

HUMAK[®]

OPINNÄYTETYÖ

**Lasten tunnetaitojen vahvistaminen: Tunnetaito-opas
perhekodin työntekijöille**

Sonja Vattu

Yhteisöpedagogi (AMK)
(210 op)

4/2024

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK) järjestö- ja nuoristoyö

Tekijät: Sonja Vattu

Opinnäytetyön nimi: Lasten tunnetaitojen vahvistaminen: Tunnetaito-oppaan kehittäminen perhekodin työntekijöille

Sivumäärä: 37 ja 5 liitesivua

Työn ohjaaja: Tiina Heimo

Työn tilaaja: Katrin palvelukoti Oy

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia tunnetaitoihin liittyviä haasteita perhekodin lapsilla oli havaittavissa ja kuinka perhekodin työntekijät voisivat näissä haasteissa lapsia ja nuoria tukea. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää perhekodin työntekijöille yksinkertaisia ja käytännönläheisiä menetelmiä, joilla tukea lasten ja nuorten tunnetaitohaasteita.

Opinnäytetyön tilaajana toimi perhekotiyritys Katrin palvelukoti Oy, jolla on kaksi perhekotiyksikköä Uudessakaupungissa. Yrityksen tavoitteena on tehdä lastensuojelun laadukasta työtä ja antaa lapsille korjaavia kokemuksia vanhemmuudesta turvallisessa ja kodinomaisessa ympäristössä.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin tunteita ja niiden tarkoitusta, tunnetaitojen eri osa-alueita, tunnetaitojen kehittymistä lapsuudesta nuoruuteen sekä tunne- ja kaveritaitojen opettamista aikuisen roolissa.

Menetelminä käytettiin havainnointia ja yksilöhaastatteluja. Havainnointi suoritettiin osallistumalla perhekodin arkeen normaalisti, samalla havainnoiden lasten toimintaa ja siitä ilmeneviä haasteita, jotka kirjattiin ylös muistivihkoon. Yksilöhaastattelut suoritettiin työntekijöille heille sopivina ajankohtina, joissa selvitettiin työntekijöiden kokemuksia lasten tunnetaitohaasteista.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että lapsilla on haasteita erityisesti tunteiden ilmaisussa, hankalien tunteiden sietämisessä ja toisen lapsen asemaan asettumisessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi tunnetaito-opas työntekijöille lasten ja nuorten tukemiseen arjen tunnetaitohaasteissa.

Asiasanat: tunteet, tunnetaidot, lastensuojelu, perhehoito

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Community educator - Degree Programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

Author: Sonja Vattu

Title: Strengthening children's emotional skills – Developing an emotional skills guide for foster home employees

Number of pages: 37 and 5 attachment pages

Supervisor: Senior Lecturer Tiina Heimo

Commissioned by: Katri's Service Home Ltd.

The purpose of this study was to explore the emotional challenges observed in children living in a foster home and how the employees of the foster home could support these children and adolescents in these challenges. The aim of this study was to develop simple and practical methods for the foster home employees to support children and adolescents in their emotional challenges

The commissioner of this study was the foster home enterprise Katri's Service Home Ltd., which operates two foster home units in Uusikaupunki in South-Western Finland. The company aims to provide quality child protection work and offer children remedial experiences of parenting in a safe and home-like environment.

The theoretical section of the study addressed emotions and their purpose, different aspects of emotional skills, the development of emotional skills from childhood to adolescence, and teaching emotional and social skills in the role of an adult.

The methods used in this study included observation and individual interviews. Observation was conducted by participating in the daily life of the foster home, observing the children's activities, and writing down the challenges observed. Individual interviews were conducted with employees to explore their experiences with children's emotional challenges.

The results of the study indicate that children face challenges particularly in expressing emotions, coping with difficult emotions, and empathizing with others. As a result of the study, an emotional skills guide for employees to support children and adolescents in their everyday emotional challenges was developed.

Keywords: emotions, emotional skills, child protection, foster care

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	8
	2.1 Katrin palvelukoti Oy	8
	2.2 Kehittämistyön tarve.....	9
	2.3 Ammatilliset perhekodit.....	9
	2.4 Lastensuojelun ja perhehoidon tehtävä.....	11
3	TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN	13
	3.1 Tunteet	13
	3.2 Tunnetaidot	14
	3.3 Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudesta nuoruuteen.....	15
	3.4 Tunne- ja kaveritaitojen opettaminen aikuisen roolissa.....	16
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	19
	4.1 Laadullinen tutkimus ja kehittämistyön lähestymistapa	19
	4.2 Havainnointi.....	20
	4.3 Haastattelu.....	21
	4.4 Aineiston analyysimenetelmät	23
	4.5 Luotettavuus.....	23
	4.6 Eettisyys.....	24
5	TULOKSET JA ANALYSOINTI	26
	5.1 Lasten haasteet ilmaista tunteitaan.....	26

5.2 Haastavien tunteiden sietäminen.....	27
5.3 Lasten vaikeudet asettua toisten lasten asemaan.....	29
5.4 Muut huomiot.....	30
6 JOHTOPÄÄTÖS JA TUOTOS	32
6.1 Miten työntekijät voisivat tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymistä lisää ..	32
6.2 Tunnetaito-opas.....	33
7 LOPUKSI.....	35
7.1 Oma arviointi työn onnistumisesta	35
7.2 Tilaaajan palaute.....	35
7.3 Työn merkitys ammattialalle	36
LÄHTEET	37
LIITTEET.....	41

1 JOHDANTO

Nuorten pahoinvoinnista ja mielenterveyden heikkenemisestä on kirjoitettu viime vuosina paljon. Nuorten mielenterveysongelmat koskevat jo kolmasosaa nuorista, johon on osaltaan vaikuttaneet maailman tapahtumat kuten Ukrainan sota sekä koronapandemia vuosina 2019–2023, jonka vuoksi koko maailma sulkeutui (Allianssi 2023). Nuorten keskeisestä väkivallasta ja ryöstöistä on myös uutisoitu paljon. Vuoden 2022 tilastoja tarkastellessa nähdään, että nuorten osuus ryöstö- ja pahoinpitelyrikoksissa on kasvanut (Tilastokeskus 2023). Rikosten ja väkivallan yleistyminen voi kertoa tunnetaitojen puuttumisesta. Alaikäisenä harkitsemattomien päätösten tekeminen on yleisempää aivojen ollessa vielä kehitysvaiheessa, minkä vuoksi nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka opettavat vastuunkantoa, tekojen seurausten ymmärrystä sekä tunteiden käsittelyä. (Aseman Lapset ry 2021.)

Nuorten pahoinvointi näkyy myös kiusaamiskokemusten ja yksinäisyyden kasvamisena (Allianssi 2023). Koulukiusaaminen on ollut vuosikymmenten ongelma, joka on ajansaatossa muuttunut ja siirtynyt myös sosiaaliseen mediaan luoden uusia haasteita. Lapsen ja nuoren haastava käyttäytyminen voi johtua siitä, että perheessä voidaan huonosti, jolloin vanhempien kasvatusvastuu voi olla myös hieman hukassa. Siksi kiusaamiseen johtavia syitä on syytä tarkastella myös syvempää. Eroja siihen, minkä kukin kokee kiusaamiseksi, on havaittavissa, minkä vuoksi yhteisten näkökulmien löytäminen onkin tärkeää. Vaikka kiusaaminen on vaikeasti ratkaistava ilmiö, on aikuisten siihen puututtava monitahoisen yhteistyön avulla, jotta lapset ja nuoret tietävät tullessa kuulluksi ja, että heidän huolensa otetaan tosissaan. (Uudenkaupungin Sanomat 2024.)

Tunnetaidot ovat hyvinvointimme kannalta erittäin tärkeitä, koska ne vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti ja liittyvät oleellisesti meidän vuorovaikutustaitoihimme ja ihmissuhteisiimme. Tunteiden kuunteleminen ja ymmärtäminen on tärkeää, koska ne kertovat aina jostakin ihmisen sisäisestä tarpeesta ja ohjaavat meitä tekemään hyvinvointimme kannalta oikeita päätöksiä. (Tunne ja Taida 2023a.) Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat myös taitoja, jotka tukevat mielenterveyttä. Mielenterveyden voi määritellä hyvinvoinnin tilaksi, jolloin ihminen kykenee näkemään omat kykynsä, selviytymään haasteista ja toimimaan osana yhteisöä. Hyvä mielenterveys tukee ihmistä huomaamaan omaan mielenterveyteensä vaikuttavia suoja- ja riskitekijöitä, auttaa haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa sekä antaa kyvyn toimia vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja ilmaisemaan tunteita. (Mieli ry 2021.)

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Katrin palvelukoti Oy, joka on perhekotiyritys Uudessakaupungissa, ja on toiminut vuodesta 1997 lähtien. Suoritin tutkintoon kuuluvan kehittävän harjoittelun samassa paikassa. Tilaajan tarve nousi heti ennen harjoittelua pidetyn keskustelun myötä, jolloin tilaaja kertoi perhekodin lasten tunne- ja kaveritaitojen haasteista. Tartuin tähän ideaan mielelläni, sillä tunnetaidot kiinnostavat itseäni paljon. Tilaaja oli myös tietoinen aiheen ajankohtaisuudesta ja siksi toivoi kehitystä ja päivitystä heidän aiempiin käytäntöihinsä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisissa tunnetaitoihin liittyvissä asioissa lapset tarvitsevat tukea ja miten työntekijät voisivat tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä. Tämän opinnäytetyön kehittämiskysymykset siis ovat:

1. Millaisissa arjen tunnetaitoihin liittyvissä asioissa lapset tarvitsevat tukea/mitkä asiat ovat haastavia?
2. Miten työntekijä voi tukea näissä tilanteissa?

Pyrin lasten toimintaa havainnoimalla ja työntekijöitä haastatteleamalla saamaan vastaukset kehittämiskysymyksiini ja vastausten pohjalta rakentamaan tuotoksen, josta työntekijät saavat vinkkejä työhönsä.

Opinnäytetyön toisessa luvussa esittelen tilaajaorganisaatiotani ja heidän toimintaansa, kehittämistyön tarvetta sekä tilaajani toimintaympäristöä ja yleisesti lastensuojelun ja perhehoidon tehtäviä ja tavoitteita. Kolmannessa luvussa käsittelen kehittämistyöni tietoperustaa ja siihen liittyviä oleellisia käsitteitä. Neljännessä luvussa kerron kehittämistyöni lähestymistavasta, käyttämästäni menetelmistä sekä aineiston analysointimenetelmistä. Viides luku koostuu tuloksista ja niiden analysoimisesta ja kuudes puolestaan johtopäätöksistäni ja tuotoksestani. Viimeisessä luvussa kerron oman, että tilaajani arvioinnin työn onnistumisesta sekä pohdin työn merkitystä ammattialalle.

2 TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tässä pääluvussa esittelen tilaajaorganisaationi, joka on Katrin palvelukoti Oy. Kerron heidän toiminnastaan sekä heidän tarpeestaan kehittämistyölle. Esittelen myös tilaajani toimintaympäristöä kertomalla ammatillisista perhekodeista, lastensuojelusta ja perhehoidosta yleisesti.

2.1 Katrin palvelukoti Oy

Opinnäytetyöni tilaajana toimii ammatillinen perhekotiyritys Katrin palvelukoti Oy, jonka perustaneet perhekotivanhemmat ovat toimineet perhekotiyrityksen pitäjinä vuodesta 1997. Yrityksellä on kaksi perhekotiyksikköä, Pietolan perhekoti ja Vanhakartanon perhekoti, jotka molemmat sijaitsevat Uudessakaupungissa. Molemmissa perhekodeissa on kaikenikäisille lapsille ja nuorille paikkoja seitsemän ja niissä vanhemmat asuvat samassa kodissa sijoitettujen lasten kanssa. Pietolan perhekodissa on lisäksi tukiasunto jälkihuoltoa varten. (Katrin Palvelukoti Oy 2024a.) Vaikka yksikköjä on kaksi, kehittämistyöni kohteena toimii enemmän Pietolan perhekoti tiukan aikataulun vuoksi.

Perhekotiyrityksen tavoitteena on tehdä lastensuojelun laadukasta työtä ja antaa sijoitetuille lapsille korjaavia kokemuksia vanhemmuudesta. Lapsella on oikeus hyvään elämään, jonka vuoksi turvallinen arki, kasvu ympäristö, selkeä vuorokausirytm, elämän ennakoitavuus sekä pysyvät ja luotettavat ihmissuhteet ovat toiminnan avainasioita. Lapsen etu kaikkein tärkeimmässä asemassa eikä lapsella nähdä olevan ongelmia vaan ”taitoja, joita hänen tulee oppia”. Aikuisia on aina paikalla, jotka huolehtivat, että jokainen lapsi tulee tasavertaisesti kuulluksi ja ajattelevat aina heidän etuaan yhteistyössä lasten läheisten ja yhteistyökumppanien kanssa. (Katrin Palvelukoti Oy 2024b.)

Toiminnan tärkeimpänä tehtävänä on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisimman aito koti, jossa eletään tavallista ja kodinomaista arkea. Jokainen on tasa-arvoinen perheen jäsen, joka pyritään huomioimaan tasavertaisen vuorovaikutuksen avulla perhekodin aikuisten ja muiden lasten välillä. Lapsen ja nuoren tulisi myös pystyä ilmaisemaan itseään perhekodissa vapaasti, jotta hänen oma minuutensa ja itsetunto kehittyisi riittäväälle tasolle ja hän kokisi olevansa osa yhteisöä. Sijoituksen ideana on myös tukea lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä, jonka vuoksi yksilölliset tarpeet huomioidaan ja niiden kehittymistä seurataan tarkasti. (Katrin Palvelukoti 2024c.)

Perhekotivanhempien lisäksi perhekodeissa työskentelee kolme vakituista työntekijää sekä kaksi sijaistavaa työntekijää. Kaikilla heillä on jokin sosiaalialan koulutus kuten sosionomin,

lähihoitajan ja nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan tutkinto. Perhekotiyrityksen työntekijöillä on laajaa osaamista, muun muassa lääkehoidosta ja psykiatrisesta sairaanhoidosta. Osaamista on myös muun muassa perhetyöstä, toiminnallisista ja luovista menetelmistä, nuorten elämänhallintaan ja syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyvistä tehtävistä sekä neuropsykiatriasta ja sen haasteista. Yrityksen toiminnan laadusta pyritään huolehtimaan jatkuvan kehittämisen avulla, joka näkyy työntekijöille järjestetyistä säännöllisistä työnohjauksista sekä erilaisista koulutuksista. Näin lasten tarpeisiin pyritään vastaamaan entistä paremmin. (Katrín Palvelukoti Oy 2024b.)

2.2 Kehittämistyön tarve

Suoritin kehittävän harjoitteluni samanaikaisesti opinnäytetyöprosessini kanssa. Tarve perhekodein kehittämistyölle nousi jo ennen harjoittelun alkua. Kävimme keskustelun harjoitteluohjaajani kanssa harjoittelupaikkani mahdollisista kehittämiskohteista, jolloin harjoitteluohjaajani nosti esille lasten tunnetaitohaasteet. Sen ansioita pääsin ennen harjoittelun alkua jo tutustumaan aiheeseen paremmin. Tilaajan mukaan perhekodein lapsilla esiintyy arjessa haasteita tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä ja siksi tilaaja kaipasi uutta tietoa tunnetaidoista ja siitä, miten toimia haasteellisissa tilanteissa. Näin myös vahvistettaisiin perhekodein lasten ja nuorten hyvinvointia tunnetaitojen avulla. Tilaaja oli myös tietoinen aiheen ajankohtaisuudesta, jonka vuoksi kehittämistyön aihe valikoitui.

Opinnäytetyössäni selvitän, millaisia haasteita lapsilla on tunnetaidoissa, miten ne ilmenevät ja kuinka niihin voisi puuttua. Kuuntelen työntekijöiden kokemuksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen ja vertailen niitä omien havaintojeni kanssa. Pyrin näin löytämään käytännönläheisiä menetelmiä, joilla työntekijä voisi helposti tukea lasten tunnetaitoja.

2.3 Ammatilliset perhekodit

Katrín palvelukoti Oy:n perhekodit ovat ammatillisia perhekoteja, jotka toimivat samalla tavalla kuin tavanomaiset perhekodit eli sijaisperheet, mutta työntekijöiltä vaaditaan sijaisperheisiin nähden vahvempaa ammattitaitoa sekä monipuolisempaa osaamista. Sekä perhekotivanhemmilta että muulta henkilöstöltä edellytetään koulutusta ja työkokemusta lastensuojelulain noudattamisesta hoito- ja kasvatustyössä sekä sosiaalihuollon ammatillista kelpoisuutta. Suurin ero laitoksiin verrattuna on, että ammatillisessa perhekodeissa lapsi saa paremman mahdollisuu-

den liittyä ja kiinnittyä perheeseen. (Ammatillisten perhekotien liitto 2024.) Perhekodeissa pyritäänkin tukemaan lapsen oikeutta olosuhteiden ja ihmissuhteiden pysyvyyteen sekä jatkuvuuteen, mitkä ovat hänen hyvinvointinsa kannalta tärkeitä. (Eriksson & Säles 2021, 15).

Vuoden 2021 lastensuojelun ympärivuorokautisten toimintayksiköiden raportista selviää, että lastensuojelun ympärivuorokautisten yksiköiden joukko on monikirjoinen. Sen voi nähdä esimerkiksi siitä, että toiminnassa olevien yksikköjen joukossa on sekä vastikään että pitkään toimineita yksiköitä. Vilkkainta yksiköiden perustaminen on ollut 1990-luvun ja 2010-luvun lopulla, joka johtui ammatillisten perhekotien ja yksityisten isojen toimijoiden tullessa markkinoille. Sijainnin kannalta voidaan huomata, että yksiköitä on jonkin verran useammin maaseutumaisessa ympäristössä kuin kaupunkiympäristössä. Joissain yksiköissä on tarjolla monenlaisia harrastusmahdollisuuksia ja toimintaa, kun taas toisissa yksiköissä mahdollisuuksia ei ole yhtä paljon. Myös lähes 30 %:ssa yksiköistä asustelee joitain lemmikkieläimiä. Isoin ero perhekotien ja laitosten välillä on, että perhekodeissa ei saa olla seitsemää enempää lasta hoidettavana, kun taas laitosyksiköissä tällaista ylärajaa ei ole asetettu. (Heino, Lappalainen, Ranta & Weckroth 2021, 69–72.) Tämä on määritetty myös perhehoitolaissa.

Ammatillisessa perhekodissa saadaan hoitaa samanaikaisesti enintään seitsemää henkilöä, jos perhekodissa annettavasta hoidosta, kasvatuksesta tai muusta huolenpidosta vastaa vähintään kaksi hoitopaikassa asuvaa henkilöä, joista ainakin yhdellä on 6 §:n 1 momentissa ja yhdellä 3 momentissa säädetty kelpoisuus. Samassa taloudessa asuvat alle kouluikäiset lapset ja muut erityistä hoitoa tai huolenpitoa vaativat henkilöt lasketaan mukaan enimmäismäärään. (Perhehoitolaki 20.3.2015/263, 8§.)

Sijaishuoltoon päätyvän lapsen sijoituksen taustalla on aina jokin syy. Lapsen sijoitukseen taustatekijöitä tarkastelevassa tutkimuksesta nähdäänkin yleisimpiä tekijöitä, miksi lapsi päätyy huostaanotettavaksi. Mainitsen tässä nyt muutamia. Noin 30 % tekijöistä liittyy perheen tai vanhempien asumisjärjestelyihin, 26 % taloudellisiin vaikeuksiin kuten vanhemman työttömyyteen, 27 % vanhemman fyysiseen sairauteen ja 46 % vanhemman oman toiminnan ja lapsensa toiminnan ohjaamisen vaikeuteen. Suuri osa sijoitetuista lapsista on kasvanut perheissä, joissa vanhempien mielenterveysongelmat ja päihteiden ongelmallinen käyttö on ollut läsnä, vanhemmat ovat uupuneita ja jaksamattomia, vanhempien kasvatustyyli on sopimatonta lapsen tarpeisiin nähden tai perheessä on esiintynyt perheväkivaltaa. (Heino ym. 2021, 67–70.)

2.4 Lastensuojelun ja perhehoidon tehtävä

Lastensuojelu on julkinen hallintotehtävä, jota ohjaa lastensuojelulaki, jonka tarkoituksena on turvata lapselle turvallinen kasvuympäristö, tasapainoinen ja monipuolinen kehitys sekä erityinen suojelu. Vaikka vanhemmilla ja muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista, lastensuojeluviranomaisilla on viimesijainen velvoite huolehtia oikeuksien toteutumisesta. Viranomaiset astuvat esiin silloin, kun lapsen huolenpidossa ja kasvuolosuhteissa on havaittavissa puutteita tai lapsen käyttäytymisestä ollaan huolissaan. Lastensuojeluun vaikuttaa voimakkaasti YK:n lapsen oikeuksien sopimus, joka on asettanut julkiselle vallalle ehdottomia velvoitteita. Sopimuksen neljä kohtaa on nostettu lastensuojelun peruseriaateiksi, joita ovat syrjinnän kieltö, lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus elämään ja kehitykseen sekä oikeus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. (Araneva 2018, 9, 28, 30–31, 65–66.)

Perhehoito on ensisijainen lapsen sijaishuollon muoto laitoshoidon verrattuna, jota järjestetään vain, jos lapsen tarvitsemat tukitoimet eivät lapsen edun mukaisesti toteudu riittävässä määrin muualla (Eriksson & Säles 2021, 8). Perhehoidolle on säädetty laki, jonka mukaan hoidettavalle tulee turvata perheenomainen ja lapsen tarpeiden mukainen perhehoito, jossa kodinomaisuus, läheiset ihmissuhteet, pysyvät asumisolot ja perusturvallisuus toteutuvat (Araneva 2018, 156). Lapsen edun ajattelemisen velvoittaa kaikkia lasten kanssa työskenteleviä. Edun arviointi tulee tehdä yksilökohtaisesti, kaikki lapsen tilanteeseen liittyvät yksityiskohdat mukaan huomioiden. Myös lapsen ikä ja kehitystaso on tärkeää ottaa huomioon, sillä mitä kehittyneempi lapsi on, sitä enemmän lapsen omilla näkemyksillä tulisi olla painoarvoa. (Eriksson & Säles 2021, 11.)

Lapsella on myös oikeus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja omien tietojen antamiseen muille osapuolille. Lapsen osallistuessa omaan elämäänsä liittyviin päätöksiin, on sen tapahduttava ikä- ja kehitystason mukaisesti ja mahdollisesti tukitoimien avulla, jotta lapsen oma tahto ja etu tulee esiin. Lapsella on oikeus saada tietoa omasta tilanteestaan mahdollisimman ikäiselleen ymmärrettävästi, tarkasti ja perustellusti, jotta lapsi pystyy ilmaisemaan omia näkemyksiään ja mielipiteitään. (mt., 13–14.)

Lasta tulee suojella kaikelta ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta, pahoinpitelyltä, laiminlyönniltä sekä kaikelta muulta epäinhimilliseltä kohtelulta, sillä lapsen oikeus on saada välttämätöntä suojelua ja huolenpitoa niin biologisessa kuin sijaisperheessäänkin. Sijaishuollossa olevalle lapselle on tärkeää siis saada osakseen myös ymmärrystä ja hellyyttä. Jos lapsi on joutunut

kaltoinkohtelun kohteeksi, tulee hänelle silloin tarjota toipumista ja yhteiskunnallista sopeutumista edistäviä palveluja lapsen ruumiillisen ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Eriksson & Säles 2021, 12.)

Sijaishuollossa olevalla lapsella on tärkeää olla oikeus pitää yhteyttä biologisiin vanhempiinsa, perheenjäseniinsä tai muihin läheisiin ihmisiin. Yhteydenpitoa voidaan rajoittaa vain lain määrittämissä tilanteissa tai jos se on lapsen edun mukaista. Yhteydenpidon salliminen liittyy sijaishuollossa säännöllisesti tehtävästä perheen jälleenyhdistämisen mahdollisuuden arvioinnista, jonka tavoitteet on määritetty lapsen sijaishuollon asiakassuunnitelmassa. Lapsen vanhempiin tai muihin huoltajiin ollaan yhteydessä lapsen asioista vastaavan sosiaalityöntekijän toimesta myös silloin, kun lapsen asioista ollaan tekemässä päätöksiä. Lapsen etua mietitään myös toistuvien kasvuympäristön muutosten kannalta, joka voi olla haitaksi lapsen kehitykselle ja kiintymyssuhteiden muodostamiselle ja siksi ei lapsen edun mukaista. (Eriksson & Säles 2021, 15.)

3 TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN

Tämä pääluke käsittelee opinnäytetyöni tietoperustaa. Käsittelem tässä luvussa oleellisimpia käsitteitä kehittämistyössäni. Näitä ovat tunteet, tunnetaidot, tunnetaitojen kehittyminen lapsuudessa ja tunnetaitojen opettaminen aikuisen roolissa.

3.1 Tunteet

Tunteiden alkuperäinen syy on ollut pitää meidät hengissä ja suojata meitä mahdollisilta vaaroilta, koska ne saavat meidät liikkeelle ja toimimaan. Tunteet syntyvät aivojen limbisessä järjestelmässä, joka on kehittynyt jo varhain meidän nisäkkäiden historiassa. Tunteet ovat usein tiedostamattomia automaattisia reaktioita, kun ihminen havaitsee pelkoa tai uhkaa. Ne kulkeutuvat manteliumakkeen kautta, jossa manteliumake arvioi tunteet välittömästi ja lähettää tietoa muille aivoalueille. Manteliumakkeen arvioidessa tilanteen uhaksi, se käynnistää kehossa hormonaalisia muutoksia, jotka näyttäytyvät fyysisinä reaktioina kuten sydämen kiihtyvänä lyöntinä, pupillien laajenemisena ja lihasten supistumisena. (Carter 2009, 122–127.) Arvioimiseen manteliumake käyttää hippokampukseen tallentuneita muistoja ja aikaisempia kokemuksia, ja arvioi sitten tuleeko tilanteessa huolestua vai ei (Jääskinen 2017, 14). Tunteista tulee tietoisia silloin, kun ne ovat tarpeeksi voimakkaita. Silloin signaalit kulkevat aivokuoren kautta otsalohkoihin, jossa tunne tiedostetaan. Reitin varrella kerätään ärsykkeestä lisää tietoa ja se varastoidaan muistijäljeksi, joka voi myöhemmin vahvistua tai muuttua. (Carter 2009, 127.)

Tunteet voidaan ajatella kuin aaltoina, jotka koko ajan muuttuvat ja liikkuvat. Ne nousevat ja laskevat, tulevat ja menevät. Tunteita saa olla, niitä saa ilmaista eikä niitä ei ole syytä ratkaista tai poistaa, varsinkaan jos kyse on muiden tunteista. On myös tärkeää ymmärtää, että tunteet eivät synny tyhjästä, vaan niiden taustalla on aina jokin syy. Toisten tunteiden vähättelyä tulee siksi välttää, sillä kyseessä on usein toiselle jotain hyvinkin merkityksellisestä, minkä takia tunteet saattavat kuohua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 19–20.)

Tunteet kertovatkin meille monista asioista kuten, mistä pidämme ja mistä emme, mistä innostumme ja mitä suremme. Tunteiden kirjo on valtava. Perustunteiden eli esimerkiksi ilon, vihan ja surun lisäksi tunteiden kirjoon kuuluu perustunteiden lukuisia muunnelmia ja yhdistelmiä. Tunteet ovat myös kestoltaan ja voimakkuudeltaan hyvin erilaisia. Tunne saattaa joskus iskeä hyvin voimakkaana isona purkauksena ja toisinaan tunne voi jämähtää ihmisen mielialaksi pitkäksi aikaa ja voi värittää ympäristöä sen mukaan. (Mieli ry 2021.) Tunne on siis ohimenevä,

nopea reaktio jostain ärsykkeestä, tilanteesta tai ajatuksesta, kun taas mieliala voi aiheutua nopeasti tiedostamattomista ärsykkeistä ja kestää tunteja, päiviä tai jopa kauemmin (Carter 2009, 127).

Tunteet pohjautuvat ihmisen yksilölliselle ja synnynnäiselle taipumukselle reagoida asioihin eli temperamenttiin, joten ihmisten välillä voi olla siis suuriakin eroja tunneilmaisujen välillä. Toisinaan eroihin on voinut vaikuttaa myös kasvatuksesta opitut tavat. Erot tulevat näkyviin, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään, koska tunteet ovat silloin aina läsnä. (Mieli ry 2021.) Tunteet myös tarttuvat ihmisestä toiseen herkästi, joten esimerkiksi jonkun ollessa vihaisella päällä myös oma mieliala saattaa huomaamatta muuttua vihaiseksi. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 51.) Sanonta ”ilo tarttuu” pitää siis täysin paikkansa.

3.2 Tunnetaidot

Opinnäytetyöni kannalta on oleellista perehtyä, mitä tunnetaidot ovat ja mitä kaikkea niihin kuuluu. Tunnetaidot voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, joista yksi on tunteiden tunnistaminen ja niiden paikantaminen kehoon, koska tunteet näkyvät aina jonain fysiologisena reaktiona (Miettinen 2020, 140). Usein tunne näyttäytyy hengityksen ja sydämen sykkeen kiihtymisenä, lihasten jännittymisenä ja verenkierron nopeutumisenä, jotka voivat aiheuttaa hikoilua, punastumista ja vapinaa (Opetushallitus 2024). Tunnistamisen jälkeen tunteita on jo helpompi hallita. Tunnistamisen jälkeen tulisi osata nimetä tunne, koska se voi tässä vaiheessa jo tuntua helpotavalta. (Miettinen 2020, 142.) Nimen antaminen on merkki siitä, että et ole enää tunteen sisällä, vaan sen ulkopuolella (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 23).

Tunnetaitoihin kuuluu keskeisesti tunteiden säätely, koska säätelyn avulla ihminen pystyy hallitsemaan kehoaan silloin, kun tunne on saamaisillaan vallan. Muun muassa syvähengityksen ja sisäisen puheen avulla ihmisen on mahdollista rauhoittaa kehoaan ja säädellä käyttäytymistään, ikään kuin keskustella itsensä kanssa: ”Ei se haittaa”, ”Kaikki menee hyvin” (Miettinen 2020, 144, 147.) Kun kielteinen tunne on nousemassa, sen voi välttää pyrkimällä kääntämään kielteiset ajatukset myönteisiksi. Yhtenä hyvänä keinona välttää vahingoilta on liikennevalomalli, jossa punaisella pysähdytään tunteen äärelle ja pyritään rauhoittumaan, keltaisella odotetaan ja ajatellaan mistä tunne johtuu ja mitä sille voisi nyt tehdä, ja vihreällä toimitaan ja pyritään ratkaisemaan tilanne. Ihmisillä on erilaisia keinoja purkaa turhautumistaan, joista jotkut saattavat olla vahingollisia, jonka takia ihmisen tulisi osata hillitä itseään ja purkaa suuttu-

mus viisaammin. Hyviä keinoja voivat muun muassa olla urheileminen, musiikin kuuntelu, laskeminen sataan tai mukavien asioiden miettiminen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 24, 33–34, 37–38.)

Haastavin vaihe on ehkä tunteiden ymmärtäminen, koska silloin tulee miettiä mikä ärsyke laukaisi tunteen, mihin tai keneen tunne kohdistuu ja mikä viesti tunteella on. Negatiivinen tunne on viesti siitä, että jokin ei ole hyvin, tarpeet eivät toteudu ja ihminen kokee tulleensa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti. Tunteiden viestien huomiotta jättäminen ei ole hyvästä, koska se voi kostautua myöhemmin. Näiden kaikkien edellisten vaiheiden jälkeen ihmisen tulisi pystyä lopulta ottamaan tunteensa täysin haltuun, ilmaisemalla tunteensa rakentavasti. Ihminen kykenee silloin miettimään, mitä tunteen aiheuttamasta teosta saattaisi seurata ja jättää sen siksi tekemättä. (Miettinen 2020, 152, 154.) Tunnetiloja on myös hyvä oppia sietämään. Tunteet on hyvä tunnistaa tunteiksi, jotka näkyvät kehollisina tuntemuksina ja joita on turha torjua, vastustaa tai pelätä. Tunteet tulee hyväksyä ja ymmärtää, että sinä et ole tunne, vaan tunne on sinussa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 24.)

3.3 Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudesta nuoruuteen

Perhekodissa asuvat lapset ovat eri-ikäisiä ja ovat siksi tunnetaitojen kehittymisen kannalta eri vaiheissa. Lasten tunnetaidot kehittyvät portaittain ikätasojen mukaan ja uudet vaiheet haastavat aina aikuista (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 114). Ensiarvoisen tärkeää, että lapsi saa tarvitsemaansa huolenpitoa, ohjausta ja kannustusta. Lapsen ollessa aivan pieni, hänen keihonsa näyttää tarpeensa on itkeä, jotta hän saa tarvitsemaansa huomiota ja huolenpitoa. 1–2-vuotiaan lapsen käytöksestä voi jo alkaa huomaamaan eri luonteenpiirteitä, kuinka lapsi ilmaisee tunteitaan. Toinen ilmoittaa tarpeensa kovaäänisesti ja nopeasti, kun taas toinen voi olla rauhallisempi ja toimia pienieleisemmin. Uhmaiässä lapsi alkaa näyttämään omaa tahtoaan voimakkaammin. Silloin lapsi voi olla itsekin hämmentynyt voimakkaista tunteistaan, osaamatta kuitenkaan vielä ilmaista omaa tahtoaan selkeästi sanoilla. Kasvaessaan lapsi kehittyy vähitellen paremmaksi ja paremmaksi kuvailemaan omia tunteitaan sekä myös sietämään niitä, vaikka kiukku silloin tällöin saisikin vielä vallan. (mt., 116, 125, 130, 143.)

Suurin osa perhekodissa asuvista lapsista ovat kouluiässä, jolloin isoin kehitysvaihe vasta alkaa. Silloin lapsi alkaa etsimään ikätovereistaan ystäviä, jotta hän saisi samanlaista turvaa ja tärkeäksi kokemisen tunnetta kuin perheessään (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 158–

159). Koulussa erilaisia sosiaalisia taitoja aletaan myös opettelemaan kuten, kuinka saada ystäviä ja kuinka olla reilu ja hyvä ystävä toiselle. Silloin opitaan myös, miten mahdolliset riidat on mahdollista selvittää ja kuinka omaa tahtoaan voi hallita. (mt., 158–159.) Kouluikäisenä lapsi usein osaa jo hieman säädellä omia tunneilmaisujaan ja miettimään miten ne vaikuttavat toisiin. Myös omia tunteita ja niiden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä usein osataan jo hieman pohtia ja oma rooli muiden seurassa alkaa kiinnostamaan. (Jääskinen 2017, 76.)

Murrosiän alkaessa kavereista tulee yhä tärkeämpiä ja nuori alkaa kaipaamaan hyväksyntää enemmän ikäisiltään. Nuoren itsetunto on koetuksella, kun hän alkaa pelkäämään olevansa vääränlainen ja saattaa siksi haluta esimerkiksi pukeutua ja käyttäytyä samalla lailla kuin muut. Oman mielen ja kehon muutokset voivat olla erittäin raskaita ja siksi ne voivat herättää herkästi ärtymystä, ahdistusta, häpeää ja kiukkua, jotka purkautuvat eri tavoin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 197, 199.) Nuoren mieli on tuolloin ailahteleva, jolloin hän välillä kaippaa paljon hellyyttä ja läheisyyttä ja toisinaan hän haluaa näyttää olevansa oma yksilönsä uhmaten ja tiuskien aikuisille. (Jääskinen 2017, 76.)

Huomionarvoista on, että tunnekuohut ovat normaaleja lapsilla ja nuorilla, koska ne kuuluvat lasten ja nuorten kehitykseen. Lasten ja nuorten kehitysvaiheisiin kuuluu paljon tunteita ja heillä tunnetaitojen opettelu on vielä kesken, joten haasteista ei tule olla huolissaan. Ikävuodet 2–12 ovat tunnetaitojen opettelun kannalta tärkeimpiä lasten ollessa vielä pienikokoisia, joten silloin harjoitteluun tulisi eniten panostaa. Jo lapsena ja nuorena opitut taidot ovat tärkeitä, sillä ne kantavat läpi elämän. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 27.)

3.4 Tunne- ja kaveritaitojen opettaminen aikuisen roolissa

Lapsi oppii tunnetaitoja kokemalla ja elämällä sekä mallintamalla aikuisia ja ikätovereitaan hyvässä ja pahassa (Tunne ja Taida 2023b). Aikuinen on siksi lapselle tärkeä tunnetaitojen opettaja. Aikuisen on oltava lempeä, turvallinen ja kannustava, joka osaisi olla itse suuttumatta, kun lapsi opettelee tunteiden hallintaa. Aikuisena omien tunteiden teeskentely tai piilottelu on turhaa, mutta tunteet tulisi osata purkaa rakentavasti, jolloin välttyttäisiin vahingollisilta teoilta ja toimitaan lapselle hyvänä esikuvana. Itsetunnon kehittymisen kannalta läheisten vaikutus on suuri ja siksi pienten onnistumisten nostaminen esiin on tärkeää. Vaikka lapsi olisi haastavassa iässä tai hänellä ilmenisi erityishaasteita, jatkuvat virheisiin tarttumiset, moitteet ja korjaamiset eivät ole itsetunnolle hyväksi. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 98, 254.)

Lapsi tarvitsee ohjausta siihen, miten tunteiden kanssa toimitaan ja kuinka niitä ilmaistaan. Aikuista tarvitaan sanoittamaan lapsen tunnetta ja tarvetta niin, että aikuinen ei vahingossa kiellä sitä: ”Aikuinen ajattelee puuttuvansa lapsen ulkoiseen käytökseen, mutta lapsi tuntee päällimmäisenä oman tunteensa, johon puututaan.” Lapsen tulisi siis saada ensin tuntea, että hänen kokemansa tunne on sallittu, ja vasta sitten kuulla aikuisen näkemys tilanteesta ja kuinka lapsen olisi toivottu toimivan. (Jääskinen 2017, 107.)

Lapsen ja nuoren tulee saada kokea olevansa tärkeä ja merkityksellinen aikuisen toimesta, johon voi vaikuttaa esimerkiksi aikuisen tekemät valinnat ja vaivannäkö siihen, onko aikuisella riittävästi aikaa olla lapselle läsnä. Aikuisen tulee riittävän usein osoittaa lapselle huomiota ja ihastelua hänen taidoistaan sekä siitä millainen hän on sanoin, yhteisen tekemisen, kosketuksen ja katseen kautta. (mt., 111.) Jatkuva vikojen kommentointi tulee puolestaan jättää vähemmälle ja keskittyä enemmänkin lapsen ja nuoren hyviin piirteisiin ja tekoihin, jolloin hänen itsetuntonsa vahvistuu. Silloin lapsi ja nuori usein tahtoo toistaa toimintaa, joka on aiheuttanut kiitosta aikuisten toimesta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 100.)

Aikuisen on ymmärrettävä, että kaverisuhteet ovat kouluikäiselle lapselle hyvin merkittäviä, koska ne antavat lapselle yhteisiä ilon hetkiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta ovat myös tärkeitä hetkiä harjoitella kaveri- ja tunnetaitoja. Koulussa lapsi kohtaa paljon uusia tilanteita ikäistensä kanssa, jotka voivat johtaa riitoihin, pettymyksiin ja mielen pahoittamiseen. Siksi aikuisen tulee olla tällaisissa tilanteissa tukemassa, kuuntelemassa ja kannustamassa lasta. Keskustelu kaverisuhteista lapsen kanssa on tärkeää, koska silloin aikuinen osoittaa kiinnostusta niihin. Avoin ja yhdessä pohdiskeleva ilmapiiri rohkaisee usein lasta puhumaan ja avautumaan vaikeistakin aiheista. On tärkeää pohtia lapsen kanssa myös siitä, miltä toisista lapsista jokin tilanne on saattanut tuntua, jotta lapsen empatiakyky kehittyy ja tekojen seurauksia opitaan pohtimaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.) Empatiaa opitaan silloinkin, kun aikuinen sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Tällöin lapsi kuulee, mikä toista satuttaa ja miten lapsen toiminta vaikuttaa toisiin ihmisiin. Tilanteen tulisi tapahtua kuitenkin hyvällä hengellä, eikä aikuisen moralisoimalla, syyttämällä tai tuomitsemalla lasta, jotta hän ymmärtäisi parhaiten, miltä jokin tilanne on aikuisesta tuntunut. (Jääskinen 2017, 137.)

Aikuisen on myös huomioitava, että lapset ovat synnynnäisesti erilaisia, mikä vaikuttaa luonnollisesti myös ystävyyssuhteisiin. Ystävyyssuhteet ovat joillekin lapsille haastavampia kuin toisille, joka vaatii aikuiseltakin erilaista suhtautumista ja tukea. Ujolle lapselle esimerkiksi

muiden lasten pyytäminen leikkimään ja itsensä puolustaminen kiusaamistilanteissa voivat tuntua vaikealta, eikä lapsi välttämättä tiedä mitä sanoa. Aikuisella on siis tärkeä rooli ymmärtää, kuunnella ja rohkaista lasta, mutta hänen tulee silti muistaa, että ei liikaa puutu lapsen asioihin kertomalla omia näkemyksiään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.)

Tämän kehittämistyön kannalta oleellisinta onkin pohtia, mitä lasten tunne- ja kaveritaitojen tukeminen vaatii aikuiselta, koska kuten aiemmin todettiin, aikuinen on tärkeä tunnetaitojen opettaja ja esimerkki, jota lapset seuraavat.

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tässä luvussa käsittelen kehittämistyössäni käyttämiäni aineistonkeruumenetelmiä. Valitsin menetelmikseni havainnoinnin ja haastattelun. Avaan näitä menetelmiä alaluvuissa erikseen ja kerron, kuinka toteutin aineistokeruun. Kerron tässä luvussa myös aineistoni analyysimenetelmistäni sekä työni luotettavuudesta ja eettisyydestä.

4.1 Laadullinen tutkimus ja kehittämistyön lähestymistapa

Laadullinen tutkimus liittyy ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tutkimiseen. Laadullinen tutkimus siis pyrkii ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. Usein tutkimuskohteet, joissa laadullista tutkimusta käytetään ovat abstrakteja, näkymättömiä, ihmisten vuorovaikutuksessa syntyviä, tulkinnallisia sekä aikaan ja paikkaan sidottuja, joita on melko mahdotonta mitata. (Puusa & Juuti 2020, 9, 56, 58.) Tässä kehittämistyössä tehtäväni on tarkastella perhekotiyrityksen lasten tunnetaitoja, ja sillä tavoin työntekijät voisivat toimia tukeakseen niitä. Kehittämistyötä varten tarvitsin työntekijöiden kokemuksia, näkemyksiä ja ajatuksia aiheeseen liittyen, jonka takia valitsin aineistonkeruuseen laadullisen tutkimuksen menetelmistä haastattelun.

Tyypillistä on myös, että laadullisessa tutkimuksessa halutaan saada tietoa ihmisiltä heidän luonnollisessa ympäristössään (mt., 11), eli tässä tilanteessa perhekodissa. Valitsinkin toiseksi menetelmäksi lasten toiminnan havainnoinnin, jotta saan enemmän tietoa ja omaa ymmärrystä tarkastelevasta kohteesta. Laadullisessa tutkimuksessa ei siis pyritä löytämään vastausta, kuinka usein jokin ilmiö tapahtuu tai missä määrin, vaan tuomaan esille erilaisia näkökulmia aiheeseen liittyen (mt., 14). Laadullisen tutkimuksen valintaan vaikutti myös kohderyhmän pienenus, jonka vuoksi määrällinen tutkimus ei olisi ollut kovin järkevä.

Kehittämistyöni on tapaustutkimus, joka tarkoittaa tutkimusta, jossa tapauksen tutkija sukeltaa syvälle kontekstiin. Silloin tutkija pyrkii ymmärtämään ja selittämään tiettyä kehittämiskohdetta mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti. (Puusa ym. 2020, 202.) Tapaustutkimus soveltuu lähestymistavaksi silloin, kun tavoitteena on tuottaa organisaatiolle kehittämisehdotuksia tai -ideoita, ilmiöstä, joka tapahtuu nykyajassa todellisessa tilanteessa. Tapaustutkimuksessa kohteita on usein siis vain yksi, joita voivat olla esimerkiksi yksilö, ihmisryhmä, organisaatio, tapahtuma, toiminto tai prosessi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2014, 52–53.) Tavoitteenani oli siis saada tilaajan tarpeesta mahdollisimman paljon tietoa haastatteluiden ja havainnoinnin

avulla, tietoperustaa hyödyntäen, jotta lopputulos palvelisi sen kohderyhmää mahdollisimman hyvin.

4.2 Havainnointi

Havainnointi tarkoittaa tietojen keruuta systemaattisesti kohdistamalla aistit johonkin tutkittavaan ilmiöön. Silloin tutkija pääsee seuraamaan todellisia tilanteita reaaliajassa ja muodostamaan oman käsityksen tietystä ilmiöstä, eikä kaikki nojautu vain työntekijöiltä kuultuihin kokemuksiin ja ajatuksiin aiheesta. Havainnointia voi tehdä eri tavoin, jotka erottuvat toisistaan tutkijan roolin kannalta. Tutkija voi olla osallinen havainnoija tutkittavassa ilmiössä esimerkiksi työpaikalla, osallistuva havainnoija, jolloin hän on selvästi ulkopuolisen tutkijan roolissa, mutta vaikuttaa ilmiön kulkuun, tai täysin ulkopuolinen havainnoija, jolloin tutkija pysyy takalalla tutkittavan ilmiön tapahtuessa eikä pyri vaikuttamaan tapahtumien kulkuun. (Puusa ym. 2020, 127–129.) Omassa kehittämistyössäni toimin osallisena havainnoijana, koska osallistuin perhekodin arkeen normaalisti, samalla havainnoiden lasten toimintaa kehittävän harjoittelun yhteydessä.

Koska opinnäytetyöni yhtenä kohderyhmänä ovat perhekodin lapset, koin havainnoinnin parhaimmaksi ja helpoimmaksi vaihtoehdoksi. Havainnointi soveltuukin etenkin lasten tutkimiseen, koska lapsilla voi olla vielä kielellisesti vaikeuksia ilmaista itseään ja he eivät todennäköisesti kerro omista ajatuksistaan haastattelijalle suoraan (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2014, 114). Tunteiden ja tunnetaitojen tutkiminen oli mielestäni helpointa havainnoimalla, koska tunteisiin liittyvät tilanteet ovat usein nopeita eikä niihin ei ole mahdollista varautua. Havainnointi soveltuukin hyvin juuri nopeasti ja vaikeasti ennakoitavien tilanteiden tutkimiseen (mt., 114).

Havainnointi pyritään aina suorittamaan mahdollisimman järjestelmällisesti ja kohdistuen johonkin ennalta määrättyyn kohteeseen sekä kirjaten havainnot välittömästi muistiin. Apuna voi käyttää esimerkiksi päiväkirjaa, videoita, kuvia tai äänitteitä. Havaintoihin voi ottaa huomioon myös ilmeitä, eleitä, asentoja ja eri aisteja riippuen havainnoinnin kohteesta. (Ojasalo ym. 2014, 115.) Koska opinnäytetyöni aiheena oli tunnetaidot, oli luontevaa käyttää kaikkia aisteja havainnoimiseen. Tällöin sain paremman kuvan ilmiöstä.

Pyrin pitämään kirjaa siitä, mitä aioin minäkin päivänä havainnoida ja kirjoitin havaintoni muistivihkoon, joka tuntui kaikkein luontaisemmalta. En kokenut mieluisaksi tai soveliaaksi alkavani kuvaamaan tai äänittämään esimerkiksi jotain lasten käymää keskustelua, jossa tunnetaitojen haasteet tulisivat esiin. Muistivihkoon kirjaaminen tuntui siksi parhaimmalta ja helpoimmalta vaihtoehdolta, koska se ei vaatinut erityisjärjestelyjä, minkä en kokenut sopivan osallisena havainnoijana toimimiseen.

Harjoitteluajani kesti kymmenen viikkoa ja sovimme tilaajani kanssa, että tulen työskentelemään noin kolmena päivänä viikossa, jolloin opinnäytetyön tekemiselle jäisi kaksi päivää viikossa. Pyrin havainnoimaan jokaisena harjoittelupäivänä, mutta päivien vaihtelevuuden vuoksi joinain päivinä havainnointia ei tapahtunut. Havainnointini osui usein klo 13–17 väliselle ajalle, jolloin perhekodin lapset saapuivat koulusta kotiin ja olin itse paikalla. Tein muistivihkooni päiväkohtaisen taulukon, johon merkitsin, mitä asioita sinä päivänä havainnoisin. Niitä olivat lasten vuorovaikutus toistensa kanssa, vuorovaikutus aikuisen ja lapsen välillä sekä ilmeet, eleet, äänet ja asennot.

Ennen havainnointimenetelmän aloittamista, tiedotin perhekodin lapsia ja heidän vanhempiaan opinnäytetyöstäni, mitä menetelmiä tulen käyttämään ja siitä, että lapset tulevat pysymään täysin nimettöminä ja tunnistamattomina. Pyrin kertomaan lapsille havainnoinnista melko yksinkertaisesti ja heille ymmärrettävällä tavalla yhteisen ruokailuhetken aikana. Kerroin, että havainnoinnista voi myös kieltäytyä, mutta en saanut yhdeltäkään kieltävää vastausta, jolloin uskoin voivani suorittaa havainnoinnin.

4.3 Haastattelu

Haastattelun voi määritellä keskusteluksi, jolla on jokin etukäteen asetettu tavoite tutkijan toimesta. Sen osapuolet vaikuttavat aina toisiinsa, koska haastattelu on vuorovaikutteista, jossa tutkija pääsee välillisesti kiinni tutkittavan ajatuksiin, mieltymyksiin, odotuksiin ja kokemuksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on ymmärrettävä, että tutkijan tehtävänä on pyrkiä tulkitsemaan toisten tekemiä tulkintoja tietyistä asioista, tapahtumista ja ilmiöistä, jotka hän yhdistää omien näkemystensä kanssa. Haastattelu sopii etenkin abstraktien ilmiöiden tutkimiseen vaatien kuitenkin sen, että tutkijalla on itsellään riittävästi esiyymmärrystä ja teoretietoa ilmiöstä ennen haastatteluiden suorittamista. Tämä auttaa muodostamaan haastattelukysymyksistä sellaisia, että ne palvelevat oikeanlaisen tiedon saavuttamista, koska haastattelussa keskeistä on saada halutusta aiheesta mahdollisimman paljon ja monipuolisesti tietoa. (Puusa ym. 2020, 99,

103.) Haastattelukysymyksiä miettiessäni, keskityinkin kehittämiskysymyksiini ja pyrin muotoilemaan kysymykset niin, että saisin niillä mahdollisimman paljon tietoa tilaajan tarpeesta ja nykytilanteesta, jotta lopputuotos olisi työntekijöille oikeasti hyödyllinen.

Haastattelun ollessa aineistonkeruumenetelmänä on tärkeää myös miettiä, miten haastattelu tul- laan toteuttamaan. Itse päädyin nauhoittamaan haastattelut, koska se helpottaa usein haastatte- lijän keskittymistä haastateltavaan, kun haastatteluun voi myöhemmin palata ja löytää siitä uu- sia näkökulmia aiheeseen liittyen. Silloin haastattelut on tarkoitus kirjoittaa auki eli litteroida, joka on yksi aineiston analysoinnin apuväline. (Ojasalo ym. 2014, 106–107.)

Haastattelutyylejä on monia, mutta valitsin puolistrukturoidun haastattelun, koska siinä kysy- mykset ovat laadittu ennakkoon, mutta niihin ei olla valittu vastausvaihtoehtoja kuten struktu- roidussa haastattelussa. Puolistrukturoitu haastattelu on silloin hieman vapaampi muoto, jolloin tutkija saa haastateltavilta heidän yksilölliset näkemyksensä ennalta määritetyistä aiheista, jotka ovat tutkijasta tutkimuksen keskeisimpiä. Vapaampaa haastattelumuotoa voi ajatella struktu- roitua haastattelua parempana siksi, että haastateltavat saattavat vastata jotain sellaista, mitä tutkija ei olisi osannut määritellä vastausvaihtoehdoksi. (Puusa ym. 2020, 107.)

Suoritin yksilöhaastattelut työntekijöille sovitusti tai muuten sopivina ajankohtina tammi-hel- mikuussa 2024. Haastattelut kestivät vain noin 5–10 minuuttia, joka oli paljon vähemmän, kuin olin alun perin suunnitellut. Sain lyhyestä kestosta huolimatta kaiken haluamani ja tarvitsemani tiedon. Haastattelut usein sijoittuivat parhaiten aamupäiville, koska ne olivat rauhallisia lasten ollessa vielä koulussa. Haastattelin viittä perhekodein työntekijää heidän kokemistaan arjen ti- lanteista ja pyrin sitä kautta saamaan tietoa, millaisissa tunnetaitoihin liittyvissä asioihin he kokevat lapsien kaipaavan tukea. Kysyin myös, kuinka tuttuja tunnetaidot ovat, miten haastavat tilanteet nykyään ratkaistaan ja mitä muutosta he toivoivat lasten tunnetaidoissa tapahtuvan. Haastattelurunko löytyy liitteestä 1. Valitsin yksilöhaastattelun haastattelumuodoksi, koska työntekijän oma ääni tulee silloin esille ja hän voi vapaasti kertoa omista ajatuksistaan ja koke- muksistaan.

Ennen haastatteluiden suorittamista annoin haastateltaville luettavaksi tutkimustiedotteen, jossa kerroin, mistä kehittämistyössäni on kyse, mikä sen tarkoitus ja tavoite on ja miten tulen sen toteuttamaan. Haastattelutalenne muodosti henkilötietoja, jonka takia esitin haastateltaville

selosteen henkilötietojen käsittelytoimista, jossa vakuutin käsitteleväni tiedot anonymisti. Tämän jälkeen annoin haastateltaville allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen kehittämistyöhön osallistumisesta.

4.4 Aineiston analyysimenetelmät

Koska opinnäytetyöni on laadullinen kehittämistyö, käytän aineiston analysoimiseen laadullisen analyysin menetelmiä. Analyysin tavoitteena on saada aineisto tiivistettyä ja jalostettua käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon. Analyysissa tulisi pienestä saada aikaiseksi jotain isompaa ja päästä aineiston pinnasta syvemmälle. Tämä tapahtuu tarkastelemalla aineistoa analyytisesti: mitä aineisto sisältää ja mitä se kertoo, sekä tulkita tehtyjä havaintoja yhdistämällä teoriaa ja omaa ajattelua. (Günther, Hasanen & Juhila 2024.)

Laadullista analyysiä tehdäkseen tulee valita konkreettisia tapoja, joilla käsitellä aineistoa. Ennen varsinaista analyysiä tulee aineisto käsitellä teknisesti, jotta analyysiä olisi helpompaa tehdä. (Günther ym. 2024.) Oman kehittämistyön kannalta se tarkoitti yksilöhaastatteluiden nauhoitusten litterointia eli haastattelun muokkaamista tekstimuotoon, jolloin niitä oli helpompi tarkastella, analysoida ja niihin pystyi palaamaan aina tarvittaessa. Tämän jälkeen sisällönanalyysi on mahdollista, joka on tutkimusten yleisin analyysimuoto (Günther ym. 2024).

Teemoittelu on yksi sisällönanalyysin muoto, jossa pyritään löytämään aineistosta olennaiset aiheet ja teemat, jotka vastaavat ennalta määritettyihin kehittämiskysymyksiin. Usein kehittämistyön tekijä osoittaa kehittämistyössään lukijalle poimintoja aineistostaan, joista valitut teemat tulevat esiin esimerkiksi sitaattien avulla. (Juhila 2024.) Lähdin omassa kehittämistyössäni tarkastelemaan, mitkä aiheet nousivat haastatteluissa useimmiten esiin ja mitä yhteneväisyyksiä löysin havainnointiaineiston kanssa. Havainnointia usein käytetäänkin kysely- tai haastatteluaineistoja tukena, koska ne täydentävät toisiaan (Ojasalo ym. 2014, 114). Otin huomioon myös muita hyviä ja mielestäni kehittämiskysymyksien kannalta tärkeitä huomioita ja sitaatteja, jotka nousivat esille aineistoa kerätessäni.

4.5 Luotettavuus

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa, kehittää ja uudistaa jotain työelämän käytäntöjä ja siksi sen luotettavuus on tärkeää. Koska kehittämistyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, myös luotettavuuden arviointi tulee tehdä sen mukaan. Arviointi kohdistuu silloin tutkimusai-

neiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin. Tynjälän (1991) mukaan luotettavuuden kriteerejä laadulliselle tutkimukselle ovat totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys ja neutraalisuus. (Diak 2023.)

Aineisto on koottu siellä, missä ilmiö esiintyy eli tässä kohtaa perhekodissa, mikä lisää tutkimuksen ja kehittämistyön luotettavuutta. Olen myös esittänyt suoria lainauksia haastatteluista, jotta lukija saa käsityksen, mistä olen näkemykseni perustanut. (mt., 2023.) Luotettavuutta lisätäkseen lähdeaineistoon tulee osoittaa lähdekritiikkiä muun muassa siihen, milloin aineisto on julkaistu, kuka aineiston on kirjoittanut ja kuka sen on kustantanut (Helsingin yliopisto 2024a). Tästä syystä olen pyrkinyt valitsemaan koko opinnäytetyöhön hyviä ja luotettavia lähteitä ajantasaisuuden, tekijän ja julkaisijan mukaan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan muiden tutkijoiden töistä ja saavutuksista tulee aina mainita ja viitata niihin asianmukaisesti (Helsingin yliopisto 2024b). Siksi olen kiinnittänyt tarkasti huomiota siihen, että olen maininnut ja viitannut eri teoksiin ja tutkimuksiin oikein.

4.6 Eettisyys

Humanistinen ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön ohjetta, joka sisältää tietoa muun muassa tutkittavien informoinnista, tutkittavan suostumuksen pyytämisestä ja tietosuoja-asetuksesta, jos kehittämistyöhön liittyy henkilötietojen käsittelyä (Humakin opinnäytetyöopas 2024). Peruseriaatteet hyvän tieteellisen käytännön (HTK) kohdalla ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Koska kehittämistyöni kohdistui ihmisiin, tuli minun ottaa myös siihen liittyviä eettisiä huomioita. Tutkijan tulee silloin kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja kulttuuriperintöä sekä huolehtia siitä, että tutkittaville ei kehittämistyöstä aiheudu mitään merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Kehittämistyöni kohteena oli lapset ja nuoret, joten koin eettisten näkökulmien noudattamisen erityisen tärkeänä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti annoin ennen haastattelua haastattaville luettavaksi lomakkeen, jossa kerroin kehittämistyöni tavoitteista ja heidän osastaan siinä, jonka jälkeen pyysin heiltä lupaa haastatteluun virallisella lomakkeella. Lisäksi kerroin heille tietosuoja-asetuksen mukaisesti heidän henkilötietojensa käsittelystä.

Jos havainnointi tapahtuu organisaation toimitiloissa, havainnoijan on pyydettävä hyväksyntää aineiston keräämistä varten. Tämä siksi, koska havainnoijan rooli pitää olla kaikkien tiedossa, sillä sen piilottelua ei pidetä suotavana. (Ojasalo ym. 2014, 115.) Koska havaintoni tapahtui

perhekodin tiloissa, pyysin tähän lupaa, ja kerroin tästä kaikille perhekodissa asuville ja työskenteleville.

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja siksi tästä tulee tiedottaa kaikkia tutkittavia ja kertoa, että siitä on mahdollista kieltäytyä. Myös keskeyttämisen mahdollisuudesta tulee kertoa ja, että syytä siihen ei tarvitse kertoa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Kehittämistyössäni tutkittavat lapset olivat kaikki alaikäisiä, jonka vuoksi minun tuli informoida myös lasten vanhempia, joille päätösvalta ensisijaisesti kuuluu (mt., 9). Pohdin pitkään, onko tämä tarpeellista ottaen huomioon tilaajani toimintaympäristön. Keskustelin sekä tilaajani että lehtorin kanssa tästä päätyen siihen, että välttääksemme mahdolliset ikävät tilanteet, laitamme tilaajani kautta sijoitettujen lasten vanhemmille tai läheisille yksikertaisen sähköpostiviestin. Viestissä kerroimme opinnäytetyöstäni, sen aiheesta sekä aineistonkeruumenetelmäni, painottaen työn luottamuksellisuutta, anonyymisuutta ja vapaaehtoisuutta. Koska kieltäviä vastauksia ei tullut, minun ei tarvinnut tehdä soveltavia muutoksia menetelmäni.

5 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Tässä pääluvussa esittelen ja analysoin tuloksia ja niistä nousseita havaintoja. Teemoittelun avulla muodostin aineistosta kolme pääteemaa, jotka ovat lasten haasteet ilmaista omia tunteitaan, haastavien tunteiden sietäminen ja lasten vaikeudet asettua toisten lasten asemaan.

Haastattelukysymykseni sisälsivät kysymyksen ovatko työntekijät huomanneet haasteita lasten tunnetaidoissa, jos ovat niin minkälaisia. Tämän kysymyksen kautta sain parhaimman käsityksen siitä, minkälaisia haasteita lapsilla esiintyy, joita tässä luvussa käsittelen. Haastateltavien sitaatteja mainitsen anonyymisti käyttäen nimimerkkejä H1, H2, H3, H4 ja H5, joilla perustelen tärkeimmiksi teemoiksi nostamiani aiheita.

5.1 Lasten haasteet ilmaista tunteitaan

Kolmessa viidestä haastattelusta nousi esiin lasten haasteet ilmaista omia tunteitaan. Omaa hyvää tai huonoa oloa ei osata välttämättä kertoa aikuiselle, jolloin aikuinen jää luontaisesti tietämättömäksi, miten nuoren päivä on oikeasti mennyt. Etenkin epämukavien tunteiden ilmaisu koettiin hankalaksi, minkä arveltiin johtuvan myös osittain lasten taustoista.

”Itsensä ilmaiseminen on joillekin todella haastavaa, he ei välttämättä osaa kertoa sitä omaa tunnettaan, onko hyvä vai huono mieli.” (H3).

”Ne, joilla on haasteita ilmaista sitä omaa hyvää tai huonoa oloa niin toivoo, että löytyisi keino, joka rohkaisee siihen.” (H2).

Lasten ja nuorten tulisi siis opetella ilmaisemaan tunteitaan selkeämmin. Tunteiden nimeämistä tulisi harjoitella, jotta tunteiden hallinta olisi helpompaa ja aikuiset ymmärtäisivät paremmin mitä lapsi tai nuori tarvitsee (Miettinen 2020, 142).

Havaitsin itse myös saman havainnoidessani lasten toimintaa. Lapselta ja nuorelta kysyttäessä päivästäan vastauksena tulee usein ”ihan okei” tai ”ihan kiva” tai jos kysytään, onko kaikki hyvin, usein vastataan että ”joo on”. Välillä nuorten kohdalla huomasin, että heillä tuntui olevan jotain asiaa tai hän tuntui usein tarvitsevan jotain, mutta heidän oli vaikea tuoda esille mitä ja minkä takia.

Juusolan (2021) mukaan on yleisesti hyvä pitää mielessä, että lapsen temperamentti voi vaikuttaa siihen, kuinka halukas hän on puhumaan asioista. Toiset ovat avoimempia ja toiset taas

hiljaisempia. Jotkut haluavat puhua paljon, kun taas jotkut eivät juurikaan ilmaise itseään verbaalisesti. Vaikka asioista puhuminen on tärkeää, ei lasta tai nuorta tule pakottaa keskustelemaan, jos hän ei ole siihen vielä itse valmis. Aikuisten ei myöskään tulisi asettaa liian suuria odotuksia keskustelun kulusta, vaan suhteuttaa ne nuoren tapaan keskustella. Jos lapsella tai nuorella ei ole tapana puhua kaikkea kertaheitolla, on hänelle hyvä ilmaista se, että asioista voi tulla juttelemaan myöhemminkin. (Juusola 2021, 28.) Pihlajan (2018) mukaan luottamukselliset aikuiskontaktit ovat tärkeitä, koska silloin lapset tulevat rohkeammiksi näyttämään tunteitaan ja tuomaan ajatuksiaan esille selkeästi (Vilppola & Ylikulju 2023, 25).

5.2 Haastavien tunteiden sietäminen

Toisena lasten haasteena nousi haastavien tunteiden sietäminen. Tämä nousi neljässä viidestä haastattelusta eli lähes kaikista. Pettymykset, riita- ja erimielisyystilanteet sekä muut hankalia tunteita aiheuttavat tilanteet ovat lapsille ja nuorille vaikeita ja siksi niitä ei osata oikein käsitellä. Haastatteluista nousi myös, että lasten on vaikea sietää kritiikkiä, jolloin lapsi tai nuori haluaa usein paeta tilannetta eikä kykene keskustelemaan asiasta.

”Mitä päällimmäisenä tulee mieleen, on pettymysten sietokyvyn käsittely ja hankalien tilanteiden ja tunteiden ilmaiseminen ja niistä eroon pääseminen” (H2).

”Jos lapsi on tehnyt virheen ja aikuinen puuttuu siihen, lapsi ei siedä kritiikkiä ja pakenee paikalta. Usein lapsilta tulee reaktioita, että onko se nyt taas mun vika” (H5).

Havaitsin itsekin haastavien tunteiden heikon sietokyvyn melko pian harjoitteluni alussa. Haasteet tulivat esiin usein lasten pelatessa lautapelejä, lasten ja nuorten ärsyttäessä toisiaan tai kun aikuinen kielsi jotain ja ei antanut periksi jossain asiassa. Nämä aiheuttivat voimakkaita tunteita, jotka näkyivät kiukutteluna, huutona, aikuisten vastustamisena ja tilanteesta poistumisena koväänisesti. Lasten opetellessa tunnetaitoja, tunteiden säätely voikin olla haastavaa, koska tunteet ovat usein voimakkaita (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 27). Tunteiden säätelyä ja epämiellyttävien tunteiden sietämistä tulee harjoitella sekä lapsen itsensä kannalta että muiden kannalta, sillä tunnekuohut voivat aiheuttaa monenlaisia vahinkoja (mt., 37–38).

Havaitsin lasten välillä myös mustasukkaisuutta, joka nousi myös harjoitteluni aikana ohjaajien kanssa käydyistä keskusteluista. Lapsilla oli havaittavissa jonkinlaista kilpailua keskenään huomiosta, mikä aiheutti kinastelua lasten välillä. Osa lapsista otti erittäin raskaasti sen, jos huomiota ei saatu aikuisten tai muiden lasten toimesta heille tarpeeksi tai normaalilla tavalla.

Laura Korhosen (2016) mukaan lapsella on eri ikäkausina erilaisia psyykkisiä puolustautumiskeinoja, joita kutsutaan defensesseiksi. Defenssien avulla lapsi tai nuori pyrkii suojelemaan itseään ja torjumaan tunteita, jotka tuntuvat liian ahdistavilta tai pelottavilta. Kaikki keinot eivät ole aina kovinkaan tehokkaita, joita voi olla esimerkiksi asian kieltäminen, taantuminen pienemmän lapsen tasolle ja esimerkiksi ihmisten jaottelu hyviin ja pahoihin. Muita hieman parempia keinoja voivat olla muun muassa torjunta, reaktionmuodostus ja huumori. (Juusola 2021, 29.) Reaktionmuodostus tarkoittaa toimintaa, jossa ei-hyväksyty tunne, käyttäytyminen tai ajatus korvataan toiminnalla, joka on täysin päinvastaista aikaisempaan toimintaan verrattuna. Eli esimerkiksi suuttumus voidaan yrittää muuttaa ystävällisyydeksi. (Mieli ry 2024.) Suojautumis- ja puolustuskeinot kehittyvät ja muuttuvat monipuolisimmaksi samanaikaisesti lapsen ja nuoren kasvaessa. Jos näin ei tapahdu, on asiaan syytä puuttua lapsen oman hyvinvoinnin kannalta. (Juusola 2021, 29.) Erityisesti tämän kehittämistyön kannalta on tärkeää huomioida ja ymmärtää lasten erilaiset taustat, joista puolustautumiskeinojen käyttö voi johtua. Defenssit ovat usein tiedostamattomia ja varsinkin lapset eivät niitä luultavammin itse huomaa tai tunnista.

Yhtenä haastattelukysymyksenäni oli myös, millä tavoilla nykyään haastavat tilanteet ratkaistaan. Kaikista haastatteluista nousi, että tilanteet pyritään aina ratkaista keskustelun avulla, mikä olikin melko odotettu vastaus. Työntekijöiden mukaan nuorempien lasten kohdalla tilanteet pyritään ratkaisemaan heti, mutta vähän vanhempien kohdalla nuoret tarvitsevat usein aikaa rauhoittuakseen, jotta olisivat valmiita keskustelemaan.

”Lapset ovat melko erilaisia. Mutta aina pyritään tilanteet jollain lailla käsittelemään heti tai myöhemmin.” (H4).

”Tilanteen keskellä tai juuri sen jälkeen keskustelu ei oikein vielä tavoita lasta.” (H5).

Vilppola ja Ylikulju (2023) tutkielmassaan toteaa, että positiivisen pedagogiikan mukaan vuorovaikutus lapsen kanssa tulisi olla ennen kaikkea laadukasta ja lasta kunnioittavaa (Vilppola & Ylikulju 2023, 24). Myös Juusolan (2021) mielestä lapsen ja aikuisen välinen keskustelu

tulisi olla vastavuoroista eikä aikuisjohtoista niin kuin usein lapsen kanssa puhuminen on. Lapsen tulisi silloin olla aktiivinen osapuoli eikä vain kuuntelijan roolissa.

5.3 Lasten vaikeudet asettua toisten lasten asemaan

Vain yhdestä haastattelusta nousi lasten heikko empatiakyky. Nostin sen kuitenkin yhdeksi pääteemaksi, koska kiinnitin tähän huomiota usein havainnoidessani perhekodin arkea. Aihe nousi kysyessäni, mitä muutosta haastateltava toivoisi tapahtuvan tai mitä hän toivoisi lasten ja nuorten oppivan tunnetaitoihin liittyvissä asioissa. Haastateltava koki, että lasten empatiakyky on heikentynyt tai joillain sitä ei tunnu olevan lainkaan. Hän koki, että lasten on vaikea asettua toisen asemaan, jos on tehnyt jotain pahaa tai väärin. Hän koki kuitenkin myös, että tilanteeseen voi olla vaikea puuttua, jos lapselle ei ole varhaisessa lapsuudessa sellaista syntynyt. Haastattelusta nousi mielestäni myös tärkeä ohjenuora: ”Ole hyvä muille niin sullekin ollaan hyvä”.

”Toivon, että osalle nuorille tulisi empatiakykyä lisää, että pystyisivät asettumaan muiden asemaan, jos ovat tehneet pahaa tai väärin. Osalla tuntuu, että sellaista ei ole. Toki sen kehittäminen on haastavaa, jos sitä ei ole varhaisessa lapsuudessa kehittynyt.” (H3.)

Havainnoidessani huomasin myös itse lasten toiminnassa empatian puutteita. Havaitsin, että toiset lapset eivät usein tuntuneet ymmärtävän tai heitä ei kiinnostanut, jos jollekulle tuli paha mieli jostain, vaan jatkoivat kiusaamista ja ärsyttämistä. Tällöin syntyi usein riitatilanne, joka päättyi lapsen poistumiseen paikalta. Kiusaaminen ja ärsyttäminen kohdistui useimmiten myös vain tiettyihin lapsiin ja nuoriin, joista haluttiin tuoda esiin virheet ja mokat, joita sitten kommentoitiin avoimesti ja joilla pyrittiin mahdollisesti satuttamaan. Oma asia pidettiin usein myös tärkeämpänä kuin jonkun toisen, jonka takia toista ei jaksettu kuunnella ja se ilmaistiin hänelle suoraan.

Mielestäni empatian kehittymiseen vaikuttaa se, kuinka paljon empatian ilmaisemiseen puututaan. Yhteinen pohdiskelu toisten lasten tunteista, voi jo vaikuttaa siihen, miten hyvin lapsi osaa toisen lapsen asemaan asettua (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024).

Psykologian professorin Christina Salmivallin mukaan kiusaaminen on ryhmäilmiö, johon vaikuttaa kiusaamisen hyväksyvä asenne. Kiusaamiseen vaikuttaa myös tavallista heikompi empatiakyky ja se, ettei kiusaaja itsekään aina tiedä motiivejaan kiusaamiselleen. Oikeuspsykiatrin Alo Jüriloon mielestä puolestaan kiusaamiseen ei ole yhtä kaavaa, vaan siihen voi vaikuttaa niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Myös kasvuolosuhteet ja vanhempien

kyvyt ohjata lastaan hyvään suuntaan vaikuttavat lapsen kehitykseen. Aina kiusaajat eivät ole ilkeitä, vaan hyvin käyttäytyvät lapset voivat myös ajautua kiusaamiseen ryhmäpaineen ja ryhmään kuulumisen tunteen takia. (Yle 17.9.2023.)

Vilppolan ja Ylikuljun (2023) mukaan positiivinen pedagogiikka on sosioemotionaalisten taitojen kuten empatian kehittymisen kannalta toimiva ratkaisu. Sen tavoitteena on saada lapset ja nuoret kukoistamaan, korostamalla heidän vahvuuksiaan ja vahvistaen heidän itsetuntoaan ja positiivista minäkäsitystään. Haslip, Allen-Handy & Donaldson (2019) tuovat myös esille, että erityisesti rakkaus, ystävällisyys ja anteeksiantamisen kyky opettavat lapsille empatiaa ja ihmissuhdetaitoja. (Vilppola & Ylikulju 2023, 23.) Myös Pihlajan (2018) mukaan lasten itsetunnon ja positiivisen minäkuvan vahvistamisen avulla on mahdollista ennaltaehkäistä ongelmia. Vuorinen (2022) tukee myös näitä väitteitä kertomalla varhaiskasvatuksessa tehdystä tutkimuksesta, jossa lasten hyvinvointi ja empatia kasvoivat positiivisen pedagogiikan avulla. (Vilppola & Ylikulju 2023, 23.)

5.4 Muut huomiot

Pääteemojen lisäksi haluan nostaa muita mielestäni tärkeitä huomioita, jotka nousivat yksilöhaastatteluista. Kaikki kyseiset vastaukset nousivat saman kysymyksen kohdalla: mitä muu-
tosta toivoisit tapahtuvan tai mitä toivoisit lasten ja nuorten oppivan tunnetaitoihin liittyvissä asioissa. Tämä on sama kysymys, mistä nousi edellisessä alaluvussa käsittelemäni empatiakyvyn puute, joten en mainitse sitä nyt tässä.

”Kaikki me pyritään, että lapsi tuntee olon turvalliseksi ja, että hänestä välitetään. Lapsen parhaaksi aina yritetään toimia ja jos lapset jotenkin ymmärtäisi sen, että me ollaan tosiaan heitä varten täällä ja pystyvät luottamaan meihin.” (H1.)

”Jos löytyy apua ja keinoja, joilla edistää keskustelua ja vuorovaikutusta niin sitä ehkä odottaa ja toivoo”(H2).

”Toivoisin, että tunneilmaisu olisi hieman avoimempaa, että ikävimpiäkin tunteita saa ilmaista. Rohkaisua siihen, että niitä ei tarvitse piilotella.” (H4.)

”Toivoisin, että lapset oppisivat sietämään tylsää arkea, menemään mukavuusalueensa ulkopuolelle ja että aina ei tule onnistumisia. Niitä lapsen tulee oppia ja kokea.”(H5.)

Mielestäni nämä ovat tärkeitä vinkkejä siihen, mitä työntekijät toivovat lasten saavuttavan ja oppivan, ja mihin lopputuotokseni tulisi myös suunnata pääteemojen lisäksi.

6 JOHTOPÄÄTÖS JA TUOTOS

Tässä luvussa vastaan tutkimustulosteni avulla kehittämiskysymyksiini millaisissa arjen tunteisiin liittyvissä asioissa lapset tarvitsevat tukea/mitkä asiat ovat haastavia ja miten työntekijä voi tukea näissä tilanteissa. Esittelen lisäksi kehittämistyöni tuotoksena tekemäni tunnetaito-oppaan perhekodin työntekijöille.

6.1 Miten työntekijät voisivat tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymistä lisää

Ensimmäinen kehittämiskysymykseni oli, millaisissa arjen tunnetaitoihin liittyvissä asioissa lapsille ilmenee haasteita. Haastatteluissa tahdoin varmistukseksi kuulla ovatko perhekodin työntekijät kohdanneet haasteita, johon sain yksimielisen vastauksen. Kaikki haastatteleman työntekijät kokivat, että perhecodissa on ollut havaittavissa tunnetaitohaasteita, joten tarve oli tosi. Pääpiirteittäin haasteet ilmenivät lasten vaikeuksina ilmaista tunteitaan, vaikeuksina sietää ja hallita hankalia tunteita sekä vaikeutena asettua toisen lapsen asemaan.

Perhekodin tavoitteena on toimia lapsille ja nuorille turvallisena kasvu ympäristönä, jossa nuoren on hyvä kasvaa ja kehittyä omana itsenään. Tästä syystä myös tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen on täysin sallittua, eikä siihen tulisi liittyä pelkoa tai ahdistusta. Tähän tulisi siksi rohkaista ja kertoa, että tunteet ovat normaaleja, niitä ei tarvitse hävetä eikä säikähtää. Elämässä pettymykset ja tilanteet, jossa asiat eivät mene halutulla tavalla ovat tavallisia, ja siksi lapsille ja nuorelle olisi hyvä opettaa sietämään tällaisia tunteita. Hyvä vuorovaikutus ja aikuisen rauhallinen käyttäytyminen auttavat lasta tunnekuohuissa, jotka kuuluvat asiaan, kun lapsi opettelee tunteiden hallintaa. Myös toisten ihmisten asemaan asettumisen ja empatian tuntemisen opettelu ovat tärkeitä asioita lapsen tulevaisuuden kannalta, koska ne vaikuttavat suuresti ihmisten sosiaalisiin suhteisiin.

Toinen kehittämiskysymykseni oli, miten työntekijät voisivat tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymistä. Tähän vastaus tulee esille havainnointi- ja haastatteluaineistosta nousseista pääteemoista, jotka kertoivat millaisiin asioihin lapset ja nuoret kaipaavat tukea. Erityisesti näihin tarpeisiin aikuisen tulisi vastata. Kehittämistyöni tuotos on myös vastaus tähän kysymykseen, koska se on tunnetaito-opas perhekodin työntekijöille, jossa annan heille vinkkejä ja menetelmiä, joilla tukea lapsia ja nuoria juuri näissä asioissa. Esittelen seuraavassa alaluvussa kehittämistyöni tuotosta tarkemmin.

6.2 Tunnetaito-opas

Kehittämistyöni tuotoksena tein ja kokosin työntekijöille oppaan, joka sisältää tietopohjaa tunteista, tunnetaidoista sekä käytännönläheisiä menetelmiä ja vinkkejä arkeen, joilla työntekijä voisi tukea lasten tunnetaitoja. Opas luotiin havainnoinnista ja haastatteluista kerätyn aineiston avulla. Opas perustuu myös paljolti tämän opinnäytetyön tietoperustaan, mutta otin myös inspiraatiota internetistä löytämistäni menetelmistä, joihin viittaa oppaassani. Opasta ei ole testattu kehittämistyöprosessin aikana, vaan testaaminen tulee tapahtumaan jälkikäteen ja on perhekodin työntekijöiden vastuulla.

Tilaaaja toivoi erityisesti, että opas olisi mahdollisimman selkeä ja menetelmät yksinkertaisia, jotta niiden soveltaminen olisi helppoa arjen kiireessä. Tavoitteena on saada oppaan menetelmät jatkossa käyttöön molemmissa perhekodeissa. Pyrin valitsemaan oppaaseen monipuolisesti menetelmiä ja harjoitteita, jotta se ottaisi huomioon perhekodin kaiken ikäiset lapset, koska ikähaitari perhekodeissa on melko suuri.



Kuva 1. Tunnetaito-opaan sisällysluettelo

Kuvassa 1 on tunnetaito-opaan sisällysluettelo. Oppaan ensimmäisessä luvussa käsittelen yleisesti tunteita ja niiden tarkoitusta. Haluan lisätä työntekijöiden ymmärrystä siitä, että tunteet

ovat normaaleja ja niihin tulee suhtautua hyväksyvästi. Korostan myös, että tunteet ja tunneilmaisut ovat jokaisella erilaisia.

Toisessa luvussa esittelen tunnetaitoihin kuuluvia viittä kohtaa lyhyesti jokaista erikseen. Koen, että selkeä malli auttaa muistamaan helpommin kaikki tunnetaitoihin kuuluvat osa-alueet. Tällä tavoin myös osa-alueiden tavoitteet tulevat hyvin esiin.

Kolmannessa luvussa käsittelen aikuisen roolia lasten tunnetaitojen opettelussa. Korostan aikuisen roolin tärkeyttä ja sen tärkeimpiä tehtäviä. Annan myös esimerkit, kuinka toimia roolimallina ja kannustaa lasta.

Viimeisessä luvussa alan esittelemään kehittämistyön keskeisintä asiaa eli tunnetaitoja tukevia menetelmiä. Käsittelen etenkin niitä asioita, joissa haasteita eniten esiintyi kerätyn aineiston perusteella. Menetelmät ovat yksinkertaisia ja selkeitä tilaajan toiveiden mukaisesti, eivätkä ne vaadi erityisiä järjestelyjä tai sopivan hetken etsimistä. Menetelmät ovat totta kai sovellettavissa ja muunneltavissa perhekodin käytäntöihin ja tilanteisiin sopiviksi. Tunnetaito-opas löytyy liitteestä 2.

7 LOPUKSI

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni luotettavuudesta ja eettisyydestä sekä oman että tilaajani arvioinnin työn onnistuneisuudesta.

7.1 Oma arviointi työn onnistumisesta

Olen työhöni tyytyväinen, koska saavutin mielestäni tavoitteeni ja sain vastaukset kehittämiskysymyksiini. Kehittämistyön menetelmien valinnat osoittautuivat onnistuneiksi, sillä sain niiden kautta juuri niitä vastauksia kuin toivoin. Haastattelukysymyksiin tosin olisin kiinnittänyt enemmän huomiota, sillä osan kysymyksistä muotoilu osoittautui haastavaksi joissain haastattelutilanteissa, jolloin jouduin soveltamaan kysymyksen esittämistä hieman. Osa haastattelukysymyksistä tuntuvat jälkikäteen myös hieman turhilta, koska en saanut kehittämistyön kannalta niistä mitään kovin hyödyllistä irti. Olisin voinut korvata ne joillain paremmilla kysymyksillä. Tästä huolimatta saavutin haastatteluille asettamani tavoitteet.

Havainnointi osoittautui haastavammaksi kuin aluksi osasin olettaa. Suunnittelin havainnoivani tiettyjä asioita tiettyinä päivinä, mutta se ei mennyt aina kuitenkaan suunnitellusti, sillä päivät olivat hyvin erilaisia ja joinain päivinä lasten toiminnassa ei ollut havaittavissa mitään haasteita. Havainnoitavat asiat menivät myös päivien kanssa välillä ristiin, jolloin se mitä esimerkiksi edellisenä päivänä olin suunnitellut havainnoivani tapahtuikin tänään ja toisin päin. Onnistuin kuitenkin saamaan aineistoa hyvin kasaan, joista oli helppoa lähteä teemoittelemaan yleisimmin nousseita asioita.

7.2 Tilaajan palaute

Tilaajan mukaan opinnäytetyöprosessi lähti hyvin käyntiin aiheen löydyttyä. Opinnäytetyössä oli hyvät ja selkeät tavoitteet ja sen suunnitelma oli selkeä ja johdonmukainen. Tietoperustaa on runsaasti ja opinnäytetyö kokonaisuudessaan tuo lisäarvoa tilaajalle.

Tilaaja oli tuotokseen tyytyväinen, ja se tuo lisäarvoa tilaajan toimintaan. Tilaajan mukaan tuotos vastaa toiveita siitä, että se olisi riittävän selkeä, ymmärrettävä ja johdonmukainen. Tunnetaito-oppaan ulkoasu on kiinnostusta herättävä, mutta toisten mielestä ehkä liiankin värikäs. Työntekijän näkökulma oli tilaajan mukaan huomioitu kaikessa, jolloin tunnetaito-opas on juuri suunnattu lasten kanssa työskenteleville aikuisille, kuten toiveena oli. Kehittämisehdotuksena ilmeni, että konkreettisia menetelmiä oppaassa olisi voinut olla vielä enemmän.

7.3 Työn merkitys ammattialalle

Uskon, että työstä olisi varmasti hyötyä yhteisöpedagogin työkentillä, koska työskentelemme ihmisten parissa. Yhteisöpedagogeja työskentelee paljon lasten ja nuorten parissa, ja oppaani on kohdennettu juuri lasten ja nuorten kanssa työskenteleville. Työkentillä työskentelee paljon myös muista koulutustaustoista tulleita työntekijöitä, joten tunnetaidot voivat olla siksi osalle hieman vieraampia, vaikka loppujen lopuksi se on melko yksinkertainen käsite. Opas on siksi hyvä kertaus siitä, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne meissä vaikuttavat. Lasten ja nuorten parissa työskennellessämme tärkein tehtävämme on toimia hyvänä roolimallina ja siksi oppaan tarkoituksena on antaa aikuisille vinkkejä, kuinka tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymistä. Yhteisöpedagogien työkenttä on laaja, joten opas soveltuu käytettäväksi monenlaisissa yhteyksissä kuten kouluissa, nuorisopalveluissa sekä eri kerhoissa ja järjestöissä.

Viime vuosina lisääntyneet nuorten mielenterveyshaasteet sekä kiusaamis- ja väkivaltatapaukset vaikuttavat meidän työhömmä, ja siksi on myös meidän tehtävämme parhaamme mukaan puuttua niihin. Tunne- ja kaveritaitokasvatusta on jo nyt lisätty kouluihin laajasti, mutta muutosta tehdäksemme tulisi kiusaamista kitkeviä keinoja viedä yhä hanakammin eteenpäin ja ryhtyä toteuttamaan niitä laajemmin. Kuten johdannossa totesin, aikuisten monialaisen yhteistyön avulla muutosta voisi olla mahdollista saada nopeammin aikaiseksi. Siksi esimerkiksi yhteisen linjan löytäminen tunnetaitojen opettamisen suhteen voisi olla tärkeä askel.

Kehittämistyöni yhtenä tavoitteenani oli saada tuotos käyttöön molemmissa perhekodeissa, joten uskon tämän tapahtuvan, vaikka en ole käyttöönottoa seuraamassa. Tilaajani kautta voi olla myös mahdollista saada opas käyttöön muissakin perhekodeissa, mutta on kuitenkin tilaajastani kiinni päättävätkö ja haluavatko he sitä jakaa muille perhekodeille.

LÄHTEET

- Allianssi 2023. Silja Uusikangas: Miksi nuorten pahoinvoinnista pitää puhua, vaikka moni nuori voi ihan hyvin? Blogi. Viitattu 8.12.2023. <https://nuorisola.fi/blogit/silja-uusikangas-miksi-nuorten-pahoinvoinnista-pitaa-puhua-vaikka-moni-nuori-voi-ihan-hyvin/>
- Ammatillisten perhekotien liitto 2024. Ammatillinen perhehoito. Viitattu 8.1.2024. <https://www.apkl.fi/9023>
- Araneva, Mirjam 2018. Lastensuojelun perhehoito. Helsinki: Alma Talent.
- Aseman Lapset ry 2021. Alaikäisten väkivaltarikokset – mitä taustalla ja mitä voidaan tehdä? Blogi. Viitattu 11.12.2023. <https://asemanlapset.fi/blogit/alaikaisten-vakivaltarikokset-mita-taustalla-ja-mita-voidaan-tehdä/>
- Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Sisu, tahto, itsetunto: portaat itkupotkurivareista aggression hallintaan. Minerva Kustannus Oy.
- Carter, Rita , Aldridge, Susan ,Page, Martyn, Parker 2009. Aivot. Dorling Kindersley Limited. Readme.fi
- Diak 2023. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Viitattu 11.3.2024. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>
- Eriksson, Piia & Säles, Emilia 2021. Lastensuojelun perhehoidon järjestäminen. Suositukset kunnille lastensuojelun perhehoidon toimintaohjeiden sisällöiksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 6/2021. Helsinki. Viitattu 8.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141024/URN_ISBN_978-952-343-627-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Günther, Kirsi & Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi 2024. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Heino, Tarja, Hyry, Sylvia, Ikäheimo, Salla, Kuronen, Mikko & Rajala, Rika 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset HuosTa-hankkeen (2014–2015) päätulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 3/2016. Helsinki. Viitattu 10.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heino, Tarja, Lappalainen, Elina, Ranta, Heikki & Weckroth, Niina 2021. Lastensuojelun 24/7-yksiköt. Palvelutuotannon moninaisuus ja haasteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Raportti 6/2021. Helsinki. Viitattu 10.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142682/URN_ISBN_978-952-343-666-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helsingin yliopisto 2024a. Lähdekritiikki. Viitattu 11.3.2024. <https://blogs.helsinki.fi/opiskelijan-digitaidot/3-tiedonhankinta/3-4-loydetyn-tiedon-kaytto-ja-arviointi/lahdekritiikki/>

Helsingin yliopisto 2024b. Hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat. Viitattu 11.3.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede/tutkimus-etiikka/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Humak 2024. Humakin opinnäytetyöopas, AMK-perustutkinto. Viitattu 11.3.2024. <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899527>

Iltta-Sanomat 18.4.2023. Koulu ei voi kieltää äly-puhelimia luokka-huoneessa – asiantuntijalta täys-tyrmäys. Viitattu 7.3.2024. <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000009526509.html>

Juhila, Kirsi 2024. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Juusola, Aino 2021. Jutellaanko?: miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita. Helsinki: Kirjapaja

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

Katrin Palvelukoti 2024a. Kodinomaista asumista lastensuojelun sijaishuollon asiakkaille. Viitattu 3.1.2024. <https://www.katrinpalvelukoti.fi/>

Katrin Palvelukoti 2024b. Perheariki osana lastensuojelutyötä. Viitattu 3.1.2024. <https://www.katrinpalvelukoti.fi/toiminnan-kuvaus>

Katrin Palvelukoti 2024 c. Esitys laadun hallinnasta. Ei julkaistu.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024. Miten tukea alakouluikäisen lapsen kaverisuhteita? Viitattu 27.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/miten-tukea-alakouluikäisen-lapsen-kaverisuhteita/>

Mieli ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 8.12.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mieli ry 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 22.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mieli ry 2024. Istunto 3: Tietoa trauman aiheuttamista reaktioista ja selviytymiskeinoista. Viitattu 4.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-3/#selviytymiskeinoista>

Miettinen, Joonas 2020. Kognitiivisten ja sosioemotionaalisten taitojen oppimisvalmennus alakoulussa. Mediapinta Oy.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.

Tarja Heino, Sylvia Hyry, Salla Ikäheimo, Mikko Kuronen ja Rika Rajala. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset HuosTa-hankkeen (2014–2015) päätulokset. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tilastokeskus 2023. Mitä tuoreimmat tilastot kertovat nuorten väkivaltarikollisuudesta? Tieto & trendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Viitattu 11.12.2023. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/mita-tuoreimmat-tilastot-kertovat-nuorten-vakivaltarikollisuudesta/>

Tunne ja Taida 2023a. Tunnetaidot. Viitattu 8.12.2023. <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-paasivu>

Tunne ja Taida 2023b. Tunnetaitojen opettaminen. Viitattu 8.12.2023. <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitojen-oppiminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 11.3.2024. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 11.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Uudenkaupungin Sanomat 2024. Useita rikosilmoituksia koulukiusaamisesta. Uudenkaupungin Sanomat 20.2.2024, N:o 20, 4–5.

Vilppola, Marjo & Ylikulju, Eija 2023. Positiivinen pedagogiikka lapsen sosioemotionaalisen kasvun tukena. Kandidaatin tutkielma. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Oulun yliopisto. Viitattu 6.3.2024. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/46744/nbnfioulu-202312133748.pdf?sequence=1>

Yle.fi 17.9.2023. Kipinä kiusaamiseen. Viitattu 6.3.2024. <https://yle.fi/a/74-20049929>

LIITTEET

Liite 1: Yksilöhaastatteluiden haastattelurunko

1. Mitä tiedät tunnetaidoista entuudestaan?
2. Oletko huomannut haasteita lasten tunnetaidoissa?
3. Millaisissa tilanteissa niitä esiintyy?
4. Millä tavoin tilanteet nykyään ratkaistaan?
5. Koetko, että erilaisista menetelmistä/vinkeistä voisi olla hyötyä?
6. Millaisia muutoksia toivoisit, että lasten ja nuorten tunnetaidoissa tapahtuisi tai mitä toivoisit, että he oppisivat?

Liite 2: Tunnetaito-opas

TUNNE- TAIDOT

Opas perhekodin
työntekijöille



SISÄLLYS

- 1 TUNTEET
- 2 TUNNETAIDOT
- 3 AIKUISEN ROOLI
- 4 MENETELMÄT



1 TUNTEET

Tunteilla on aina jokin tarkoitus eli niillä on aina jokin syy, eikä ne synny tyhjästä. Tunteita saa olla, koska ne ovat normaaleja kehon reaktioita ärsykkeisiin, jonka takia niitä on turha peitellä tai torjua. Tunteen vastustaminen pitkittää sitä, jolloin se tekee tunteesta vain vaikeammin hallittavan.

Olemme luontaisesti kaikki erilaisia, jonka vuoksi myös tunnekokemuksemme ja ilmaisumme voivat erottua paljonkin toisistaan. On tärkeää myös muistaa, että tunteet voivat tarttua, joten omasta pahasta mielestä voi tulla myös muiden mieliala.

Tunteet myös kestävät vain hetken. On hyvä muistuttaaakin itseään, että "Minä en ole tunne, vaan tunne on minussa."



2 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot voidaan jakaa viiteen kohtaan.

Tunteiden tunnistaminen:

Silloin kehon reaktiot tunnistetaan tunteiksi.

Tunteiden nimeäminen:

Omalle ja muiden tunteille osataan antaa nimi ja tiedetään mitä se tarkoittaa.

Tunteiden säätely:
Tarkoittaa kykyä hillitä voimakkaan tunteen aiheuttamaa haitallista käytöstä, kykyä sietää tunnetta ja rauhoittaa itseään.

Tunteiden ymmärtäminen:
Ymmärretään, mikä oman tai muiden tunteet aiheutti, mikä tarve ei toteudu, mihin tunne kohdistuu ja mikä viesti sillä on.

Tunteiden hallinta:
Edellisten kohtien jälkeen voimakkaat tunteet tulisi osata ottaa haltuun ja ilmaista ne rakentavasti.

3 AIKUISEN ROOLI

- Aikuinen on tärkeä tunnetaitojen opettaja ja roolimalli.
- Aikuisen oltava turvallinen, lempeä ja kannustava lapsen opettellessa tunnetaitoja.
- Aikuisena tunteita ei ole tarvetta piilottaa, mutta ne tulee ilmaista ja purkaa rakentavasti.
- Aikuisen tehtävänä on opettaa, kuinka tunteiden kanssa toimitaan ja kuinka niitä ilmaistaan.
- Aikuisen tulee muistaa huomioida lapsen ja nuoren pienet onnistumiset ja hyvät teot itsetunnon kehittymisen kannalta.

4 MENETELMÄT

Tunteiden ilmaiseminen ja nimeäminen
Lapset tarvitsevat rohkaisua tunteiden ilmaisemiseen. Tässä muutamia keinoja.

Tunteista avoimempi puhuminen:

Aikuiset voisivat vielä avoimemmin puhua omista tunteistaan. Esimerkiksi: "Tänään olin hyvin iloinen, kun..." tai "Eilen minua harmitti tosi paljon, kun..." Tämä on hyvä malli lapsille, kuinka tunteista voi puhua.

Tunnekortit:

Jos käytössä on tunnekortit, ovat ne hyvä keino keskustella lapsen kanssa. Kuvien avulla omaa tunnetta voi olla helpompi kuvailla ja kertoa muille. Tämä opettaa lasta myös tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan.

Tunteista ja ajatuksista kirjoittaminen:

Jos lapsen tai nuoren on vaikea tuoda ilmi, mikä hänellä on, voi häntä rohkaista kirjoittamaan siitä. Kirjoittaminen on joillekin tehokas keino purkaa ajatuksia ja tunteita, joita voi olla muuten vaikea ilmaista. Myöhemmin, jos lapsi tai nuori haluaa, kirjoitettuja asioita voidaan yhdessä käydä läpi.

Luova ilmaisu:

Luovaa ilmaisua voidaan käyttää tunteiden ilmaisun apukeinona. Tunteiden herättämiä ajatuksia voi esimerkiksi piirtää tai maalata. Piirtäminen tai maalaaminen voivat olla myös rauhoittavaa tekemistä tunnekuuhun keskellä. Tässä ei ole tarvetta ajatella olevansa huono piirtämään, vaan tärkeintä on saada tunteet purettua. Näin myös lapsi tai nuori itse oppii ymmärtämään, mikä tunteen aiheutti ja mitä tunteita ja ajatuksia se herätti.

Tunteiden säätely

Voimakkaan tunteen keskellä ihminen voi tehdä ja sanoa asioita, jotka kaduttavat jälkikäteen. Siksi tunteiden säätelyä tulee harjoitella.

Mikä minua rauhoittaa?

Lapsen on hyvä miettiä, mikä häntä voisi auttaa rauhoittuakseen voimakkaan tunteen iskiessä. Esimerkiksi omaan rauhoittumis- ja turvapaikkaan meneminen voi auttaa lasta laskemaan kierroksia. Turvapaikassa lapsi voi tehdä mieluisia asioita kuten musiikin kuuntelu (jos puhelin käytössä), piirtäminen, leikkiminen yms. Aikuinen voi ohjata lasta menemään turvapaikaansa, kun tilanne sitä vaatii. Myös muita asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä on hyvä miettiä etukäteen, joilla säädellä negatiivisia tunteita. Niitä voivat olla vaikkapa liikunta, lautapelit, kaverit tai juttelu aikuisen kanssa.

Sietokyvyn lisääminen:

Epämielellisen tunteen kuten pettymyksen keskellä, lasta voi opettaa sietämään ja hallitsemaan sitä ilman, että korottaa ääntään tai kiukustuu. Tämä on hyödyllistä lapsen tulevaisuuden kannalta. Kun negatiivinen tunne on nousemassa, lasta voi opastaa hengittämään rauhallisesti ja laskemaan vaikka kymmeneen. Rauhallisella ja syvähengityksellä voi olla jo iso apu tunteiden hillitsemisessä. Lapsen kanssa voi sopia myös jonkin mielteläuseen, jota hän voi miettiä esimerkiksi ärsyyntyessään.

Käyttäytymisen kaukosäädin:

Jotta lapsi oppii mikä on oikein ja mikä väärin aikuisen tulee neuvoa siinä. Tässä voi kuvainnollisesti käyttää kaukosäädintä, jossa vihreä tarkoittaa hyvää toimintaa, keltaisen kohdalla tulee jarruttaa ja kokeilla muuta tapaa toimia ja punaisella tulee pysähtyä ja lopettaa toiminta. Aikuinen voisi esimerkiksi käyttää sovittuja sanoja silloin, kun lapsen tulisi jarruttaa ja muuttaa toimintaansa tai lopettaa se.

Empatian vahvistaminen

Empatiakykyä on helppo vahvistaa silloin kun lapsi on tietoinen omista tunteistaan. Silloin hänen on helppo tiedostaa myös muiden tunteita. Lapsi tarvitsee myös kokemuksen, että hänen tarpeensa ja viestinsä otetaan huomioon. Myötätunnolla ja lämmöllä kohtaaminen opettaa lapselle empatiaa.

Vuorovaikutus perheessä:

Empatia kehittyy kun aikuiset puhuvat ajatuksistaan ja mielenajatuksistaan ääneen. Se tukee lapsen kykyä samaistua ja asettua toisen asemaan. Omien sekä lasten tunteiden sanoittaminen auttaa lasta myös tunnistamaan ja niemeämään tunteita, jotka ovat empatian kannalta oleellisia taitoja. Lapsen tunteita ei tule kuitenkaan olettaa, vaan tulee sanoa mieluummin esimerkiksi: "Minusta näyttää siltä, että tunnet itsesi nyt vihaiseksi." Tunnepitöisen kielen lisääminen arkeen voi siis auttaa empatian kehittämisessä.

Miltä toisesta ihmisestä tuntuu?

Toisen ihmisen asemaan asettumista voi harjoitella keskustelun avulla. Aikuinen voi kertoa omia ajatuksiaan siitä, miltä jostain toisesta jokin tilanne saattaa tai on saattanut tuntua. Keskustelun tilanteet voivat olla tosia tai kuvitteellisia. Lapselle voi esittää kysymyksiä kuten "Miltähän Tommista mahtaa tuntua?" "Mitäköhän hän miettii?" Kysymyksiä voidaan esittää esimerkiksi telkkaria tai elokuvaa katsoessa. Lapselle on myös selitettävä, että vaikka toisten ajatukset ja tunteet poikkeaisivat omasta, toisten tunteita tulee silti kunnioittaa.

Yhteistyö:

Yhteistyön lisääminen kehittää samalla myös empatiakykyä. Silloin opitaan ajatellaan minän sijaan meitä. Siksi yhteistyötä vahvistavia tilanteita voisi pyrkiä lisäämään.

Lähteet:

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Sisu, tahto, itsetunto: portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan.

Jääskinen, Anne-Mari 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.

Miettinen, Joonas 2020. Kognitiivisten ja sosioemotionaalisten taitojen oppimisvalmennus alakoulussa.

Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen – ihmisielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Tunteita voi säädellä.

Mielenterveystalo.fi. Omahoito-ohjelma. Käyttäytymisen kaukosäädin

Kasvuntaika.fi. Lasten empatiataidot – miten lasten empatiataitoja voi vahvistaa?