه التأثير على ظهورها، لذلك لا يستطيع الطفل من خلال أفعاله منع ظهور شعور معين، على سبيل المثال، مع الشعور بالغضب، يمكن للطفل أن يؤثر على مدى قوة المشاعر وكيف يتصرف عند ظهور هذه المشاعر. الغرض من تنظيم المشاعر ليس مع المشاعر من القديم، إنما تنظيم هذه المشاعر.

يمكن للشخص البالغ أن يقوم بتذكير الطفل بأنه حتى لو شعر بشعور معين في لحظة معينة، فسوف يتلاشى هذا الشعور بعد مدة معينة. يمكن مقارنة المشاعر بالألوان، فهي ترتفع وتنخفض بعد ذلك. عندما نتجأ على أن تكون مع المشاعر الصعبة وتوقف حتى تستطيع الإحساس بهذه المشاعر في عقلنا وجسدنا، فإن هذه المشاعر تبدأ بالتلاشي. فإن مجرد تسمية هذه المشاعر وإيجاد كلمات تعبر عنها بهذا الجسد ويجعلنا نشعر بالتحسن.

يعد تنظيم المشاعر أمراً مهماً لأن المشاعر القوية للغاية تستهلك الطاقة وتبدأ في التحكم في الأفكار والسلوك. يتعلم الطفل وسائل مختلفة لتنظيم مشاعره بناء على تجاربه الخاصة والدعم الذي يتلقاه من البالغين.

التعبير عن المشاعر

نحن جميعاً في إجمال البشر جميعاً نملك القدرة على التعبير عن مشاعرنا. لا نتمتع بالذكاء ولا نسمع له بالصراخ ولا نسمع له بكسر الأشياء. فها هو الصموغ له بقل كل هذه الصناعات. يمكن للأهل من خلال التربية العاطفية عرض الخبرات المختلفة على الطفل فيما يخص التعبير عن المشاعر وتجنب الحديث فقط عن الأشياء التي لا يمكن للطفل فهمها.

يمكن من المهم أيضاً تشجيع الطفل على إخراج المشاعر العاطفية في داخله إذا كان الطفل متوتراً في موقف معين، يمكنه أن يتحدث عن مشاعره، على سبيل المثال، إلى دمية ويصنعها شخص بالغ، أو بإمكانه من طريق إخراج المشاعر العاطفية بداخله.

من خلال لوجه المشاعر وبكلمة كتابة الشعور والفعل الصموغ به والفير صموغ به، لذلك عند إنشاء وتفعيل هذه اللوحة، من الجيد تواجدها مع الطفل معك والحديث معه بخصوص المشاعر وما هي الأفعال الصموغ بها والفير صموغ بها. فإن هذا الفلاح يمكن أن يحث الطفل على الالتزام أكثر بهذه اللوحة والخبرات الموجودة بها. يمكنك وضع جملة (عالم إلى الشخص البالغ المتواجدين بالقرب منك) عند كل شعور وتذكر يجب أن تفكر أيضاً في الخبرات المفيدة التي يمكن للطفل القيام بها، إذا لم يكن أي شخص بالغ متواجداً بجانبه.

في الصفحة ٢٢ يمكنك استخدامها وتدريباً سوياً مع طفلك ومعالجتها معها موجود (في الصفحة التالية)

التعبير عن المشاعر وتسميتها

- يساعد الطفل على التعرف على مشاعره وتعلم العبارات العاطفية وفهم تجاربه العاطفية.
- يساعد الوالدين على وضع المفهم في مكانة الطفل والفهم العاطفي تجاهه.
- يساعد الوالدين على التركيز على مشاعر الطفل بدلاً من سلوكه.
- يدعم تجربة الطفل بأن التفكير يفهم مشاعره.
- يساعد الطفل على التعرف عن المواقف العاطفية القوية.

كيف تكون ردة فعل طفلك عندما تقوم بتصميم المشاعر التي يشعر بها؟



تنظيم المشاعر لدى الأيوين

في بعض الأحيان قد يفقد أحد الوالدين أعصابه، وهذا ليس خبيراً طالما يتم التعامل مع الموقف بعد ذلك مع الطفل. يمكنك أن تتحدث للطفل عن أفعالك وأن تسأله عن شعوره حال هذا الموقف. "قد غضبت حقاً وأنها صرخت. هل كنت خائفاً؟ أنا أسف، ما كان يجب أن أفعل ذلك." ومع ذلك، لا يجب أن يكون الأب أو الأم مثل الروبوت الذي لا يظهر مشاعره على الإطلاق، ولكن يمكنه ويجب عليه إظهار مشاعره بطريقة آمنة ومسيطر عليها.

بهذه الطريقة، يعلم الطفل كيف تؤثر أفعاله على الآخرين. تتعلم طريقة الأهل في وضع حدود للطفل ومساعدة الطفل على فهم أنه حتى التكرار أحياناً يتوجبون أو يعرضون أو يحزنون من المهم أن تعلم كيف تتصرف على علامات الغضب العاصف بك والمواقف التي تكون فيها مشاعرك على وشك أن تتحول إلى زوبعة، وأن تضع خطة لها الخروج من الموقف - حتى لو عارضه الطفل - هو خيار أفضل من إخطاف الطفل أو إزدائه أو لومه أو تهديده أو استخفافه.

ما هو النشاط أو الشيء الذي يساعدك على الهدوء؟



ما نوع المواقف التي تواجها مع طفلك وتتحلل مشاعرك تتحول إلى زوبعة؟

ما نوع الخطة التي يمكن أن تتخذها في حال تحولت مشاعرك إلى زوبعة؟



يحتاج الطفل الصغير إلى شخص بالغ في تنظيم عواطفه، يجب أن يقوم البالغ بتنظيم عواطفه في الموقف نفسه، لأن الطفل لا يمكنه أن يبدأ إلا عندما يكون الشخص البالغ هادئاً بدرجة كافية. كما أن الشخص البالغ الذي يقع في قبضة الشعور القوي ليس أمناً في عيون الطفل، لذلك يجب أن يكون البالغ جاهزاً ومتاحاً للطفل باستعداد كامل للظروف، والتي يمكن أن تكون صعبة نفسياً حقاً في بعض المواقف. لهذا السبب يجب على الشخص البالغ التفكير في كيفية تنظيم عواطفه والتعامل مع العصبية الناتجة عن مشاعر الطفل العصبية.



لوحة المشاعر

الشعور	الفعل الصموغ به	الفعل الغير صموغ به
الغضب	يمكنك التفتيح حتى يملأ غضب يمكنك نفض شعور الغضب في بالون غير مزوي	لا يمكنك ضرب الآخرين لا يمكنك إيذاء الآخرين بالكلام الجرح
الحزن	يمكنك أن تأتي من أجل العناق يمكنك أن تبكي من أجل إخراج حزرك يمكنك أن تبقي في غرفتك	لا يمكنك كتم الحزن بداخلك
التوتر	يمكنك أن تنفخ من خلال كرة التنفيس يمكنك أن تقمض عينيك للحظة وتنتقل إلى مكان خيالي آمن في أفكارك يمكنك أن تمسك باليد الأخرى	لا يمكنك قضم أطرافك

لوحة المشاعر

الاسم:

العمر:

الشعور	الفعل الصموغ به	الفعل الغير صموغ به

لماذا علينا دعم مهارات الطفل العاطفية؟

المهارات العاطفية مطلوبة باستمرار في الحياة اليومية، حتى لو لم يتم تعليم الطفل المهارات العاطفية بشكل منفصل إلا أنه يعلم كيفية التعامل مع مشاعره من خلال تجاربه الخاصة. فإن التعرف على المشاعر وتنظيمها والتعبير عنها بشكل بناء ليست مهارات بسيطة يمكن تعلمها بفترة قصيرة. فلم تكن التربية العاطفية جزء من طفولة معظم أباء، وهذا السبب قد يهدو التعامل مع المشاعر كشخص بالغ غريباً أو صعباً. أما عندما يتم البدء في تعليم المهارات العاطفية منذ مرحلة الطفولة المبكرة، يكون من الأسهل على الشخص التعامل مع المشاعر في حياته المستقبلية.

فالمهارات العاطفية:

- تساعد على التعرف بشكل أكثر وضوحاً وبداً من الاندفاع وانظمة رد فعل مبالغ فيه عند التعامل مع المشاعر القوية والضعيفة، مثل الغضب والخوف.
- تساعد الطفل على فهم أفعاله وتحمل مسؤولية الاختيارات التي يتخذها.
- تؤثر على تكوين الطفل قادراً على التعرف على ما يشعر به هو والآخرين.
- وتعد أداة فعالة في هذا الشعور.
- تؤثر وتطور عند الطفل المهارات اللازمة في إنشاء علاقات الصداقة والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- توفر أدوات للتعامل مع المشاعر والمواقف الصعبة، وتساعد على التعافي من الصعوبات والتجارب.
- تساعد الطفل على الشعور بمرحاً من الثقة والأمان في المواقف المختلفة التي يواجهها وتربية احترام الذات لديه.



كيف يمكنني دعم مهارات طفلي العاطفية؟

1. بأن تكون قدوة للطفل في التعرف على المشاعر وتسميتها وتنظيمها والتعبير عنها.
2. بالتحدث عن مشاعرك وتسميتها "على سبيل المثال، أنا الآن غاضب، أنا متوتر بسبب" ومن خلال تسمية مشاعر طفلك "على سبيل المثال، لاحظ أنك غاضب، هل توترت عندما..."
3. بالتعلم كيفية تنظيم مشاعر الخامة بك والبقاء كشخص بالغ آمن ومفتوح، عندما يكون طفلك تحت سيطرة شعور قوي "على سبيل المثال، إذا فقد أحد الوالدين السيطرة، يمكنه التنفيس لفترة من الوقت، الابتعاد عن الموقف لفترة معينة حتى يستشعر له الوقت للتفكير فيما هو متعلق للقيام به أو قوله"
4. بالاستماع لشعور الطفل وقوله، مهما كان قوياً، والتعاطف معه، وإيضاحاً بالتواجد معه جسدياً وفكرياً وروحياً.
5. بالاعتدال للطفل إذا تصرف أحد الوالدين بشكل غير لائق أو خاطئ. فمن خلال هذا التصرف يظهر للطفل أننا كبشر لسنا كاملين وأنه من الطبيعي ارتكاب الأخطاء في بعض الأحيان، ولكن من المهم أيضاً أن تكون قادراً على الاعتذار وطلب المسامحة عند ارتكاب الأخطاء.
6. بتأمين روتين يومي آمن للطفل. يضع الروتين اليومي الأمن والتي يمكن التنبؤ به بشكل كاف الأساس لتطوير حياة عاطفية متوازنة للطفل.
7. بقراءة بعض القصص وملاحظة تعابير وجوه الشخصيات الكرتونية معاً للتعرف على مشاعرهم في بعض المواقف.

وسائل التنظيم العاطفي

1. التنفس العميق
2. الانسحاب
3. عش الفلامنغو
4. الحديث الداخلي

التنفيس العميق

يمكنك تنظيم مشاعرك لتكون أكثر اعتدالاً من خلال التفكير والقيام بأشياء مهدئة. التنفيس العميق هو أحد أبسط طرق التنظيم العاطفي وأكثرها فعالية. عندما تشعر بمشاعر قوية، تبدأ في التنفيس بسرعة وبشكل سطحي. يحافظ التنفيس السطحي على أجهزتنا في وضع متيقظ وعقلنا متيقظ لملاحظة التغيرات في البيئة والرد عليها. عندئذ يكون التنفيس عميقاً تماماً عندما تتعلم فكرة التنفيس العميق في إبطاء معدل التنفيس بشكل متعمد، مما يؤدي تلقائياً إلى تهدئة الجهاز العصبي.

التنفيس العميق طريقة سهلة لتنظيم المشاعر، حيث يمكن استخدامه في أي مكان وزمان. يمكن أن يكون التنفيس العميق مفيداً لمجموعة واسعة من المشاعر. حتى نفس واحد عميق قد يهدئك، لكن يمكنك الحصول على تأثير أفضل عندما تأخذ الشهيق والازفير بدهود خمس مرات على الأقل. إن تعلم أساليب التنفيس العميق له فوائد عديدة للطفل. بالإضافة إلى حقيقة أن التنفيس العميق يساعد على تنظيم المشاعر، فإنه يساعد أيضاً على الهدوء عندما تكون متحمساً أو مرهقاً، كما أنه يساعد على الطفل النوم ليلاً.

لنتفكر معاً

في أي مواقف قد تحتاج إلى التنفيس العميق؟

ما هي المواقف التي يمكن أن يستفيد منها طفلك من التنفيس العميق؟



الانسحاب

تحت تأثير الشعور القوي تبدأ الأفكار في الدوران في دائرة سلبية وقد يتصرف الطفل بطريقة تحرض الشعور ليصبح أقوى بدلاً من تخفيفها. الخروج من الموقف، أي الانسحاب، هو وسيلة فعالة لتنظيم العاطفي. عندما يغادر الطفل جسدياً إلى مكان آخر، يسهل عليه كسر دائرة التفكير السلبي. يوفر الانسحاب أيضاً نموذج عمل بسيط وآمن لتنظيم المشاعر ومنع السلوك العدواني.

يتم تنشيط رد فعل القتال أو الهروب عندما يعاني الطفل من غضب شديد. قد يبدأ الطفل المعرض لرد فعل القتال بالصراخ ورمي الأشياء أو يكون عدوانياً جسدياً تجاه الآخرين. بعد ذلك، يشعر الطفل عادة بالخجل من أفعاله، حتى لو لم يتواجد أي شخص بالغ في المكان. لا يتصرف الطفل عمداً ضد القواعد أو بشكل عدواني، وعند فقدانه السيطرة على أفعاله يشعر الطفل بعدم الرضا. عندما يساعد شخص بالغ الطفل على الانسحاب من الموقف - ربما حتى قبل أن يتحول الشعور بالفضح إلى زوبعة - فمن الممكن للطفل أن يتعلم طرقاً بناءة للتعبير عن غضبه.

في عادات وتقاليد بعض العائلات، من المهم أن تتم مناقشة الأفكار والمشاعر الناتجة عن الجدل معاً، وقد يجد الأهل رحيل الطفل إلى مكان آخر بأنه مسيء للعادات والقواعد. إن تشجيع أفراد الأسرة على إجراء محادثة عاطفية هو بالتأكيد هدف عظيم، لكن لا يمكن للطفل مناقشة مشاعره أو حل المشكلات إذا كان تحت سيطرة الشعور القوي. إذا كنت ترغب في إجراء مناقشة، فإن الوقت المناسب للمحادثة والمناقشة فقط بعد أن يهدأ الطفل وتهبط مشاعره. بعد الانسحاب خياراً أكثر ملاءمة لكل من الطفل والأطراف الأخرى من العدوانية تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.



يمكن أيضاً استخدام الانسحاب عندما يكون الطفل مشتتاً أو متحمساً أو متوتراً. كثير من الأطفال يشعرون بالضغط من التفاعلات الاجتماعية والتغيرات والضوضاء والمحفزات الكثيرة. قد يستفيد الطفل من قدرته على الانسحاب إلى بيئته الخاصة بعد يوم حافل في الروضة أو المدرسة أو خارج المنزل. مجرد البقاء بمفرده ليضع دقائق مع نشاط مهدئ يساعد الطفل على موازنة حالته وإعادة شحن طاقته.

لنفكر معاً
في أي المواقف يمكن أن يستفيد طفلك من وسيلة الانسحاب؟
متى وكيف يمكنك الاستفادة من الانسحاب كوسيلة للتهنية؟

عندما يكون طفلك تحت سيطرة
شعور قوي، هل لديه ميل

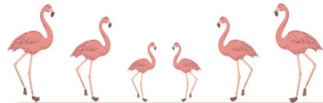
للهجوم



أو للهروب



أو للجمود؟



عش الفلامنغو

يمكن ممارسة الانسحاب عن طريق إنشاء عش الفلامنغو في المنزل (المكان الخاص بك للتهنية) حيث يمكنك الذهاب عندما تكون غاضباً أو مشتتاً أو بحاجة إلى الهدوء. يمكنك جعل عش الفلامنغو ممتعاً قدر الإمكان من خلال إضافة أشياء وأنشطة تجلب الأمان والمزاج الجيد للطفل. من الجيد بناء هذا العش في مكان يمكن للطفل أن يبقى فيه بسلام دون وجود أفراد الأسرة الآخرين. ومع ذلك، فإن بقاءه وحيداً ليس شرطاً أساسياً لاستخدام العش، يمكن للأب أو الأب الانضمام إلى الطفل إذا رغب في ذلك. من المهم إخبار الطفل أن الذهاب إلى عش الفلامنغو ليس عقاباً. يمكن للأهل أن يقترحوا الذهاب إلى العش، لكن الطفل دائماً ما يختار بنفسه ما إذا كان سيذهب إلى العش أم لا. الذهاب إلى عش الفلامنغو ليس عقاباً على سلوك الطفل السيء، ولكن الغرض منه هو تعليم الطفل الانسحاب، أي تنظيم المشاعر البناءة.

لنفكر معاً

ما هي المشاكل التي يمكن أن تنشأ عند استخدام عش الفلامنغو؟ كيف يمكن حل هذه المشاكل؟

ما هي المواقف التي قد يحتاج طفلك فيها إلى عش الفلامنغو؟



الحديث الداخلي

يشير الحديث الداخلي إلى الأشياء التي نقولها لأنفسنا في أذهاننا. يخبرنا حديثنا الداخلي عن الطريقة التي نفسر بها الأشياء التي تحدث من حولنا. الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا لها تأثير مباشر على مدى قوة مشاعرنا. يمكن أن يكون الحديث الداخلي إيجابياً أو سلبياً. عندما يفشل الطفل في إحدى مباريات كرة القدم، فقد يعتقد أنه لن ينجح أبداً أو أن الخصم لعب بشكل غير عادل وجعله يفشل. هذا يزيد من الشعور بخيبة الأمل. بدلاً من ذلك، قد يعتقد الطفل أنه على الرغم من أن الفشل يولم، إلا أنه يحدث للجميع أحياناً، ويمكنه دائماً المحاولة مرة أخرى. وبهذه الطريقة يتم تخفيف الشعور بخيبة الأمل وتبقى مشاعر الطفل تحت السيطرة. يعزز الحديث الداخلي المشاعر التي نمر بها أو يخففها. يمكننا إطلاق مصطلح الأفكار الريبعية على الأفكار الإيجابية والمريحة والمهدئة. الأفكار الريبعية تخلق الأمل وتقوي الشعور الجيد بالبهجة. أما عن الأفكار السلبية فيمكننا إطلاق مصطلح الأفكار الخريفية. الأفكار الخريفية تؤثر على الدماغ بشكل سيء لدرجة يصعب عليه رؤية أي شيء إيجابي. الهدف هو أن يتعلم الطفل أن يفهم أنه يمكن أن يؤثر بنفسه على قوة مشاعره، وأن يتعرف على الأفكار الريبعية المشجعة، نظراً لأنه من الصعب على الطفل التحكم في حديثه الداخلي، غالباً ما يعمل الشخص البالغ على تذكير الطفل بأفكاره الريبعية. يوفر الشخص البالغ الأمان ويشجع الطفل ويضع الأمور في نصابها.

يقوي الحديث الداخلي المشاعر أو يخففها

الحديث الداخلي يشير إلى الأفكار التي نقولها لأنفسنا.
يمكن تخفيف حدة مشاعرك أو تقويتها بمساعدة أفكار الخاصة.
الأفكار الإيجابية، أو الأفكار الريبعية، تشجع وتخلق الأمل والمزاج الجيد.
الأفكار السلبية، أي الأفكار الخريفية، تحرض على المشاعر السلبية لتصبح أقوى وتجعلك تشعر باليأس.
يمكن لشخص بالغ أن يساعد الطفل على تنظيم شدة المشاعر من خلال تذكير الطفل بأفكاره الريبعية.

نصائح للوالدين:

ICE

ADV



- 1 - يحتاج الأهل أيضاً إلى مفردات واسعة من المشاعر، لأن الطفل يتعلم العواطف والكلمات التي تستخدمها أنت بنفسك في حديثك. لذا اجمع لنفسك قائمة بالمشاعر المختلفة (يمكنك إيجاد قائمة المشاعر في الصفحة 11) أو احصل على بطاقات المشاعر الخاصة بعائلتكم، والتي يمكن استعمالها مع أطفالك لتوسيع مخزون الكلمات المتعلقة بالمشاعر.
- 2 - لا داعي للتهرب من الصعوبات والمشاعر الصعبة، بل على العكس شجع طفلك على التحدث بصراحة حتى عن المشاعر الصعبة.
- 3 - إذا حاول الطفل إخفاء دموعه، فمن الجيد مناقشة سبب قيامه بذلك.
- 4 - يجب تعليم الطفل احترام مشاعر أشقائه، أصدقائه وأقاربه.
- 5 - على الرغم من أن البكاء قد يُفسر على أنه ضعف في ثقافة أو بيئة ما، لكن من الجيد أن يعرف الطفل في مكان ما على الأقل أنه مقبول وأنه يمكنه أن يحصل على الدعم دائماً من الوالدين.
- 6 - من المهم أيضاً ألا يخجل الوالدين من مشاعرهم فالطفل لن يتأذى إذا بكى أحد من والديه أمامه، طالما أن المشاعر تحت السيطرة ولا يجعل الطفل خائفاً. من الجيد إظهار الضعف في بعض الأحيان وترك الطفل يلعب دور المعزي. بهذه الطريقة يحصل الطفل على فرصة لتعلم كيفية التعاطف مع الآخرين.

في بعض الأحيان، يرغب الشخص البالغ في حل المواقف بسرعة حتى لا تزداد مشاعر الطفل قوة ويحتد الموقف. إذا فشل الطفل في لعبة ما، فإن التقليل من أهمية الموقف بقول "لا بأس" أو "لا تتوتر" قد يكون سيء وسلب. ومع ذلك، فإن هذا الحل لا يساعد في تعلم كيفية تنظيم المشاعر. وهذا الحل يقوم بإرسال رسالة للطفل أن هناك شيئاً خاطئاً في المشاعر الصعبة التي يمر بها. عوضاً عن الحل السابِق، فإن السماح للشعور ومواجهته بتعاطف وتسميته ومساعدة الطفل على تنظيم شعوره هي خطوات أساسية قبل الانتقال إلى حل المشكلة الفعلية. لذا حاول تسمية شعور الطفل وانتظر حتى يهدأ، وعندما فقط ابدأ في التوصل إلى حلول للمشكلة معاً. سوف تقدم لكم شرحاً تفصيلياً للخطوات التي يجب القيام بها عندما يكون طفلك تحت سيطرة شعور قوي؟ (الصفحة 44-45)

إذا كان لدى الطفل شعور قوي، فإن مهمة الشخص البالغ هي أن يكون حاضراً بأمان ومتواجداً بقلب الطفل لضمان عدم حدوث أي شيء سيء. عندما يسمح الأهل للطفل باختيار شعوره كما هو، يقوم بتسمية المشاعر ويظل هادئاً في الموقف، غالباً ما يهدأ الطفل بشكل أسرع. عندما يهدأ الطفل، يمكن للأهل، إذا لزم الأمر، مساعدة الطفل في حل اللغز الذي تسبب في نشوء هذا الشعور.

بالنسبة للطفل الذي يتدرب على تنظيم مشاعره، من المهم إعطاؤه تعليقات إيجابية حول تنظيمه للمشاعر والتهنئة وفرصة المحاولة مرة أخرى: "كان هذا موقفاً صعباً حقاً، وقد لاحظت أنه جعلك غاضباً حقاً. أنا فخورة بأنك تمكنت من البقاء هادئاً. هل ساعدتك في ذلك؟" يمكنك مناقشة الوضع مع الطفل بقدر ما يريداه الطفل. بدلاً من ذلك، يجب ألا تسأل الطفل عن سبب تصرفه بطريقة معينة أو كيف كان يمكن أن يتصرف. مثل هذه الأسئلة محيرة للطفل، وغالباً لا يعرف كيف يجيب عليها.

كيف تدعم طفلك عندما يكون تحت سيطرة الشعور القوي؟

الخطوة الثالثة: اظهر لطفلك أنك تستمع له

الخطوة الأولى: توقف لاستقبال الشعور

توقف مؤقتاً تعالغ معه وقم بالتواجد بالقرب من طفلك. ليس عليك دائماً أن تفهم ماذا حدث، مجرد التواجد بقلبه وقبول مشاعره يكفي ولكن عليك التأكد بأن الطفل لا يؤذي نفسه أو الآخرين. دع الطفل يعبر عن شعوره بالطريقة المناسبة "الصراخ، البكاء، ضرب الوسادة، القفز أو أي طريقة ثانية مناسبة"

الخطوة الثانية: اهتم بإشارات الأمان

يحتاج الطفل الذي يعاني من اضطراب عاطفي إلى تجربة الأمان، ينشأ الشعور بالأمان عندما يمكن للطفل الوثوق بتواجد شخص بالغ وآمن بالقرب منه. انزل إلى مستوى الطفل على سبيل المثال اجلس مقابل طفلك. انقل شعور القبول من خلال نظراتك "أحرص على عدم الطلب من الطفل النظر إليك بالمقابل" انتبه إلى نبرة صوتك، هل هي آمنة أم غير آمنة؟ ركز على التنفس بهدوء فهذا سوف يساعدك على الهدوء والمقابل سوف يساعدك على الهدوء. المس الطفل بإيجابية على سبيل المثال كفه، إذا كان ذلك يناسبه.

لا يمكن تعلم تنظيم المشاعر إلا من خلال تجربة المشاعر المختلفة! كل مرة بنجح الطفل فيها بالبقاء هادئاً على الرغم من المشاعر القوية هي تجربة تعليمية مهمة له.



إن إنكار مشاعر الطفل لا يساعده على تعلم المهارات العاطفية.



الاستماع أهم من الكلام في هذه المواقف. لا تلجأ إلى الدفاع عن أحد الطرفين في حال كان هناك شجار بين طفلين، أو اتهام أحد الطرفين أو المبالغة في الأسئلة لمعرفة ما حدث. اسمح للطفل بالبقاء صامتاً لفترة طويلة دون الحاجة لملا الصمت بكلامك أي امنح الطفل المساحة والوقت اللازم للتعامل مع مشاعره. غالباً ما يهدأ الطفل بشكل أسرع عندما يدرك أنه قد تم سماعه ويشعر أن البالغ يفهمه.

الخطوة الرابعة: تعاطف مع طفلك

تواجد بنظراتك وبصمتك دون الحاجة إلى الكلام. عبر عن قبولك لمشاعر الطفل من خلال الإبهامات والتعبيرات الصوتية. خبز الطفل بالمشاعر التي لاحظتها كلامياً "أنت غاضب للغاية لأنك.. لقد شعرت بخيبة أمل كبيرة عندما.."

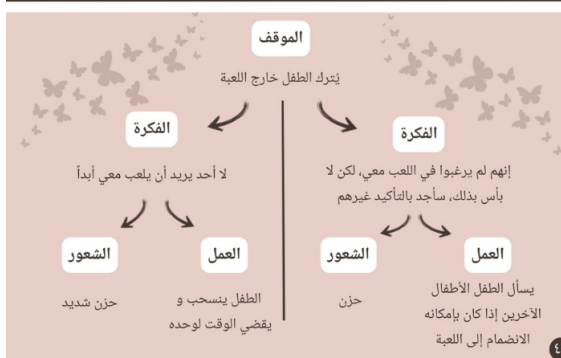
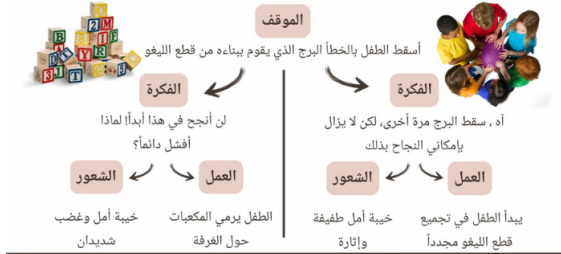
أخبر الطفل باحتياجاته في ظل هذه المشاعر "تريد أن تعمل على التأثير أكثر بنفسك في هذه القرارات.. تريد المساواة.. سيكون من المهم بالنسبة لك أن تعرف عن هذا الأمر في الوقت المناسب"

يشعر الطفل بأنه هو ومشاعره قيمان ومشاعره جيدة ومقبولة كما هي. من المهم أن يفهم الطفل نفسه، لأنه في كثير من الأحيان يكون هو بنفسه مرتبكاً بشأن مشاعره. تقبل المشاعر والتعبير عنها وعن الاحتياجات كلامياً يهدئ الطفل في مثل هذه المواقف.

الخطوة الخامسة: ناقش ما حدث مع طفلك

يكون من الجيد مناقشة ما حدث، بعد أن يهدأ الطفل بشكل كامل. ابق هادئاً ومستعداً للاستماع إلى الطفل. يمكنك أن تسأل الطفل بما يشعر به، ما الذي يريد أن يخبرك به أو يحتاجه. إذا كنت لا تتفق مع الطفل بشأن أمر ما، فأخبره بما تفكر به وما هو رأيك بخصوص هذا الأمر واطلب منه إخبارك بالحل الذي يفكر به.

في رد الفعل الناتج عن موقف معين، يمكن دائماً التمييز بين ثلاثة أجزاء: الشعور والعمل والفكرة. يصف المثلث التالي كيف تؤثر العواطف والأفعال والأفكار على بعضها البعض وكيف تكون في تفاعل مستمر مع بعضها البعض. في المواقف العاطفية ردود الفعل عند الأطفال قد تكون مختلفة باختلاف الأفكار والمشاعر. لذلك عندما تكون غاضباً، يمكنك إما أن تقول أنك غاضب بسبب تصرفات الطرف الآخر، أو يمكنك دفع الطرف الآخر بقوة. في كلا الحالتين نفس الشعور، ولكن العمل مختلف.



كيف يتصرف طفلك عادة عندما يكون تحت سيطرة شعورك قوي؟

الموقف

الفكرة

الفكرة

العمل

الشعور

العمل

الشعور

العمل

الشعور

العمل

المراجع

- Isak, A. Koulukuraattori. 2022. Vanhempi lapsen tunnetaitojen tukijana. Luento 22.3.2022. Mope ry. Helsinki.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot rinnalla kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. uud. painos. Helsinki: Suunta-Kirjat.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Mäkelä.
- Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.



شكراً لكل من ساهم في إنجاز هذا الدليل

إعداد:
ريم السليمان

تدقيق لغوي:
أنجيل السليمان

futurery2022@outlook.com

Future
PERHEEN PARHAAKSI

Liite 4. Matka tunteiden planeetalle- kortit

الفرح

الفرح شعور مهم لأنه يخبرنا عن نوع الأشياء التي نستمتع بها. على سبيل المثال، يمكنك أن تكون سعيداً، عندما تلعب لعبة ممتعة مع الأصدقاء أو الأهل، مع الأهل. شعور الفرح مشابه لمشاعر عديدة منها السعادة، الهجة والفرح.

لنفكر معاً:

- هل يمكنك وصف شعور الفرح؟
- أتشعر بالرضا أم بالسوء عند شعورك بالفرح؟
- متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالفرح؟
- ماهي الأشياء التي تجعلك تشعر بالفرح؟
- في أي أجزاء من الجسم يكمن شعور الفرح؟
- كيف تعرف أن أحدهم يشعر بالفرح؟




الحزن

الحزن هو شعور ينشأ عندما يتعين علينا التخلي عن شيء مهم بالنسبة لنا. يمكن أن ينشأ أيضاً عندما نشعر بالأذى أو بالوحدة أو بالعجز. يمكن أن تكون حزينا، على سبيل المثال، عندما تنكسر لعبتك المفضلة. يخبرنا الشعور بالحزن أننا فقدنا شيئاً مهماً بالنسبة لنا.

لنفكر معاً:

- هل يمكنك وصف شعور الحزن؟ ما الذي يجعلك حزينا؟
- أتشعر بالرضا أم بالسوء عند شعورك بالحزن؟
- متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالحزن؟ ما الذي يساعدك، عندما تكون حزينا؟
- في أي أجزاء من الجسم يكمن شعور الحزن؟
- كيف تعرف أن أحدهم حزينا؟ كيف يمكنك مواساة الحزن؟




Liite 5. Tunteiden pyramidi- juliste

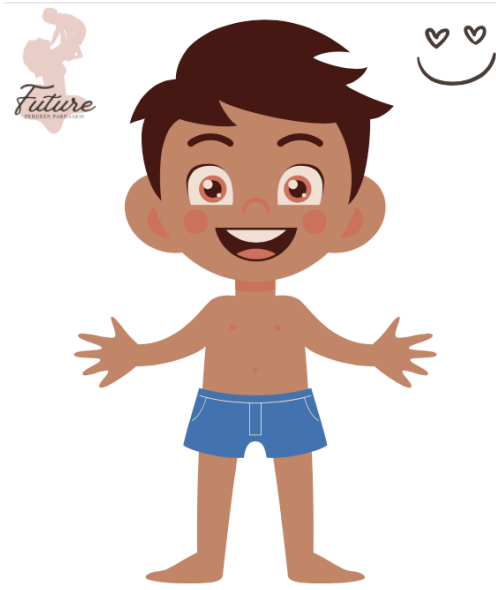


تتحرك المشاعر على مقياس يتراوح من معتدل إلى قوي. لذلك يمكن أن تكون مزعج قليلاً أو غاضباً أو غاضباً جداً. هذه هي الدرجات المختلفة للشعور بالغضب. نحتاج إلى مهارات التنظيم العاطفي لتكون قادرين على تجربة جميع أنواع المشاعر بطريقة آمنة. بدون هذه المهارات، يكمن الخطر في أننا إما نقمع المشاعر أو نختبرها على أنها قوية بشكل لا يمكن السيطرة عليه. عندما تصبح المشاعر قوية للغاية، فإن أي شعور، من الفرح والإثارة إلى الحزن والقلق، تبدو وكأنها زوبعة لا يمكن السيطرة عليها.

هرم المشاعر يوضح مفهوم التنظيم العاطفي. في أسفل الهرم عند تواجدها في منطقة اللون الأخضر نشعر بالأمان والهدوء، وفي هذه الحالة يمكننا التصرف بطريقة بناءة. عندما يشتد الشعور ويتحول إلى زوبعة، نتصرف تحت تأثير هذا الشعور. من المعتاد جداً أن يكون لدى الطفل الصغير أسلوب القتال أو الهرب، والذي يتم تفعيله عند التعرض لمشاعر قوية. قد ينجم الطفل أو ينسحب أو يكون عدوانياً. أثناء الإحصار، لا يمكنك حل الموقف، لكن عليك الانتظار حتى تهدأ العاصفة، لأنك لا تستطيع أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر أو تفكر بشكل إبداعي ومن عدة وجهات نظر عندما تكون تحت تأثير الشعور القوي.



Liite 6. Keho ja tunteet - juliste



"المشاعر تكمن في أجسادنا ويمكن أن نشعر بها في أماكن مختلفة من الجسد.
قم بتلوين أو تحديد أجزاء الجسد التي يتواجد فيها الشعور الذي ظهر لك في بطاقة رحلة إلى كوكب المشاعر."



"المشاعر تكمن في أجسادنا ويمكن أن نشعر بها في أماكن مختلفة من الجسد.
قم بتلوين أو تحديد أجزاء الجسد التي يتواجد فيها الشعور الذي ظهر لك في بطاقة رحلة إلى كوكب المشاعر."

Liite 7. Yhteistyötahojen taulukko

Yhteistyötaho	Kyselyn jakaminen	Työpajan pitäminen heidän omassa toimipisteessään
Suomi-Syyria Ystävyyssseura ry		
Mope ry		
Lähi-idän naisten yhdistys ry		
MLL Uudenmaan piiri ry		
Naistari – Settlementti Tampere		
Avaamo – Pakolaisten nuorten tuki ry		
Marhaban-Keskus		
Mirsal ry		
Moniääninen Helsinki		
Didar – Settlementti Tampere		
Pelastakaa Lapset ry		

Liite 8. Mainokset sosiaalisessa mediassa

Työpaja ● ● ● ● ●

MATKA TUNTEIDEN PLANEETALLE

Mietityttävätkö lapsen negatiiviset tunteet ja niihin suhtautuminen?
Miten toimia haastavissa tilanteissa lapsen kanssa?

TAMKin opiskelija Reem Suliman ja Pelastakaa Lapset ry järjestävät yhteistyössä työpajan tunnekasvatuksesta Työpaja on suunnattu arabiankielisille perheille, joissa on 6-12 vuotiaat lapset.

Työpajassa:

- Ensimmäisen tunnin aikana keskustellaan yhdessä vanhempien kanssa tunnekasvatuksesta ja tunnesäätelyyn liittyvistä haasteista ja ongelmista.
- Toisen tunnin aikana matkustetaan yhdessä lasten ja vanhempien kanssa tunteiden planeetalle, jossa tutustutaan erilaisiin tunteisiin ja pohditaan yhdessä, missä kehon osassa jokainen tunne tuntuu?

19.10.2023
17:30-19:30

Koskelantie 38,
00610 Helsinki

Pelastakaa Lapset

TULE MUKAAN



Setlementti Tampere
KOKKEASTI IHMISEN PUOLELLA

TUNNEKASVATUKSEN TYÖPAJA

Mietityttävätkö lapsen negatiiviset tunteet ja niihin suhtautuminen?
Miten toimia haastavissa tilanteissa lapsen kanssa?

TAMKin opiskelija Reem Suliman ja Didar järjestävät yhteistyössä työpajan tunnekasvatuksesta. Työpaja on suunnattu arabiankielisille vanhemmille.

Työpajassa:

- Esitellään opiskelijan kehittämää tunnekasvatuksen opasta.
- Keskustellaan tunnekasvatuksesta ja tunnesäätelyyn liittyvistä haasteista ja ongelmista.
- Vanhemmat saavat myös käytännön vinkkejä raivoavan lapsen kanssa toimimiseen ja erilaisia luovia menetelmiä lapsen tunnetaitojen tukemiseen.

20.06.2023
16:00-18:00

Nalkalankatu 12 G, 2.krs

Future



Liite 9. Yksilön haastattelun kysymykset

Vanhempien haastattelu työpajan jälkeen

- Miten työpaja meni omasta mielestäsi?
- Ovatko teidän ajatuksenne ja näkemyksenne tunteista ja tunnekasvatuksesta muuttuneet työpajan jälkeen?
- Mitä uutta tänään opit tunnekasvatuksesta?
- Miltä materiaalit vaikuttivat? olivatko niistä hyötyjä teidän perheenne ongelmiin ja haasteisiin? Miltä tuntuu tällaisten materiaalien käyttö?
- Mitä mieltä olet materiaalien käytöstä, tukeeko se teitä lasten tunnekasvatuksessa?
- Aiotko käyttää niitä omien lasten kanssa tulevaisuudessa?
- Onko teillä kehittämissuhteita, jotka liittyvät työpajaan tai materiaaliin?

Haastattelua varten varataan erikseen aikaa vanhempien kanssa työpajan jälkeen, jotta voidaan käydä näitä kysymyksiä läpi rauhassa.

Liite 10. Ryhmähaastattelun kysymykset

Oliko kiva olla tässä tänään?



Mistä kaikista materiaaleista, joita käytettiin tänään, tykkäsit eniten?

الفرح

الفرح شعور مهم لأنه يخرنا عن نوع الأشياء التي نسمع بها. على سبيل المثال، يمكنك أن تكون سعيداً عندما تلعب لعبة ممتعة مع الأصدقاء أو الأصدقاء أو مع الأهل. شعور الفرح مشابه لمشاعر عديدة منها السعادة، الهجة والفرح. لتفكر بها:

- هل يمكنك وصف شعور الفرح؟
- أشعر بالرضا أم بالسوء عند شعورك بالفرح؟
- متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالفرح؟
- ماهي الأشياء التي تجعلك تشعر بالفرح؟
- في أي أجزاء من الجسم يكمن شعور الفرح؟
- كيف تعرف أن أحدهم يشعر بالفرح؟

"حدد مدى قوة الشعور الذي يظهر لك في بطاقة رحلة إلى كوكب المشاعر من خلال تحديد الإيموجي المناسب"

"المشاعر تكمن في أجسادنا ويمكن أن نشعر بها في أماكن مختلفة من الجسم. قم بتلوين أو تحديد أجزاء الجسم التي يتواجد فيها الشعور الذي ظهر لك في بطاقة رحلة إلى كوكب المشاعر"

قائمة المشاعر

- الحب
- القبول
- التعب
- الفشل
- الاضطراب
- الاضطهاد
- الأمان
- الرهبة
- الشهية
- الحزن
- الاستماع
- الخروج
- الخروج عن السيطرة
- زيادة المشاعر
- شعور بالأهمية
- شعور بعدم الأهمية
- شعور بالأمان
- شعور بعدم الأمان
- شعور التردد أو لم الخلق منه

لوحة المشاعر

الاسم: _____
العمر: _____

الشعور	العمل المسموح به	العمل الغير مسموح به

Haluatko käyttää näitä materiaaleja vielä kotona isän ja äidin kanssa?



Lapsen vastausten perusteella voin kysyä lisää kysymyksiä. Lasten haastattelua pidetään työpajojen lopussa ja vanhemmat kirjaavat lapsen vastaukset ylös.

Liite 11. Havainnointirunko

Käytän vapaata havainnointia, jossa kiinnitän huomiota näihin asioihin:

- Minkälainen ilmapiiri on ollut työpajan aikana (yleisesti ja myös jokaisessa perheessä)?
- Mitä kommentteja on tullut paikalla olevilta työntekijöiltä, lapsilta ja vanhemmilta työpajan aikana?
- Miten vanhemmat ja lapset osallistuivat työpajaan?
- Minkälaisia keskusteluja syntyy materiaaleista jokaisessa perheessä? Ja miten perheenjäsenet keskustelevat keskenään? (vuorovaikutus)