

# **Vanhemman tunnetaidot**

**Opas vanhempien tunnetaitojen tueksi**

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Pirinen, Christa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2024
	Sivumäärä 22	
Työn nimi <b>Vanhemman tunnetaidot</b> Opas vanhempien tunnetaitojen tueksi		
Tutkinto Sosionomi, AMK		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Siilinjärven Perheentalo Oy		
Tiivistelmä Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Siilinjärven Perheentalolle opas vanhempien tunnetaidoista. Tavoitteena oli lisätä perheiden hyvinvointia lisäämällä vanhempien tietoa tunnetaidoista sekä niiden merkityksestä. Siilinjärven Perheentalo toimii lapsiperheiden avoimena kohtaamispaikkana. Vanhempien toiveita ja tarpeita selvitettiin laatimalla anonyymi kysely, johon Siilinjärven Perheentalon asiakkaat saivat vastata. Vastauksista nousi erityisesti esiin tarve saada vinkkejä ja keinoja siihen, kuinka pysyä rauhallisena ja toimia hankalissa tilanteissa sekä saada tietoa tunnetaidoista. Kyselyn vastausten pohjalta laadittiin opas. Opas sisältää kirjallisiin lähteisiin perustuvaa tietoa tunnetaidoista ja tunteista. Lisäksi oppaassa on vinkkejä vanhemmille haastaviin tilanteisiin ja ideoita tunnetaitoharjoitteisiin. Oppaan loppuun on koottu myös kirjallisuutta aiheesta.		
Asiasanat Tunnetaidot, tunteet, tunnetaito-opas, vanhemmuus		

## Abstract

Author(s) Pirinen, Christa	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2024
	Number of Pages 22	
Title of Publication <b>Emotional skills of parents</b> <b>A guide of emotional skills for parents</b>		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Name, title and organization of the client Siilinjärvi Family House		
Abstract <p>The purpose of the functional thesis was to produce a guide of emotional skills for parents at Siilinjärvi Family House, which is an open meeting place for families with children. The goal was to increase the well-being of families by increasing the knowledge of emotional skills and their significance.</p> <p>The desires and needs of parents were investigated by creating an anonymous survey, which clients of Siilinjärvi Family House had possibility to respond to. The results showed a particular need for tips and methods on how to stay calm and handle difficult situations as well receive information about emotional skills.</p> <p>The guide was done based on these responses of the survey. The guide contains information on emotional skills and feelings based on written sources. It also contains tips for parents in challenging situations and various exercises. The guide also includes literature tips of the topic.</p>		
Keywords Emotional skills, emotions, emotional skill guide, parenthood		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja yhteistyökumppani.....	1
2	Tunnetaidot.....	3
2.1	Tunteet.....	3
2.2	Vanhemmuus ja tunnetaidot.....	5
3	Tunnesäätelytaidot.....	8
3.1	Tunteiden säätely .....	8
3.2	Tunnesäätelyn ongelmat .....	9
4	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	11
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	11
4.2	Opinnäytetyön eteneminen .....	11
5	Oppaan laatiminen .....	14
5.1	Aineiston analyysi.....	14
5.2	Oppaan kokoaminen .....	16
5.3	Oppaan arviointi.....	17
6	Yhteenveto .....	18
6.1	Pohdinta.....	18
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	19
	Lähteet.....	20

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tunnetaito-opas

# 1 Johdanto

## 1.1 Opinnäytetyön tausta

Vanhempien tunnetaidot ovat tärkeitä. Lasten tunnetaidoista, ja siitä miten niitä voitaisiin opettaa, puhutaan paljon. Tunnetaitoja lapsille ovat opettamassa niin päiväkotikiin kuin koulu-kin, mutta tärkeimmässä asemassa ovat lasten omat vanhemmat. Tunnetaidot ovat nykyisin myös merkittävä osa Opetushallituksen opetussuunnitelmaa. Lapset tarvitsevat kuitenkin aikuisten apua tunteiden nimeämisessä ja ymmärtämisessä, jotta he oppivat säätelemään omien tunteidensa voimakkuutta ja kestoja (Heidi & Julia 2022). Tämä on haastavaa, ellei vanhemman omat tunnetaidot ole hallinnassa. Tunnetaidot kuuluvat ihmisen perustaitoihin ja ovat tärkeitä, minkä vuoksi halusin tehdä opinnäytetyön tunnetaidoista.

Mattilan (2024) kirjoittamassa artikkelissa psykologi Julia Pöyhönen painottaa tunnetaitojen tärkeyttä myös aikuisilla. Ne vaikuttavat ihmisen kykyyn selviytyä vaikeista ja ristiriitaisista tilanteista. Nykypäivänä vanhempia kannustetaan puhumaan tunteista ja rikkomaan ehkä omissa lapsuudessa opittua puhumattomuuden ja rangaistusten kierrettä. Tunnetaidoista ja niiden vaikutuksesta lapsen kehitykseen puhutaan nykypäivänä paljon, ja on hyvä, että niiden olemassaolo ja tärkeys tuodaan esille. Toisaalta lisääntynyt tieto lasten kehityksestä ja sen tukemisesta voi luoda vanhemmuudelle valtavia paineita (Pöyhönen 2023, 16).

Vanhempien olisi hyvä kyetä tunnistamaan niin omat kuin lapsenkin tunteet ja ilmaisemaan näitä tunteita asianmukaisesti, jolloin pystytään luomaan terveitä vuorovaikutussuhteita oman lapsen kanssa. (Heidi & Julia 2022.) Tämä ei ole kaikille itsestäänselvyys ja siihen vaikuttaa moni eri asia. Vanhemman huonot tunnetaidot voivat vaikeuttaa vanhemman kykyä sietää oman lapsen pettymyksiä ja tunnepurkauksia. Vanhemman tulisi kyetä validoimaan lapsen tunteita, eli ymmärtämään ja oikeuttamaan tunnetiloja, jotta lapsi ei alkaisi epäillä omia tunteitaan eikä opi kokemaan häpeää tai syyllisyyttä kokemistaan tunteista. Lasten tulee saada kokemus siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. (Myllyviita 2016.)

Löysin netistä paljon erilaisia opinnäytetöitä ja tutkimuksia lasten tunnetaitoista ja niiden tukemisesta. Aikuisten tunnetaidoista löytyi huomattavasti vähemmän tietoa. Tästä heräsi ajatus suunnata opinnäytetyöni erityisesti vanhempien tunnetaitoihin, ja syventyä siihen, mitä kaikkea ne pitävät sisällään.

## 1.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja yhteistyökumppani

Tietoa tunnetaidoista ja vanhemmuudesta on saatavilla todella paljon, ja sen kaiken läpikäyminen, ja itselle oikean materiaalin saavuttaminen voi olla jopa uuvuttavaa vanhemmille. Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia ja vanhempien tietoisuutta

tunnetaidoista. Selvitän mihin vanhemmat kaipaavat tukea toteuttamalla anonyymin palautekyselyn Siilinjärven Perheentalon asiakkaille. Kyselyn pohjalta teen Siilinjärven perheentalolle oppaan vanhempien tunnetaidoista vanhemmuuden ja tunnetaitojen harjoittelun tueksi. Oppaan tavoitteena on antaa vanhemmille lisää tietoa tunnetaidoista, siitä mihin kaikki ne vaikuttavat ja miksi ne ovat tärkeitä.

Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Siilinjärven Perheentalon kanssa. Siilinjärven Perheentalo on avoin, matalan kynnyksen kohtaamispaikka lapsiperheille. Perheentalon tavoitteina on tukea lapsiperheiden arkea ja hyvinvointia sekä vahvistaa vanhemmuutta. (Siilinjärven Perheentalo 2019.)

Siilinjärven Perheentalon toiminnasta vastaa Huoltoliitto ry, joka on valtakunnallinen, yleishyödyllinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä järjestö. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriön avustuskeskus (STEA), joka on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen. Siilinjärven kunta tukee myös vuosittain toimintaa ja yhteistyötä tehdään monien eri tahojen kanssa. (Siilinjärven Perheentalo 2019.)

## 2 Tunnetaidot

### 2.1 Tunteet

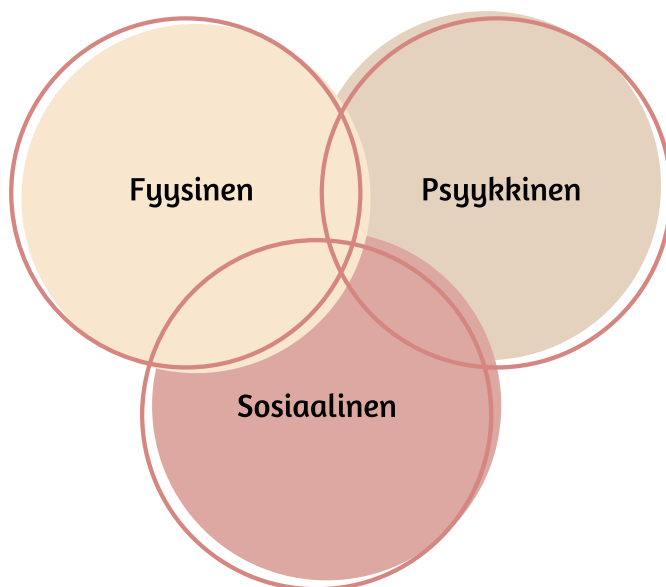
Tunteet ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana kaikessa tekemisessämme. Tunteet ovat useimmiten lyhytkestoisia, ja ne heräävät tietyissä tilanteissa. Tunteet ohjaavat meitä pois epämiellyttävistä asioista ja saavat meidät hakeutumaan tärkeiden ja miellyttävien asioiden äärelle. (Seppänen 2021, 15; Pöyhönen & Livingston 2023, 55.) Tunteet ovat merkittävässä roolissa erityisesti kommunikoidessamme toisten kanssa, ja ne auttavat meitä tunnistamaan omia tarpeitamme (Myllyviita 2016).

Ajatellaan, että perustunteita on kuusi: viha, ilo, suru, hämmästyminen, inho ja pelko. Jokaisella näistä on oma tehtävänsä ja tarkoituksensa. (Pöyhönen & Livingston 2023, 57.)

Viha	Viha auttaa meitä pitämään omat puolellemme ja antaa mahdollisuuden ilmaista, että koemme tulleen loukatuksi tai väärin kohdelluksi.
Ilo	Ilo on hyvinvointimme perusta. Se on positiivinen ja miellyttävä tunnetila, josta saamme energiaa ja toivoa.
Suru	Suru on osa elämää ja se on luonnollinen reaktio menettäessä jotain itselle tärkeää. Sen avulla on helpompi käsitellä tapahtunutta ja saada lohtua ja läheisyyttä muilta.
Hämmästyminen	Hämmästyminen ilmenee, kun koemme jotain poikkeuksellista, yllättävää tai odottamatonta. Se antaa meille aikaa arvioida miten tilanteessa kannattaa reagoida
Inho	Inho suojaa meitä haitallisilta asioilta.
Pelko	Pelon tunne kertoo, että ympäristössä on todellinen tai kuvitteellinen vaara. Se voi lamauttaa meidät täysin tai saada meidät hakeutumaan turvaan.

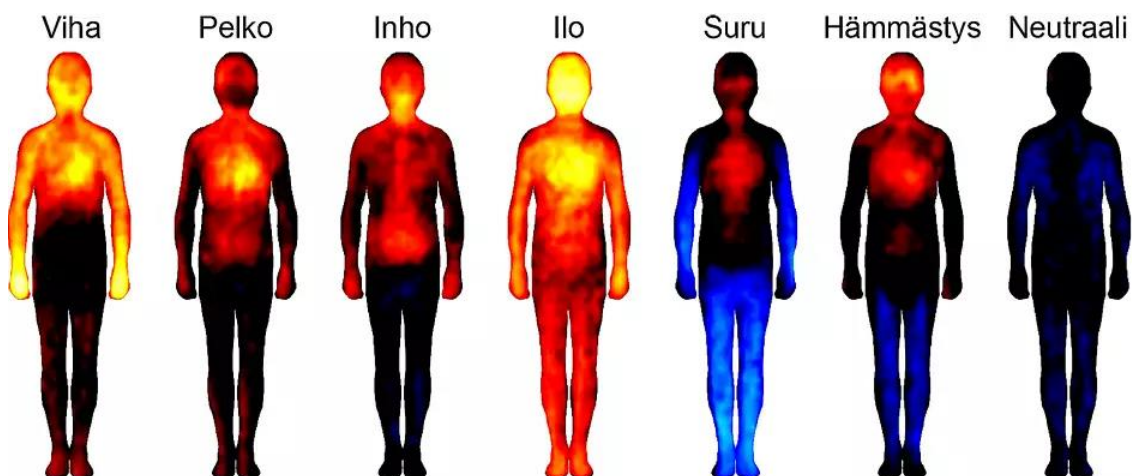
Taulukko 1. Perustunteiden tehtävät (Pöyhönen & Livingston 2023, 56–58.)

Seppäsen (2021, 15) mukaan tunteillamme on kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Kuvio 1). Fyysiset tunnereaktiot tuntuvat eri puolilla kehossa, kuten hikoileminen tai tärinä. Tunteet ohjaavat meidän käyttäytymistämme. Jokainen meistä kokee eri tunteet yksilöllisesti, ja kokemus voi olla täysin erilainen kuin jollain toisella. (Myllyviita 2016.) Fyysisiä tunnereaktioita voi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan (Seppänen 2021, 15).



Kuvio 1. Tunteiden ulottuvuudet (mukailtu Seppänen 2021, 17)

Aalto-yliopiston (2014) tutkijat ovat tehneet tutkimuksen, jossa on tutkittu missä kohtaa kehoa koehenkilöt tuntevat tunteita. Havaittiin, että kulttuurista riippumatta tunnereaktiot kehoissa olivat samankaltaisia, esimerkiksi ilo tunnetaan lämpönä päästä varpaisiin. Perustunteiden tunnereaktiot on kuvattu kuvassa 1.



Kuva 1. Tunnekartta (Aalto-yliopisto 2014)

Tunteiden psyykkinen ulottuvuus koostuu sisäisten havaintojen tulkinnoista ja arvioista sekä suhtautumisestamme ulkoiseen maailmaan. Psyykkiseen toimintaan kuuluvat kognitiiviset toiminnot, motiivit ja emootiot. Kognitiivisia toimintoja ovat muun muassa ajattelu, ongelmanratkaisu, muisti, oppiminen ja kyky käyttää kieltä. Nämä tekijät vaikuttavat

toisiinsa, ja sen vuoksi ihminen reagoi eri tavalla ympäristöönsä liittyviin asioihin ja tilanteisiin. (Seppänen 2021, 16.)

Kolmas ulottuvuus on tunteiden sosiaalinen ulottuvuus. Jokaisella meistä on synnynnäinen valmius vuorovaikutukseen, ja se ohjailee ihmisen kehitystä monin tavoin. Psykkisestä toiminnastamme suuri osa on sosiaalista kanssakäymistä ja sen säätelyä, minkä myötä muun muassa tunnetaidot ja kognitiiviset taidot kehittyvät jatkuvasti. (Seppänen 2021, 16.)

### **Tunteiden jaottelu**

Tunteet ovat jaoteltu myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Kielteiset tunteet ohjaavat meitä pois ikävistä asiasta, ja myönteiset tunteet ohjaavat meitä kohti mielekkäitä asioita. Myönteisten ja kielteisten tunteiden jaottelun lisäksi tunteet voidaan jakaa ensisijaisiin tunteisiin, toissijaisiin tunteisiin ja välinetunteisiin. (Pöyhönen & Livingston 2023, 55, 59.)

Ensisijaiset tunteet heräävät nimensä mukaisesti ensimmäisenä reaktiona tapahtumiin. Ne ovat tarpeellisia kohtaamisemme tilanteissa, esimerkiksi kun jokin itselle tärkeä henkilö menehtyy, ensisijaisena tunteena herää suru (Myllyviita 2016).

Toissijaiset tunteet taas ovat reaktioita ensisijaisiin tunteisiin tai ajatuksiin, ja niiden tehtävä on suojata ensisijaisten tunteiden näkymistä. Tärkeää olisi kuitenkin oppia havaitsemaan ensisijainen tunne, ja pyrkiä toimimaan sen mukaisesti. Välinetunteella tarkoitetaan puolestaan tunnetta, jonka olemme oppineet ilmaisemaan, vaikka se ei olisi tilanteessa aidosti kokemamme tunne. Näiden tunteiden ymmärtäminen on hyödyllistä tulkitessamme omia tai muiden tunteita. (Pöyhönen & Livingston 2023, 59.) Myllyviita (2016) painottaa myös ensisijaisen tunteen tunnistamisen tärkeyttä, jotta pystymme luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita.

## **2.2 Vanhemmuus ja tunnetaidot**

Vanhemmuus on tärkeä ja elinikäinen tehtävä. Ei ole olemassa tiettyä kaavaa tai tapaa, jolla olla hyvä vanhempi vaan vanhemmuuteen ja vanhemmaksi kasvetaan pikkuhiljaa. Vanhemmaksi kasvu alkaa jo raskausaikana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Se tuo monesti pintaan omia lapsuusmuistoja siitä, miten omat vanhempasi ovat kasvattaneet sinut ja millaista tunnekasvatusta olet saanut. Moni vanhempi kokeekin olevansa hukassa tunnetaitojen suhteen, sillä aikaisemmin tunteisiin on suhtauduttu perheissä hyvinkin eri tavoin, kun nykyään. (Pöyhönen & Livingston 2023, 20.)

Vanhemmuus on yksi monimutkaisimmista rooleista, joita kohtaamme (Pöyhönen & Livingston 2023, 16, 19). Sinkkosen (2018, 62) mukaan vanhemmuuden tehtäviä ovat muun muassa rajojen luominen ja ylläpitäminen, lapsen kehityksen tukeminen ja ohjaaminen eri ikävaiheissa, lapsen tunne- ja kiihtymystilojen säätelyn tukeminen, lapsen, lapsen

rohkaiseminen osaamiseen ja asioiden hallintaan sekä tukeminen hyviin ongelmanratkaisuihin. Siirtyminen vanhemman rooliin voi herättää iloisten ja positiivisten tunteiden lisäksi usein myös ristiriitaisia tunteita, kuten epävarmuutta ja pelkoa. Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta voi vahvistaa jo raskausaikana ihan vain pitämällä vauvan mielessä ja juttelemalla sikiölle vatsan läpi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 16).

Jo vastasyntyneen elämänlaatuun heijastuu merkittävästi vanhempien parisuhteen tilanne. Jatkuvat riidat ja turvattomuus luovat myös vauvan elämään turvattomuutta ja epävarmuutta. (Sinkkonen 2018, 49.) On hyvä muistaa, ettei vanhemmaksi tuleminen tarkoita parisuhde-elämän päättymistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 30). Toimiva ja hyvä parisuhde kuitenkin vaatii rakkautta ja sen vaalimista. On tärkeää pystyä puhumaan omista tunteista ja mieltä painavista asioista. Se voi olla haastavaa mutta avoin keskustelu sekä toisen ymmärtäminen ja tukeminen vanhemmaksi tulemisen keskellä on ehdotonta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 28–31.) Hyvät tunnetaidot luovat perustan kommunikaatiolle (Seppänen 2021, 40).

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa ja nimetä itsessä ja muissa olevia tunteita sekä ilmaista niitä asiallisesti. Tarvitsemme tunnetaitoja, jotta voimme antaa omille tunteillemme tilaa, kykenemme tunnistamaan miltä meistä tuntuu ja miksi, pystymme säätelemään voimakkaita tunteita siedettävimmiksi sekä hyödyntämään tunteita päätöksenteossa. Tunnetaitojen avulla muun muassa luomme merkittäviä ja läheisiä ihmissuhteita sekä kykenemme ylläpitämään niitä, selviämme vastoinkäymisistä sekä kykenemme vaalimaan meidän fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Pöyhönen & Livingston 2023, 69.) Tunnetaidot ovat siis merkittävä osa ihmisten hyvinvointia ja mielenterveyttä (Seppänen 2021, 40).

Tunnetaidot ovat jo lapsuudessa opittu. Jos olemme lapsena oppineet, etteivät tunteet ole sallittuja ja turvallisia, on hankalaa ajatella aikuisiällä toisin. Esimerkiksi se, miten lapsuudessa vanhemmasi on reagoanut tunnekuohuihin, voi heijastua siihen, kuinka itse reagoit vanhempana oman lapsesi tunnekuohuihin. (Kauppila 2018, 19–20.) Omat lapsuuden kokemukset tunteiden vähättelystä tai mitätöinnistä vaikeuttavat oman lapsen tunteiden validointia, eli toisen tunteiden ymmärtämistä ja oikeuttamista (Heidi & Julia 2022). Toisin sanoen vanhemman vaikeus tunnistaa ja sietää omia negatiivisia tunteita, vaikeuttaa myös vanhemman kykyä sietää ja hyväksyä näitä tuntemuksia lapselta. (Myllyviita, 2016.) Vanhemman tulisi kuitenkin kyetä sallimaan lapsen tunteet vähättelemättä niitä (Heidi & Julia 2022).

Lapsiperheiden arjessa vanhemmille vaikeimpia ja eniten ristiriitoja aiheuttavia tilanteita ovat muun muassa siirtymätilanteet, pukeutuminen, hampaidenpesu, nukkumaanmeno ja lapsen kieltäminen sekä pettymysten tunteet (Kauppila 2018, 15). Näissä tilanteissa vanhempi herkästi turhautuu ja menettää malttinsa, jolloin toimitaan toisin kuin itse olisi ehkä toivonut. Tämä on inhimillistä mutta tilalle on mahdollista oppia myös muita toimintatapoja.

Koska lapsi ei itse ymmärrä toimivansa tietyissä tilanteissa väärin vaan tekee omasta mielestään aina oikein, on aikuisen vastuulla auttaa lapsi yli näistä tilanteista ja auttaa lasta tasaamaan tunnetiloja sekä antaa lapselle turvallinen ympäristö näyttää tunteita (Kauppila 2018, 33). Tämä on äärimmäisen haastavaa, ellei aikuinen kykene pitämään itseään rauhallisena, sillä tunteet tarttuvat herkästi. Havaitessamme toisen ihmisen tunneilmaisun, reagoimme tähän muodostamalla omaan mieleen ja kehoon vastaavan tunteen. (Myllyviita 2016.)

Jotta vanhempi kykenee tukemaan lasta tunnetaidoissa, tulee hänellä itsellään olla omia tunnetaitoja (Mattila 2024). Tunnetaitoja on mahdollista oppia ja kehittää läpi elämän. Aikuisten tunnetaitojen työstäminen alkaa siitä, että huomaa tuntevansa ylipäätään jotain. Tästä voidaan edetä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, jotka antavat mahdollisuuden sille, että tunnetta voidaan tarkastella hieman kauempaa. (Uusitalo-Arola 2021, 90.) Pöyhönen ja Livingston (2023, 78) puolestaan painottavat tunnekäsittelyn tärkeimpänä vaiheena tunteiden sallimista eli hyväksymistä. Se on myös tunnetyöskentelyn vaikein vaihe. Tunnetaitojen harjoittelu samalla kun yrittää opettaa niitä omalle lapselleen, voi aiheuttaa valtavaa riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunnetta mutta on hyvä tiedostaa, että vanhemmallakin on lupa harjoittaa omia tunnetaitojaan, ja siitä tulisi olla ylpeä. (Pöyhönen & Livingston 2023, 78, 100.)

### 3 Tunnesäätelytaidot

#### 3.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä taito. Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee ymmärtämään ja hyväksymään tunnekokemuksensa sekä säätämään niiden ilmaisua ja niihin liittyviä toimintoja. Se on yksi osa tunnetaitoja. (Heidi & Julia 2022.) Tunteiden säätely on myös kykyä vaikuttaa siihen, mitä tunnemme, ja kuinka pitkään ja voimakkaasti tunnemme (Kokkonen 2017, 19). Myllyviidan (2016) mukaan tunnesäätelyn perusta on pysähtymisen ja läsnäolon taito. Taito säädellä omia tunteita asianmukaisesti eri tilanteissa on tärkeää, jotta myös hankalista tunteista selvitään. Hankalia tunteita voidaan tiettyyn rajaan asti vältellä pysyttelemällä poissa tilanteista, ihmisistä tai asioista, jotka voivat aiheuttaa näitä tuntemuksia.

Vanhemman tunnesäätelytaidot ovat tärkeitä koska vanhempien tehtävänä on opettaa lasta säätämään tunteita, jotta lapsi oppii keinoja ja tapoja säädellä ja sietää epämiellyttäviä tunteita. Tunteiden säätelyn kannalta on ehdottoman tärkeää, että kykenemme tunnistamaan omat tunnereaktiomme ja niiden aiheuttajat. (Nummenmaa 2022.) Yksi tunnesäätelyn tärkeimmistä tavoitteista on kyetä hillitsemään itselle raskaita tunteita, jolloin pystymme lievittämään näitä tunteita siedettäväksi ja kokemaan mielihyvää (Kokkonen 2017, 20).

Tunteiden säätelyn perusta luodaan jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Jo pienet lapset havainnoivat vanhempien ilmeitä ja eleitä syntymästä alkaen. (Kokkonen 2017, 9.) Lapset oppivat tunteiden säätelystä seuraamalla vanhempia, ja sitä, miten vanhemmat reagoivat erilaisiin tunteisiin. Vanhempi, joka reagoi ikäviin tunteisiin huutamalla, ei pysty tarjoamaan lapselle rakentavaa mallia tunteiden säätelystä, vaan lapsi oppii haitallisia ja epätarkoituksenmukaisia tunteiden ilmaisu- ja säätelykeinoja. (Kokkonen 2017, 90.)

Vanhempien tunnesäätelytaitojen puutokset voivat vaikuttaa lapsen myöhemmässä vaiheessa kokemaan ahdistukseen tai masennukseen (Myllyviita 2016). On myös tutkittu, että mitä paremmiksi nuoret arvioivat tunteiden säätelykykynsä, sitä itsevarmempia ja vähemmän ahdistuneita he ovat. He myös kääntyvät helpommin aikuisen puoleen tarvitessaan apua, verrattuna heihin, joilla on haasteita tunteiden säätelyssä. (Kokkonen 2021, 21.)

Vanhemman tunnesäätely- ja tunnetaidot vaikuttavat myös siihen, millaisen kiintymyssuhteen lapsi muodostaa vanhempaansa. Kiintymyssuhtemalleja on kolme erilaista, turvallinen, välttelevä ja ristiriitainen. Turvallisesti vanhempaan kiinnittynyt lapsi kykenee tuomaan esiin kaikenlaiset tunteet pelkäämättä hylätyksi tulemista. Välttelevästi kiintynyt lapsi puolestaan kokee tarpeelliseksi tukahduttaa ikävät ja kielteiset tunteet, sillä hän pelkää jäävänsä yksin kokemiensa tunteiden vuoksi. Lapsi pyrkii vastaamaan tilanteisiin aikuisen

toivomalla tavalla ja muovaa oman tunnekokemuksensa sen mukaan. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi reagoi voimakkaasti ja ailahtelevasti, sillä hänen vanhempansa on ollut epäjohtomukainen ja ailahteleva sekä ennakoimaton. (Sinkkonen 2018, 39, 45–46.)

### 3.2 Tunnesäätelyn ongelmat

Voidaan ajatella, että tunnesäätelyn ongelmia on kahdenlaisia: tunteen ylisäätelyä ja tunteen alisäätelyä. Ylisäätelyssä tunne tukahdutetaan ennen kuin se kerkeää edes toteutua, ja alisäätelyssä voimakas tunne purkautuu toiminnaksi ja hallitsemattomaksi ennen kuin sen ehtii saada aisoihin. (Uusitalo-Arola 2021, 161–162). Tunteiden yli- ja alisäätely vaikuttaa myös ihmissuhteisiin. Ylisäätelyn ongelmana voi olla se, että ihmissuhteet jäävät etäisiksi ja kylmiksi, ja alisäätelyn ongelmana se, että ihmissuhteita varjostaa pelko hylätyksi tulemisesta, kateus ja mustasukkaisuus. (Kokkonen 2017, 27.) Tunteiden tukahduttamisen vuoksi vuorovaikutustilanteet jäävät pinnallisiksi, minkä vuoksi ihminen voi kokea itsensä herkästi yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi (Myllyviita 2016). On kuitenkin onni, että tunteiden säätelyäkin voidaan kehittää läpi elämän (Uusitalo-Arola 2021, 162). Tunteiden säätelyä pidetään taitona, ja se on jokaisen opittavissa (Kokkonen 2017, 49).

Myllyviita (2016) kannustaa tunteiden säätelyn harjoittelemisessa tietoisuusharjoitteluun eli mindfulnessiin, jossa kuunnellaan omaa kehoa ja pysähtyy tähän hetkeen. Tietoista läsnäoloa voitaisiin kuvata avautumiseksi kokemaan ja kohtaamaan asiat (Sädeniemi ym. 2019, 64). On tutkittu, että tietoisuusharjoittelu auttaa ihmisten kokemiin stressioireisiin muun muassa laskemalla verenpainetta, parantamalla unenlaatua ja keskittymiskykyä sekä helpottamalla koettua uupumusta (Myllyviita 2016). Myös Seppänen (2021, 59) kannustaa tunteiden säätelyn harjoittamiseen muun muassa hengitysharjoitusten, kirjoittamisen tai meditaation avulla, jotta voisimme vastata tunteisiimme inhimillisesti ja lempeästi.

### **Tunneäly**

Tunneäly koostuu ihmisen elämän kannalta tärkeimmistä tunnetaidoista (Kuvio 2.). Tunneällyn keskeisimmät kyvyt ja taidot ovat:

- Kyky havaita tunteita. Osataan osoittaa tunteita erilaisissa tilanteissa ja ilmaista omia tunteita tarkasti, havaita toisten näyttämiä tunteita sekä osataan tunnistaa epärehellisiä ja harhaanjohtavia tunneilmauksia.
- Taito käyttää tunteita ajattelun tukena. Kyetään samaistumaan toisen ihmisen tilanteeseen tunteiden avulla, saamaan uusia näkökulmia, ja hyödyntämään tunteita päätöksenteossa.
- Taito ymmärtää tunteita. Osataan ennakoida tunteita herättäviä tilanteita ja pohtia niiden merkitystä ja seurauksia. Ymmärretään miltä toisesta voi tuntua, ja osataan tunnistaa eri tunteiden välisiä yhteyksiä.

- Kyky säädellä tunteita. Osataan säädellä sekä omia, että muiden tunteita, jotta päästään haluttuun päämäärään. Kaikille tunteille voidaan olla avoimia mutta tarpeen tullen niistä kyetään myös irrottautumaan. (Kokkonen 2021, 43–45.)



Kuvio 2. Tunneäly ja siihen sisältyvät tunnetaidot (mukailtu Kokkonen 2021, 44)

## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöprosessi alkoi marraskuussa 2023 opinnäytetyön suunnittelu -opintojaksolla, jolloin opinnäytetyön aihe päätettiin ja toteutettiin opinnäytetyön suunnitelma. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Siilinjärven Perheentalon kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy useimmiten jokin tuotos. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan lineaarisen mallin mukaan (Kuvio 3). Lineaarisen mallin vaiheet etenevät tavoitteen määrittelystä työn suunnitteluun, toteutukseen ja päättämisen jälkeen arviointiin. (Salonen 2013, 15.) Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi opas Siilinjärven Perheentalolle vanhemman tunnetaidoista. Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä perheiden hyvinvointia ja vanhempien tietoisuutta tunnetaidoista.



Kuvio 3. Lineaarinen malli (mukailtu Salonen 2013, 15)

### 4.2 Opinnäytetyön eteneminen

Aloitettuani opinnäytetyösuunnitelman tekemisen, aloin pohtimaan sopivaa yhteistyökumppania. Olen tehnyt harjoittelun Perheentalolla opintojen alkuvaiheessa ja ajattelin aiheeni soveltuvan hyvin siihen ympäristöön. Otin yhteyttä Siilinjärven Perheentalolle ja esittelin ideani, jonka totesimme yhdessä sopivaksi ja sain työskentelylle vapaat kädet. Oppaan aihe oli tässä vaiheessa vielä hieman avoin, mutta opinnäytetyösuunnitelman teon myötä oppaan aihekin tarkentui.

Opinnäytetyö etenee lineaarisen mallin mukaan. Aloitin työskentelyn tavoitteen asettamisella, joka oli valmistaa opas vanhempien tunnetaidoista Siilinjärven Perheentalolle. Oppaan tarkoituksena oli antaa vanhemmille lisää tietoa tunnetaidoista, siitä mihin kaikkeen tunnetaidot vaikuttavat, ja miksi tunnetaidot ovat tärkeitä. Tavoitteen asettaminen on tärkeää, ja niiden tulee olla selkeitä ja rajattuja (Salonen 2013, 17).

Tavoitteen asettamisen jälkeen siirryin suunnitelman laatimiseen. Salonen (2013, 17) painottaa työskentelyn suunnittelun tärkeyttä. Kirjallisessa suunnitelmassa tulee käydä ilmi esimerkiksi opinnäytetyön tavoitteet, vaiheet, toimijat ja tiedonhankintamenetelmät. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheessa pohdin eri vaihtoehtojen välillä, mikä olisi paras tapa kerätä Perheentalon asiakkailta toiveita ja palautetta. Asiakkaiden osallistaminen oppaan tekemiseen edistää tuotoksen jalkauttamista kohderyhmään (Vilkkä 2021, 34), joka tässä tapauksessa on Siilinjärven Perheentalon asiakkaat. Keskustelin myös yhteistyökumppanin kanssa siitä, mitkä olisivat toimivia tapoja saada asiakkailta palautetta. Harkitsin haastattelua mutta päädyin lopulta keräämään palautetta anonymisti Perheentalolle jätettyyn palautelaatikkoon. Tämä oli itselle helpompi menetelmä eikä vienyt niin paljon aikaa, mitä haastattelu olisi vaatinut. Palautelaatikon yhteydessä oli saatekirje, josta ilmeni opinnäytetyön aihe sekä tavoite. (Liite 1.) Saatekirjeessä oli myös yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja varten. Suunnitteluvaiheessa etsin myös tietoa ja kirjallisuutta opinnäytetyön aiheesta ja aloin rakentamaan tietoperustaa. Kirjallisuuteen ja tutkimustietoon perehtyminen on yksi suunnitteluvaiheen tärkeimmistä vaiheista (Salonen ym. 2017, 60). Kävin läpi jo aiemmin tehtyjä tunnetaito-oppaita ja aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä. Löysin paljon tunnetaidoista tehtyjä töitä ja aihe onkin hyvin laaja. Tämän vuoksi rajasin aiheen koskemaan ainoastaan vanhempien tunnetaitoja, eikä opinnäytetyössä tai oppaassa käsitellä lasten tunnetaitoja. Saatuaani opinnäytetyösuunnitelmani hyväksytyksi, aloitin välittömästi opinnäytetyön toteutusvaiheen.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe on toteutusvaihe. Toteutusvaihe on pitkä ja vaativa. Se vaatii tekijältä suunnitelmallisuutta, itsenäisyyttä, sitkeyttä ja vastuullisuutta. (Salonen 2013, 18.) Toteutusvaiheessa vein Perheentalolle laatikon saatekirjeen kera, jonne asiakasperheet saivat matalalla kynnyksellä anonymisti jättää toiveita ja ajatuksia siitä, mitä tunnetaito-opas voisi sisältää. Opinnäytetyössä ei kerätty lainkaan henkilötietoja, joista vastaajan voisi tunnistaa. Opinnäytetyötä tehdessä tavoitteena olisikin kerätä henkilötietoja mahdollisimman vähän (Vilkkä 2021, 117). Kävin Siilinjärven Perheentalolla kertomassa paikalla oleville vanhemmille opinnäytetyöstäni, ja kannustin heitä jättämään ajatuksia laatikkoon, jotta asiakkaiden osallisuutta saataisiin lisättyä oppaan suunnittelussa. Jaoin myös omalla Instagram -tililläni julkaisun opinnäytetyöstäni, jonka myös Siilinjärven Perheentalo jakoi heidän Instagram -tarinaansa. Kyselyn vastausaika oli kaksi viikkoa, jonka aikana asiakkaat saivat vapaasti jättää omia ajatuksia ja toiveita laatikkoon. Palautelaatikko oli helppo, matalan kynnyksen tapa kerätä palautetta halukkailta. Tiedostin riskin, ettei moni välttämättä jätä palautetta tai edes huomaa laatikkoa. Sellaisessa tilanteessa olisin itse aktivoitunut enemmän käymään paikan päällä kannustamassa palautteen jättöön. Kyselyajan umpeuduttua aloitin vastausten läpi käymisen ja kerätyn aineiston analysoinnin. Saatujen vastausten analysointi oli tärkeä osa toteutusvaihetta. Aloitin oppaan

työstämisen saadun aineiston pohjalta, ja syvennyin lisää aiheeseen erityisesti kirjallisuuden avulla.

Toteutusvaiheen jälkeen on työn päättö ja arviointi, jossa arvioidaan syntynyttä tuotosta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä viimeistellään opinnäytetyö sekä tuotos, joten se voi viedä aikaa. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyöprosessi toteutui opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti. Oppaan arvioinnissa käytetään hyvän oppaan kriteerejä.

## 5 Oppaan laatiminen

### 5.1 Aineiston analyysi

Aineiston analysoinnin avaaminen on merkittävä osa opinnäytetyön uskottavuutta ja luotettavuutta (Kostamo ym. 2022). Tässä opinnäytetyössä käytetään tutkimusmenetelmänä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaan sekä ymmärtämään tiettyä toimintaa. Sen yleisimmät aineiston keruumenetelmät ovat muun muassa kysely, haastattelu ja havainnointi. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko yhdessä tai erikseen riippuen tutkimuksesta. Laadullisen analyysin menetelmänä on käytetty teemoittelua, jossa aineisto pilkotaan ja jaotellaan eri aihepiirien mukaan. Tarkoituksena on löytää aineistossa toistuvia teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Opinnäytetyössä käytettiin aineiston keruumenetelmänä avointa kyselyä, minkä vuoksi tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Kyselyn haasteena voi olla vastaamattomuus ja avointen vastausten vähäsanaisuus. Se on kuitenkin yksinkertainen tapa saada tietoa siitä, mitä ihmiset ajattelevat ja toivovat. (Tuomi & Sarajärvi 2017.) Mahdollisuus avoimeen palautteeseen mahdollisti vastaajille omien näkemysten ja ajatusten esiin tuomisen. Opinnäytetyön kyselyn tavoitteena oli saada tietoa millaista sisältöä vanhemmat toivovat tunnetaitopoppeeseen.

Kyselyn toteutuksen jälkeen aloin tarkastelemaan vastauksia. Sain vastauksia palautekyselyyni yhteensä kolmetoista kappaletta. Tuomen & Sarajärven (2017) mukaan opinnäytetiedon laadullisten tutkimuksien aineistot ovat pääsääntöisesti pieniä tai vähäisiä verrattuna määrälliseen tutkimukseen eikä laadullisessa tutkimuksessa pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Näin ollen koin, että saatu vastausmäärä on riittävä.

Kävin vastaukset läpi yksi kerrallaan, ja arvioin niiden laatua sekä ovatko saadut vastaukset käyttökelpoisia. Tarvittaessa olisin poistanut asiattomat ja tyhjät vastaukset. (Vilkkä 2021, 135.) Saaduista vastauksista kaikki kuitenkin vastasivat kysytyyn tutkimusongelmaan. Aineistoa tarkasteltaessa täytyy kiinnittää huomiota pelkästään siihen, mikä on olennaista teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksen kannalta, jotta löydetään viitteitä samasta ilmiöstä (Alasuutari 2011, 39–40). Aineiston analysoinnin tavoite onkin tiivistää isompi sisältökokoisuus pienemmiksi kokonaisuuksiksi, jolloin sen ymmärtäminen ja hallinta on helpompaa (Vilkkä 2021, 129).

Tarkastellessani aineistoa etsin saaduista vastauksista samankaltaisuuksia, ja pyrin yhdistämään näitä havaintoja. Alasuutarin (2011, 40) mukaan näitä havaintoja kutsutaan raakahavainnoiksi, joiden avulla aineisto pelkistyy hieman. Raakahavaintojen tekemisen jälkeen siirrytään pelkistämisen toiseen vaiheeseen, jossa havaintoja pyritään yhdistämään löytämällä niiden yhteinen piirre.

Monien vanhempien vastauksista nousi esiin tarve saada vinkkejä, ohjeita ja toimintamalleja haastaviin tilanteisiin ja niissä rauhallisena pysymiseen. Vastajat toivoivat mahdollisimman yksinkertaisia ja konkreettisia keinoja näihin tilanteisiin, erityisesti uhmaiän ja muiden haastavien kehitysvaiheiden aikana. Haastavat ja vaikeat tilanteet mainittiin monessa vastauksessa. Tällaisiksi tilanteiksi kuvattiin muun muassa pukeutumis- ja siirtymätilanteita. Kauppilan (2018, 15) mukaan nämä tilanteet aiheuttavatkin paljon ristiriitoja ja turhautumista lapsiperheiden arjessa.

Vastauksissa nousi myös esiin toive saada tietoa siitä, mitä tunnetaidot ylipäänsä ovat. Tietoa kaivattiin myös lasten tunnekasvatukseen, ja esimerkiksi siihen miten tunnetaitokortteja voisi hyödyntää lapsen kanssa. Oppaani käsitellessä kuitenkin vanhemman tunnetaitoja, olen tehnyt tietoisin valinnan jättäessäni siitä pois lasten tunnekasvatuksen ja lasten kanssa yhdessä tehtävät harjoitteet.

Saatujen vastausten pohjalta laadin vanhemmille tunnetaito-oppaan. Kuviossa 4 on kuvattu vastauksissa esiin nousseet teemat, joiden pohjalta opas on tehty. Halusin tehdä oppaan, joka vastaa Siilinjärven Perheentalon asiakkaiden tarpeita ja on mahdollisimman helppokäyttöinen, yksinkertainen sekä informatiivinen. Opas sisältää tietoteoriaa, ja sen pohjalta muun muassa vinkkejä sekä harjoituksia vanhemmille käytettäväksi arkeen ja omien tunnetaitojen tueksi, jotta vanhemmilla on mahdollisuus halutessaan kehittää omia tunnetaitoja käytännössä.



Kuvio 4. Kyselyn vastauksista nousseet teemat

## 5.2 Oppaan kokoaminen

Opasta aloittaessa pidin tärkeänä sitä, että vastaan ensimmäisenä kysymykseen mitä tunnetaidot ovat ja aloitin tekemisen teoriaosuudesta. Teoriaosuudessa kerrottiin tiivistetysti mitä tunnetaidot ja tunteet ovat, ja miksi ne ovat tärkeitä. Oppaassa käsitellään myös itsemyötätuntoa, joka on tärkeä osa tunnetaitoja. Opasta tehdessä kiinnitin huomiota hyvän oppaan kriteereihin, eli siihen, että teksti olisi mahdollisimman ymmärrettävää ja helppoluista sekä muodostin virkkeet lyhyiksi ja selkeiksi (Kostamo ym. 2022).

Oppaan tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta tunnetaidoista ja tunnesäätelystä. Tarkoituksena oli luoda opas vanhemmuuden tueksi, ja auttaa vanhempia ymmärtämään erityisesti omia mutta myös muiden tunteita. Vanhempi voi kokea itsensä kovinkin yksinäiseksi hankalien tilanteiden ja tunteiden äärellä, minkä vuoksi halusin tehdä oppaan luomaan tunnetta siitä, etteivät he ole yksin. Tukemalla vanhemman tunnetaitoja, vanhemmat voivat viedä saatuja oppeja käytäntöön ja saada onnistumisen kokemuksia. Olen nähnyt paljon erilaisia oppaita, jotka on kohdennettu lasten tunnetaitokasvatuksen tueksi mutta löysin huomattavasti vähemmän aikuisten tunnetaidoista kertovia oppaita.

Oppaan sisältö on pyritty jäsentämään mahdollisimman loogisesti. Oppaan alussa on oma kappale lukijalle, jossa herätellään lukija aiheeseen. Lukijalle-kappaleessa kerrotaan oppaan yhteistyökumppani, sisältö sekä tarkoitus. Kappaleessa esitellään myös Siilinjärven Perheentalon asiakkaille tehdyn kyselyn tulokset lyhyesti. Tämän jälkeen alkaa oppaan teoriaosuus, jossa kerrotaan tunnetaidoista ja tunteista. Teoriaosuudessa on hyödynnetty opinnäytetyöhön kerättyä tietoperustaa sekä kirjallisuutta aiheesta. Oppaan tieto-osuuden ollessa napakka, oli haastavaa pohtia, mikä tieto on oleellisinta.

Tunnetaitojen ja tunteiden teoriaosuuden jälkeen oppaassa käsitellään tunteiden sanoittamista aikuisen ja lapsen näkökulmasta. Halusin tähän kohtaan lisätä tietoa lapsen tunteiden sanoittamisesta, sillä sen avulla vanhempi pystyy myös itse harjoitella tunteiden nimeämistä. Aikuisen nimetessä lapsen tunteita, lapsi tuntee itsensä ymmärretyksi ja kuulluksi, joka luo läheisyyttä ja yhteyden lapsen ja aikuisen välille. Oppaassa on myös lyhyt osuus tunteiden säätelystä, joka on tärkeä osa tunnetaitoja ja yksilön hyvinvointia.

Vanhemmille suunnatun kyselyn vastauksista kävi selkeästi ilmi, että moni kaipasi keinoja rauhallisena pysymiseen. Halusin vastata tähän tarpeeseen, minkä vuoksi oppaaseen on sisällytetty muutama konkreettinen harjoitus ja vinkkejä haastaviin tilanteisiin, joita vanhemmat voivat matalalla kynnyksellä soveltaa omaan arkeen sopiviksi. Lisäksi oppaassa on lyhyt itsemyötätunto-harjoitus, sillä itsemyötätunto on myös yksi merkittävä osa tunnetaitoja.

Oppaan loppuun halusin koota aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, jonka avulla voi halutesaan syventyä lisää aiheeseen. Viimeisellä sivulla on lähdeluettelo. Opas on tehty graafisen suunnittelun verkkotyökalulla, Canvalla. Kaikki oppaassa käytetyt kuvat ovat myös Canvasta. Opas toteutetaan sähköisessä muodossa ja siitä tulostetaan muutama versio Siilinjärven Perheentalolle. Valmis opas löytyy opinnäytetyön lopusta (liite 2).

### 5.3 Oppaan arviointi

Opinnäytetyötä arvioidessa käytän hyvän oppaan kriteerejä. Tekstin tulee hyvässä oppaassa olla kohderyhmän ymmärrettävissä, joten tekstin tulee olla selkää ja helposti ymmärrettävää. Kappaleiden ja virkkeiden on hyvä olla napakoita ja lyhyitä sekä tekstin lisäksi on hyvä hyödyntää muun muassa kuvia ja värejä. Hyvän oppaan kriteerien mukaan tekstin tulisi myös olla hyvin jäsenneltyä ja väliotsikoita tulee hyödyntää. (Kostamo ym. 2022.) Oppaan pääotsikot kertovat selkeästi mitä kukin luku sisältää. Olen pyrkinyt siihen, ettei yhdellä sivulla ole liikaa tekstiä eikä se aiheuta lukijalleen tietotulvaa. Pidän tärkeänä oppaan visuaalista ilmettä ja käytin sen suunnitteluun paljon aikaa. Haastavaa oli pohtia mihin järjestykseen sivut laittaisi. Kuvien ja värien avulla oppaan ulkoasu on pyritty tekemään mahdollisimman houkuttelevaksi mutta myös selkeäksi.

Lähetin oppaan sähköpostitse myös Siilinjärven Perheentalon työntekijöille tarkistettavaksi ja tiedustelin, onko oppaassa jotain mitä voisi muuttaa. Palautteessa tuli esiin pieniä korjausehdotuksia tekstien sijoitteluun liittyen. Teoriaosuuden tekstiin kaivattiin myös hieman tarkennuksia tiettyihin kohtiin. Oppaaseen lisättiin sivunumerot. Oppaan alkuun lisättiin myös tieto siitä, että opas on tehty Siilinjärven Perheentalon asiakkaille tehdyn kyselyn pohjalta sekä avattu hieman vastausten tuloksia. Yhteistyökumppanilta tuli ehdotus kerätä palautetta kohderyhmältä kaipaivatko he oppaaseen vielä jotain lisää mutta valitettavasti aikataulun puitteissa tähän ei ollut enää mahdollisuutta. En myöskään uskonut, että palautteen keräämisen hyödyt olisivat niin suuret, että siihen kannattaisi käyttää hirveästi aikaa. Saadun palautteen avulla oppaasta tuli selkeämpi.

## 6 Yhteenveto

### 6.1 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas vanhempien tunnetaidoista Siilinjärven Perheentalolle. Halusin selvittää, mihin Siilinjärven Perheentalon asiakasperheet kaipaavat erityisesti tukea tunnetaidoissa ja arjessa lasten kanssa. Tein palautekyselyn Siilinjärven Perheentalolle. Vastauksia tuli yhteensä kolmelta. Koen, että vastausmäärä oli riittävä antamaan hieman suuntaa siitä, mikä tunnetaidoissa mietityttää ja mihin vanhemmat toivoisivat tukea. Saaduissa vastauksissa oli paljon samankaltaisuuksia, joten voisi olettaa, että monet vanhemmista kipuilevat samojen asioiden äärellä.

Kerätyn aineiston pohjalta saatiin tehtyä tunnetaidoista kertova opas, joka on kohdennettu Siilinjärven Perheentalon vanhempien tarpeeseen. Oppaan sisältö on kuitenkin monipuolisesti myös kaikkien tunnetaidoista ja niiden kehittämisestä kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Havaitsin kyselyyn saaduista vastauksista, että vanhemmilla olisi myös tarve saada tietoa ja taitoa lasten tunnetaitojen opettamisesta ja tukemisesta.

Vanhemmuus ei ole aina helppoa ja moni meistä painii riittämättömyyden tunteiden kanssa. Moni toivoo jatkuvasti, että olisi parempi vanhempi ja pystyisi antamaan lapsellensa parempaa. (Pöyhönen & Livingston 2023, 20.) Vanhemman oma hyvinvointi on merkittävä osa koko perheen hyvinvointia ja vaikuttaa vanhemman jaksamiseen. Mitä paremmin vanhempi voi, ja mitä paremmaksi hän kokee omat voimavarat, sitä paremmin hän jaksaa olla läsnä muulle perheelle. Opinnäytetyössä tunnetaitojen merkitystä on tarkasteltu vanhemmuuden näkökulmasta mutta on hyvä ymmärtää, että ne vaikuttavat laajasti yksilön elämään ja hyvinvointiin muun muassa työelämässä. Opas on luotu vanhemmille vanhemmuuden tueksi ja helpottamaan arkea ja ikävien tunteiden käsittelyä.

Hyvät tunnetaidot auttavat vanhempaa sietämään ja vastaanottamaan lapsen kaikenlaisia tunteita, ja olemaan lapsen tukena kaikissa tilanteissa (Pöyhönen & Livingston 2023, 24). Tämä todennäköisesti vähentää myös vanhemman arjessa kokemaa kuormitusta, sillä haastavissakin tilanteissa vanhempi kykenee pitämään päänsä kylmänä ja tietää, että tästäkin selvitään. Vanhempien rikkoessa oman lapsuuden kierrettä puhumattomuudesta tai tunteiden piilottamisesta, kasvatamme lapsistamme tunnetaitoisia aikuisia, ja tuemme heidän tasapainoista ja hyvinvoivaa tulevaisuutta. Mielestäni opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on tarpeellinen ja uskon, että aiheesta kertoville oppaille olisi enemmänkin kysyntää.

Pidän opinnäytetyön aihetta todella tärkeänä, ja se on mielestäni ajankohtainen, minkä vuoksi valitsin sen. Tulevana sosiaalialan ammattilaisena pidän tärkeänä ymmärrystä tunnetaidoista ja niiden merkityksestä yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Uskon, että

aikuisten tunnetaitojen merkitys korostuu jatkossa, ja se tulee olemaan aiheena yhä enemmän pinnalla keskusteluissa tulevaisuudessa. Niiden merkityksestä olisi hyvä puhua vanhempien kanssa jo raskausaikana, esimerkiksi neuvolassa, jossa vanhemmat matalalla kynnyksellä saisivat myös apua omien tunnetaitojen kehittämiseen ja mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyttä korostaa ihmisten yksityisyyden suojaaminen ja tietoon perustuva suostumus. Opinnäytetyössä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön -ohjeita. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan osallistujilla täytyy olla tieto siitä, että heiltä kerätään tietoa, mihin sitä käytetään ja osallistumisen täytyy olla heidän suostumukseensa perustuvaa. (Arene 2020, 7.) Opinnäytetyössä vastaajille esitettiin saatekirje, jossa osallistujia informoitiin opinnäytetyöstä. Osallistujat ovat itse tehneet valinnan vastata kyselyyn. Kyselyssä ei kerätty lainkaan henkilötietoja, kuten nimeä tai sukupuolta, ja vastaajien anonymiteetti säilyi. Olemme allekirjoittaneet opinnäytetyöprosessin alussa Siilinjärven Perheentalon kanssa yhteistyösopimuksen.

Lähteiden ja aineistojen laatu vaikuttaa suoraan opinnäytetyön laatuun ja luotettavuuteen (Vilkkä 2021, 120). Olen käyttänyt opinnäytetyön tietoperustassa monipuolisesti erilaista lähdemateriaalia. Olen käyttänyt erityistä huomiota myös lähteiden ajankohtaisuuteen (Vilkkä 2021, 120) ja luotettavuuteen. Pyrin käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä. Lähdeviitteiden merkintään olen käyttänyt paljon aikaa, ja pyrkinyt niiden huolelliseen merkitsemiseen Lab-ammattikorkeakoulun lähdeviittausten mukaisesti. Tietoa tunnetaidoista ja tunteista löytyi valtavasti, joten niiden rajaaminen aiheeseen sopivaksi on ollut tärkeää.

## Lähteet

Aalto-yliopisto. 2014. Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa. Viitattu 12.3.2024. Saatavissa <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aalto-yliopiston-tutkijat-paljastavat-tunteiden-kartat-kehossa>

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino.

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 25.3.2024. Saatavissa [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Heidi & Julia. 2022. Tunnesäätelyn ABC. Youtube-video. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=cenQ7tpX5TA&t=64s>

Kauppila, E. 2018. Huomaa hetki perheessä : vanhemman tunnetaitokirja. Helsinki: Viisas elämä.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. Lab primo.

Mattila, R. 2024. Ihmiset selviäisivät paremmin vaikeuksista, jos myös he opettelisivat lastenkasvatuksessa paljonpuhuttuja tunnetaitoja. Helsingin Sanomat. Viitattu 14.3.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000010238974.html>

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. E-kirja. Duodecim. Lab primo.

Pöyhönen, J. & Livisgston, H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.1.2024. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siilinjärven Perheentalo. Tietoa meistä. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa <https://www.siilinjärvenperheentalo.com/tietoa-meista/>

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

Sädeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. 2019. Viisas mieli: Opas tunnesäätelytaidoista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Meille tulee vauvat – opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. Viitattu 21.3.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126125/URN\\_ISBN\\_978-952-245-411-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126125/URN_ISBN_978-952-245-411-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Meille tulee vauva – opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Viitattu 21.3.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145987/URN\\_ISBN\\_978-952-408-020-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145987/URN_ISBN_978-952-408-020-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Tammi. Lab primo.

Uusitalo-Arola, L. 2021. Terapian tarpeessa? Lyhytterapeuttinen itsehoito. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Olen Christa Pirinen ja opiskelen sosionomiksi LAB-ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä. Teen opinnäytetyötä vanhempien tunnetaidoista. Tavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia ja vanhempien tietoisuutta tunnetaidoista. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Siilinjärven Perheentalolle opas vanhempien tunnetaidoista.

Pyydän sinua osallistumaan palautekyselyyn, jossa voitte jättää toiveita ja ajatuksia, mitä toivoisitte oppaassa olevan. Tämä olisi minulle todella hyödyllistä ja opas voitaisiin kohdentaa vastaamaan teidän toiveitanne. Toiveet voivat liittyä esimerkiksi siihen, mitä voisit tehdä hankalassa tilanteessa pysyäksesi rauhallisena tai mistä löytäisit tietoa tunnetaidoista ja siitä, mitä ne ylipäätään ovat.

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista eikä se sido teitä mihinkään. Vastaukset voi jättää täysin anonymisti ja vastaaminen voidaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Vastauksia hyödynnetään opinnäytetyöni oppaan tekemisessä. Vastaaminen kestää alle 5 minuuttia. Pyydän sinua vastaamaan 14.2.2024 mennessä.

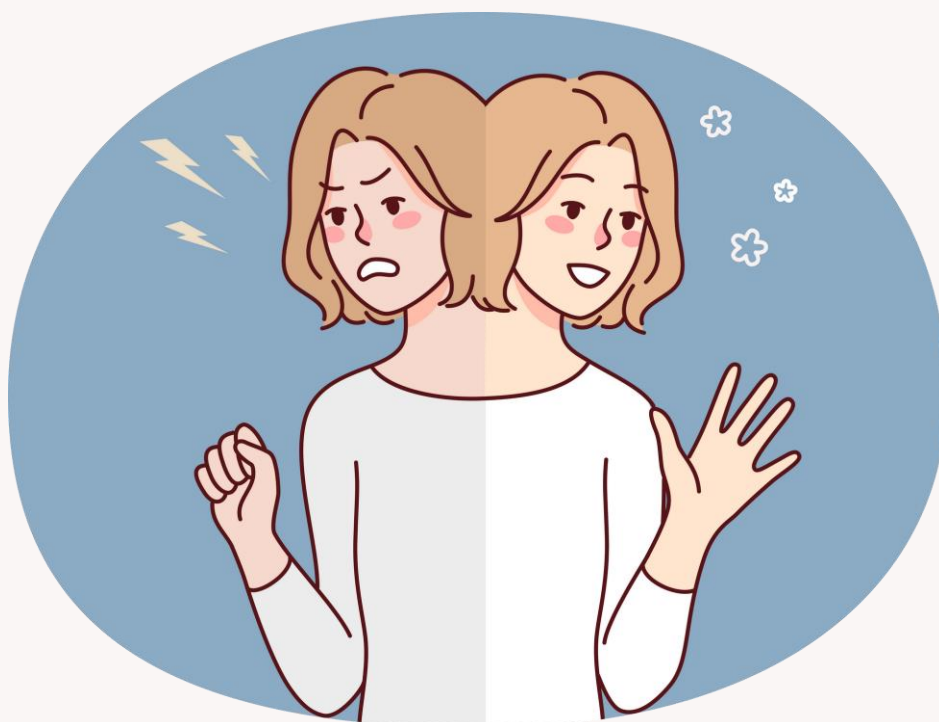
Pyydän ottamaan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen vastaamiseen tai opinnäytetyöhön.

Vastauksestasi etukäteen kiittäen,  
Christa Pirinen  
christa.nissinen@student.lab.fi

---

# VANHEMMAN TUNNETAIDOT

---



Opas vanhemmille  
tunnetaidoista

## LUKIJALLE

Tämä tunnetaito-opas on syntynyt osana Lab-ammattikorkeakoulussa tehtyä sosionomin opinnäytetyötä, yhteistyössä Siilinjärven Perheentalon kanssa.

Opas on laadittu Siilinjärven Perheentalon asiakkaille tehdyn kyselyn pohjalta. Haastavat tilanteet ja niistä selviytyminen nousivat esiin monissa vastauksissa sekä toive saada tietoa tunnetaidoista ylipäätään.

Opas sisältää tietoa tunteista ja tunnetaidoista sekä erilaisia vinkkejä tunnetaitojen kehittämiseen. Toivon, että saatte oppaasta hyödyllisiä vinkkejä ja tukea vanhemmuuteen.

Oppaan loppuun olen koonnut muutaman kirjallisuusvinkin, jonka avulla voitte halutessanne syventyä aiheeseen lisää.

Antoisia lukuhetkiä tunnetaitojen parissa!

Siilinjärvellä 27.3.2024

*Christa Pirinen*



“VANHEMMUUDESSA ON KUITENKIN  
POHJIMILTAAN KYSE  
IHMISSUHTEESTA. SE ON KASVAMISTA  
YHDESSÄ LAPSEN KANSSA.”

(Pöyhönen & Livingston 2023. Hyvän vanhemman salaisuus.)

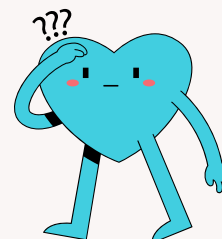
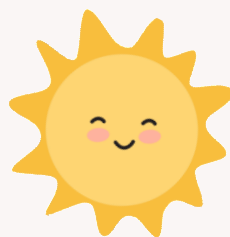
## MITÄ OVAT TUNNETAIDOT?

- Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita.
- Tunnetaidot ovat merkittävä osa hyvinvointiamme.
- Tunnetaidot auttavat meitä luomaan ja ylläpitämään merkittäviä ja läheisiä ihmissuhteita.
- Tunnetaidot on opittu jo lapsuudessa.
- Tunnetaitoja on mahdollista oppia ja kehittää läpi elämän.



# TUNTEET

- Tunteet ovat lyhytkestoisia ja heräävät tietyissä tilanteissa
- Tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa
- Perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho.
- Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä ja ne kaikki ovat yhtä tärkeitä.
- Tunteet vaikuttavat siihen mitä teemme ja ajattelemme.
- Tunteiden tunnistaminen on tärkeä taito, jossa voi kehittyä



## TUNTEIDEN SANOITTAMINEN

Omien tunteiden sanoittaminen helpottaa tunteiden tunnistamista. Sanoittamisen avulla opitaan ymmärtämään ja nimeämään omia tunteita.

Omien tunteiden sanominen ääneen voi tuntua vaikealta mutta sitä voi kehittää harjoittelemalla.

Voit esimerkiksi sanoa: Olen pettynyt, koska minua ei kuunnella.

---

Jos tunteiden nimeäminen tuntuu haastavalta, sivulle 7 on listattu erilaisia tunteita, joiden avulla voit laajentaa omaa tunnesana-varastoasi.



Myös lapsen kanssa tunteiden sanoittaminen on tärkeää ja auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja. Voitte siis harjoitella yhdessä!

Pienen lapsen tunteita sanoittaessa kannattaa pyrkiä olemaan täsmällinen ja tunne kannattaa sanoittaa lyhyesti.

Voit esimerkiksi sanoa: Olet varmaan surullinen.

Isompi lapsi puolestaan osaa paremmin kertoa itse tunteensa, joten lapselta kannattaa kysyä, miltä hänestä tuntuu ja mikä tunne hänellä on pinnalla.



Muistathan sanoittaa myös positiivisia tunteita!

## ERILAISIA TUNTEITA:

Voit ympäröidä ne tunteet, joita olet tuntenut viimeisen viikon aikana.  
Salli itsellesi kokemasi tunteet.

---

Rauhallisuus	Suru	Hyväksyntä
Uteliaisuus	Inho	Hämmästyminen
Riittämättömyys	Pelko	Nautinto
Vapaus		Turvallinen
Viha	Ylpeys	Luottamus
Kiinnostus	Epätoivo	Uupumus
Ihastus	Loukkaantunut	Ilo
Nolous	Onnellisuus	Ikävä
Tyytyväisyys		Kiitollisuus

## TUNTEIDEN SÄÄTELY

Kykyä ymmärtää  
ja hyväksyä omat ja  
muiden  
tunnekokemukset

Kykyä hallita omia  
tunteita ja säädellä  
niiden ilmaisua

## TUNNESÄÄTELYN ONGELMAT

### TUNTEIDEN YLISÄÄTELY

Tunnetta vältellään tai se tukahdutetaan kokonaan.

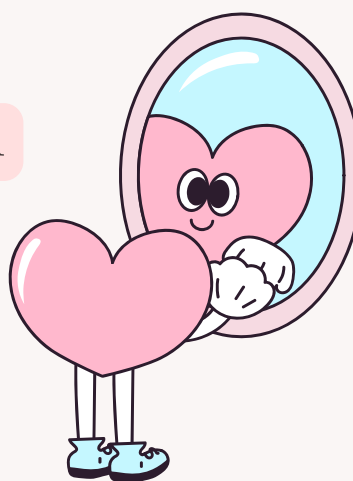
### TUNTEIDEN ALISÄÄTELY

Voimakas tunne purkautuu toiminnaksi ennen  
kuin sen kerkeää saada aisoihin.

Tunteiden säätelyn avulla voimme vaikuttaa siihen, kuinka pitkään ja voimakkaasti tunnemme. Tunteiden säätely auttaa meitä selviämään hankalista tunteista.

Jotta tunteita voidaan säädellä, täytyy sitä ennen osata havaita ja tunnistaa tunne.

On hyvä muistaa, että omien tunteiden hyväksyminen ja salliminen on todella tärkeää. Tunteissasi ei ole mitään väärää.



Lapsiperheiden arjessa voi olla paljon vaikeita ja ristiriitoja aiheuttavia tilanteita, kuten muun muassa pukeutuminen, nukkumaanmeno, siirtymätilanteet ja ruokailu.

Näissä tilanteissa vanhempi voi kokea haastavaksi pysyä itse rauhallisena ja saattaa herkästi toimia toisin kuin olisi itse toivonut.

Tämä on inhimillistä ja itselleen tulisi osata olla myös armollinen. On kuitenkin hienoa, jos osaa tunnistaa nämä tilanteet ja haluta muutosta omaan käytökseen. Ja mikä onni, että tunteita on halutessaan mahdollista oppia ja kehittää läpi elämän!



Olen koonnut seuraaville sivuille muutamia erilaisia harjoitteita ja vinkkejä rauhallisena pysymiseen näiden tilanteiden äärellä. Toivottavasti näistä on sinulle apua.

## VINKKEJÄ HAASTAVIIN TILANTEISIIN

- Koita pysyä mahdollisimman rauhallisena. Oman turvasuunnitelman luominen voi auttaa sinua.
- Kuuntele lasta ja osoita empatiaa esimerkiksi katseella ja äänensävylläsi.
- Aseta selkeät rajat ja pyri olemaan johdonmukainen.
- Ota aikalisä!
- Pura haastavat tilanteet läpi yhdessä lapsen kanssa niiden mentyä ohi.
- Varaa riittävästi aikaa esimerkiksi pukemistilanteisiin, mikäli ne ovat usein vaikeita.
- Uskalla hakea tarvittaessa apua ammattilaiselta.

(mukailtu Juuti-Tavi 2022)

Haastavat tilanteet voivat kuormittaa lapsiperheiden arkea, seuraava harjoitus voi auttaa sinua tällaisessa tilanteessa

## HARJOITUS

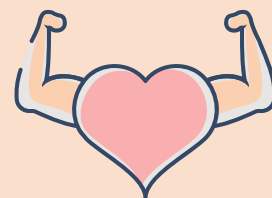
Kun huomaat alkavasi hermostua tilanteessa, kokeile seuraavaa harjoitusta.

### LIHASRENTOUTUS:

Hengitä syvään ja jännitä kehosi lihaksia. Keskity kehosi tuntemuksiin.

Ulos hengittäessä rentouta lihaksesi ja sano itsellesi mielessäsi "rauhoitu".

Toista tätä useita kertoja.




## MINUN TURVASUUNNITELMA

Esimerkki turvasuunnitelmasta:

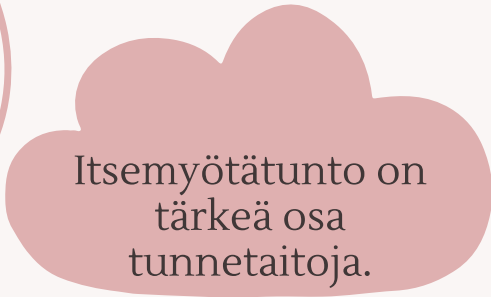
1. Lasken rauhallisesti kymmeneen
2. Laitan kädet kylmän veden alle
3. Hengitän syvään viisi kertaa

Tee itsellesi 3-5 kohdan suunnitelma, johon listaat sinulle toimivia rauhoittumiskeinoja. Voit hyödyntää listaa tilanteissa, joissa sinun on hankala pysyä rauhallisena.

(harjoitus mukailtu Pöyhönen & Livingston 2023, 108-110.)



Itsemyötätunto auttaa  
meitä suhtautumaan  
itseemme  
ystävällisesti ja  
lempeästi.



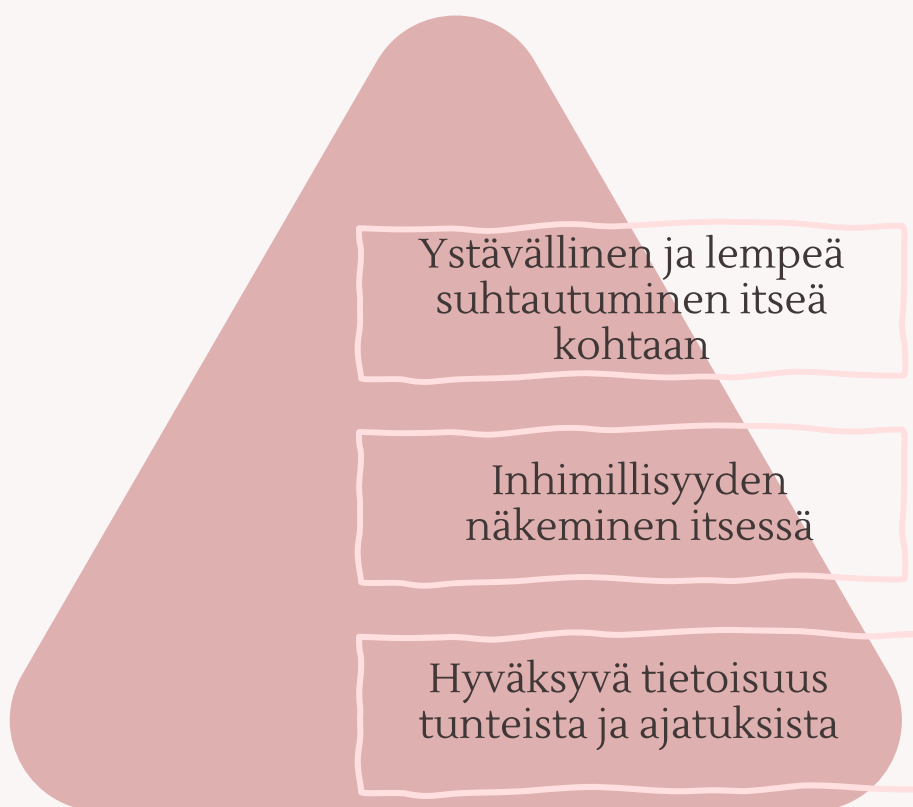
Itsemyötätunto on  
tärkeä osa  
tunnetaitoja.

## ITSEMYÖTÄTUNTO- HARJOITUS

1. Rauhoitu. Mene paikkaan, jossa voit keskittyä ja olla rauhassa.
2. Mieti jotain tilannetta tai hetkeä, jossa olet kokenut pettymyksen tai epäonnistumisen tunnetta itseäsi kohtaan. Mitä tunteita tilanne herättää sinussa?
3. Huomaa ja tunnista, jos mielessäsi on kriittinen tai itseäsi soimaava ääni.
4. Käännä nämä ajatukset myötätuntoisiksi. Kuvittele, että olet ystäväsi. Mitä sanoisit hänelle, jos hän olisi samassa tilanteessa?
5. Mieti hetki, mikä voisi muuttua jos puhuisit itsellesi samaan sävyyn kuin ystäväillesi.

(harjoitus mukailtu Neff 2024)

## Muista nämä harjoitellessasi itsemyötätuntoa



Kuvio: Myötätunto itseä kohtaan (Myllyviita 2016)

Kirjallisuutta liittyen aiheeseen:

**Hyvän vanhemman salaisuus.**

Pöyhönen & Livingston, 2023.

**Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja.**

Kauppila, 2018.

**Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden  
säätelyn taito.**

Kokkonen, 2017.

**Tunnetaidot voimavarana.**

Seppänen, 2021.

**Tunne tunteesi.**

Myllyviita, 2016.

# LÄHTEET:

17

Juuti-Tavi, M. 2022. Tunnetaidot kasvatuksessa. TATU ry. Viitattu 5.3.2024. Saatavissa <https://perheenpalvelupolku.fi/2022/03/12/tunnetaidot-kasvatuksessa/>

Neff, K. 2024. Self-compassion. Exercise 1: How would you treat a friend? Viitattu 6.3.2024. Saatavissa <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä, Tuuma-kustannus.

Kiintymysvanhemmuus. Mitä on tunteiden sanoittaminen? Viitattu 6.3.2024. Saatavissa <https://kiintymysvanhemmuus.fi/mita-on-tunteiden-sanoittaminen/>

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. E-kirja. Duodecim. Primo.

Kuvat:  
Canva.com