

DIAK

Vilma Hotti

Essi Repo

Venla Taipale

Sosionomi (AMK)

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025



Kun kylään tulee känkkäränkkä

1–3-vuotiaiden lasten tunnetaito-opas vanhemmille

TIIVISTELMÄ

Vilma Hotti, Essi Repo & Venla Taipale
Kun kylään tulee känkkäränkkä –
1–3-vuotiaiden lasten tunnetaito-opas vanhemmille
56 sivua, 2 liitettä
Kevät 2025
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vanhemmille suunnattu opas, joka tukee vanhempia lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa arjen kasvatustilanteissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa vanhempien valmiuksia toimia lapsensa tunnetaitojen tukena arjessa. Oppaan tarkoituksena oli tarjota tietoa, työkaluja sekä menetelmiä, jotka auttavat vanhempia tukemaan lasten tunnetaitojen kehitystä arjessa. Oppaassa käsitellään muun muassa tunteiden tunnistamista, säätelyä ja sanoittamista sekä vanhemman roolia lapsen tunne-elämän tukemisessa varhaislapsuudessa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä yhden Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikön kanssa. Kehittämistyö rakentui yhteiskehittämisen menetelmään, jossa asiakasperheiden ja ammattilaisten välinen vuorovaikutus ja tiedon jakaminen olivat keskiössä. Prosessi sisälsi suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin vaiheet. Oppaan sisältö pohjautui ajankohtaiseen teoretietoon varhaislapsuudesta, tunnetaitojen kehityksestä sekä vanhemmuuden tukemisesta, ja sitä täydennettiin yhteistyökumppanin asiakasperheiltä nousseilla käytännön tarpeilla.

Opas otetaan käyttöön avopalveluyksikön toiminnassa, ja sitä voidaan hyödyntää vanhempien ohjauksessa ja tukemisessa tunnetaitoihin liittyvissä keskusteluissa, ryhmätoiminnassa ja yksilötyössä. Oppaan arvioinnissa korostuivat sen selkeys, käytännönläheisyys ja soveltuvuus asiakasperheiden arkeen. Arviointipalautteen perusteella opas vastasi hyvin kohderyhmän tarpeisiin ja koettiin helposti lähestyttäväksi ja hyödylliseksi työvälineeksi.

Asiasanat: perhe-elämä, tunteet, tunteiden kehitys, tunnetaidot, vanhemmuus

ABSTRACT

Vilma Hotti, Essi Repo and Venla Taipale
When a Tantrum Comes Knocking –
The Emotional Skills Guide for Parents of 1–3-year-old Children
56 pages and 2 appendices
Spring 2025
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services

The purpose of this development-oriented thesis was to create a guide for parents to support the development of their children's emotional skills in everyday situations. The aim was to enhance parents' abilities to support their children's emotional development. The aim of the guide was to provide information, tools, and methods that help parents support their children's emotional skills development in everyday life. The guide addresses topics such as recognizing, regulating, and verbalizing emotions, as well as the parent's role in supporting the children's emotional development in early childhood.

The thesis was carried out in cooperation with one of the open service units of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters. The development work was based on a co-development method, which emphasizes interaction and knowledge sharing between clients and professionals. The process included planning, implementation, and evaluation phases. The content of the guide was based on current theoretical knowledge of early childhood, emotional development, and parenting support, and was complemented by the practical needs identified among the client families of the partner organization.

The resulting emotional skills guide will be implemented in the activities of the open service unit. It can be used to support and guide parents in discussions related to emotional skills, both in group and individual settings. The guide was praised for its clarity, practicality, and relevance to the everyday lives of client families. Based on the evaluation feedback, the guide was found to meet the needs of the target group well and was perceived as an approachable and useful tool.

Keywords: emotional development, emotional skills, emotions, family life, parenting

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TUNTEIDEN KEHITYS	5
2.1 Tunteet ja niiden merkitys	5
2.2 Tunnetaidot ja niiden oppiminen	8
2.3 Lapsen tunne-elämän kehittyminen	11
3 TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS PERHEESSÄ	14
3.1 Kiintymyssuhteen merkitys lapsen tunne-elämälle.....	14
3.2 Tunteet perheessä	16
3.3 Päihteitä käyttävä vanhempi	19
3.4 Vanhemman jaksaminen ja omat tunteet	22
4 TARKOITUS JA TAVOITE	25
5 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖKUMPPANI.....	26
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄ.....	28
6.1 Yhteiskehittämisen periaatteet	28
6.2 Suunnittelun prosessi.....	31
6.3 Kehittämistyön toteutuksen vaiheet	33
6.4 Toteutuksen arviointi	38
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	41
8 POHDINTA	44
8.1 Ammatillinen kasvu	44
8.2 Jatkokehittämisen ideoita.....	48
LÄHTEET.....	50
LIITE 1. Kyselylomake	57
LIITE 2. Opas.....	59

1 JOHDANTO

Tunnetaidot ovat ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä aihe ja se puhuttelee laajasti niin kasvatus- kuin sosiaalialaakin. Kasvatusalan ammattilaiset ja vanhemmat ovat huomanneet, että monilla lapsilla on haasteita tunnetaitojen ymmärtämisessä ja ilmaisemisessa. Tämä voi näkyä esimerkiksi vetäytymisenä, levottomuutena ja jopa aggressiivisena käyttäytymisenä. Aikuiset voivat kokea avuttomuutta tilanteessa, vaikka haluaisivat auttaa. (Jääskeläinen & Pelliccioni, 2017, s. 5.)

Valtakunnallisen lapsistrategian mukaan jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön ja riittävään tukeen, ja vanhempien tukeminen tunnetaidoissa on osa tätä kokonaisuutta. Strategia painottaa ennaltaehkäisevien toimintamallien merkitystä, vanhemmuuden vahvistamista sekä lasten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämistä. (Valtioneuvosto, 2021.)

Lasten tunteiden kehitys ja niiden säätelytaidot ovat keskeisiä taitoja ja ne vaikuttavat laajasti lapsen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin pitkällä aikavälillä. Nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti vuoden 2023 kouluterveyskyselyn perusteella. Asiantuntijat näkevät toivoa tilanteen parantamisessa panostamalla ennaltaehkäisyyn. (Åstrom, 2024.) Varhainen tunnetaitojen tukeminen ehkäisee mielenterveysongelmien muodostumista ja syrjäytymistä. Myös lastensuojelulaki painottaa ennaltaehkäisevän tuen merkitystä perheille ja lapsen edun ensisijaisuutta (L 417/2007 4. §). Tämän vuoksi opinnäytetyön aihe vahvistui ajankohtaiseksi ja merkitykselliseksi.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vanhemmille suunnattu opas, joka tukee vanhempia lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa arjen kasvatustilanteissa. Oppaan tarkoituksena on tarjota tietoa, työkaluja sekä menetelmiä, jotka auttavat vanhempia tukemaan lasten tunnetaitojen kehitystä arjessa. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa vanhempien valmiuksia toimia lapsensa tunnetaitojen tukena arjessa. On tärkeää vahvistaa vanhempien tunnetaitoja, sillä he toimivat tärkeänä esimerkkinä lapsille. Luomamme oppaan

merkitys korostuu tilanteissa, joissa vanhemmat kohtaavat haasteita lastensa käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn tukemisessa. Perheet, joilla on kuormittava elämäntilanne, voivat kaivata tukea ja konkreettisia työkaluja tukeakseen lapsensa tunnetaitojen kehitystä.

Opinnäytetyö keskittyy 1–3-vuotiaiden lasten tunteiden kehitykseen ja säätelyyn. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä yhden Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikön kanssa. Työelämäkumppanin valinnassa huomioimme omat opinto-suuntauksemme, jotta pääsemme hyödyntämään monipuolisesti mielenterveys- ja päihdetyön sekä varhaiskasvatuksen osaamistamme. Opinnäytetyön aiheen valitsimme yhdessä työelämätahon kanssa. Opinnäytetyö ei liity laajempiin kehittämishankkeisiin, mutta sillä on tärkeä käytännön rooli tukimateriaalina avopalveluyksikön asiakkaille sekä työntekijöille. Opas otetaan käyttöön osana avopalveluyksikön toimintaa, ja työntekijät voivat hyödyntää sitä työvälineenä vanhempien tukemisessa ja ohjaamisessa.

2 TUNTEIDEN KEHITYS

2.1 Tunteet ja niiden merkitys

Tunteet voidaan jakaa perustunteisiin, eli primaaritunteisiin sekä sekundaaritunteisiin. Perustunteita ovat ilo, suru, hämmästyminen, inho, pelko ja viha. Perustunteet ovat universaaleja tunteita, joita kaikki ihmiset kokevat. Tunteiden ilmaisussa on kuitenkin kulttuurillisia eroja. Sekundaaritunteiden käsittäminen kehittyy lapsella 2–3-vuotiaana. Sekundaaritunteet ovat tunteita, jotka osoittavat tietoisuutta itsestään ja ne ovat kuin reaktioita perustunteisiin. Sekundaaritunteita ovat muun muassa häpeä, mustasukkaisuus, syyllisyys, kateus sekä ylpeys. (Saarinen ym., 2023, s. 74–75.) Sen sijaan, että tunteet jaettaisiin hyviin ja huonoihin, on tärkeää ymmärtää, että kaikki tunteet ovat luonnollisia ja niillä on jokin oma tarkoituksensa. Jos tunteet jaetaan positiivisiin ja negatiivisiin, vaikeuttaa se rakentavaa

sekä tervettä asennetta tunteisiin. Kaikkien kokemiemme tunteiden takana on jokin viesti sekä tarve. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 24.)

Tunteet ovat näkymättömiä yksilöllisiä kokemuksia, jotka ilmenevät kehossa ja mielessä (Ingman-Fribeg & Cacciatore, 2016, s. 106). Tunteet ovat kuin viestejä, jotka ohjaavat ihmisen valintoja ja edistävät turvallisuutta sekä tarkoituksenmukaista toimintaa (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14). Tunteet heijastavat arvoja ja paljastavat hetkellisiä inhimillisiä tarpeita, joiden täytyminen tai täyttämättä jättäminen vaikuttaa tunne-elämään. Miellyttävät tunteet, kuten mielihyvä ovat yhteydessä tarpeiden tyydyttymiseen, kun taas epämiellyttävät tunteet, kuten mielihäpä liittyvät tarpeiden jäämiseen vaille vastetta. Tunteet ilmenevät ensisijaisesti kehollisina tuntemuksina. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 26.) Ne vaikuttavat kehon toimintaan niin keskushermostossa, hengityselimistössä, kuin ruuan-sulatuksessa. Tästä syystä muutokset tunne-elämässä voivatkin näkyä fyysisinä sairauksina. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 13.)

Tunteet toimivat ihmiselle tärkeänä motivaation lähteenä. Ne ohjaavat kohti tavoitteita ja antavat elämälle suunnan, kun taas järki auttaa löytämään keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Tunteet valmistavat kokonaisvaltaisesti toimintaan ja vaikuttavat niin kehollisesti kuin psyykkisesti. Evoluution myötä kehittyneet tunteet ovat välttämättömiä sekä yksilön että koko ihmislajin selviytymisen kannalta. Ilman tunteita yhteisöissä toimiminen olisi mahdotonta. Tunteilla on keskeinen tehtävä hengissä säilymisessä, ryhmään kuulumisessa ja sen jäsenenä toimimisessa sekä lisääntymisessä ja jälkeläisten huolenpidossa. (Sadeniemi ym., 2020, s. 122.)

Kaikki tunteet ovat merkityksellisiä ja luonteeltaan neutraaleja. Niillä on tärkeä rooli siinä, että ne ohjaavat ihmisiä toimimaan hyvinvoinnin puolesta. Kuitenkin, jos omaa osuuttaan tunteen vahvistamisessa ei tunnisteta tai tunteen taustalla olevia tarpeita ei huomioida, tunne voi kääntyä ihmistä itseään vastaan. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 60.) Tunteita voidaan jaotella myönteisiin ja kielteisiin, kun pyritään hahmottamaan niiden biologista tarkoitusta ja merkitystä. Tunteet toimivat oppaina, jotka ohjaavat pois epä mukavuutta aiheuttavista asioista kohti sitä, mikä tuntuu hyvältä. Kielteiset tunteet kertovat, että jokin on pielessä ja vaatii

huomiota: joko tilanteen korjaamista tai sen välttämistä. Myönteiset tunteet toimivat puolestaan, kuin palkinto, joka innostaa hakeutumaan samanlaisten kokemusten pariin yhä uudelleen. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 55.)

Tunteet ohjaavat käyttäytymistä eri tavoin sen mukaan, miten miellyttävinä tai epämiellyttävinä ne koetaan. Yleisesti ottaen miellyttävät tunteet motivoivat hakeutumaan asioita kohti, jotka herättävät miellyttäviä tunteita ja hyvää oloa, kun taas epämiellyttävät tunteet ohjaavat välttämään tilanteita, jotka aiheuttavat epämiellyttävää ja pahaa oloa. Jokainen tunne motivoi myös tietynlaista, tilanteeseen liittyvää käyttäytymistä. Monet tunteet saavat toimimaan nopeasti ja automaattisesti ilman tietoista harkintaa. Tunnekokemuksen syntyminen ja viestin kulkeutuminen elimistölle toimintavalmiuden käynnistämiseksi tapahtuu sekunnin murto-osassa. Tämä nopeus on monissa tilanteissa elintärkeää selviytymisen kannalta. (Sadeniemi ym., 2020, s. 122.)

Niin omien kuin toisen tunteiden ymmärtämistä vaikeuttaa se, että ihminen voi kokea monia eri tunteita yhtä aikaa. Usein myös ensisijaiset tunteet saatetaan piilottaa. Ensisijaisen tunteen reaktiona saattaa herätä toissijainen tunne, joka toimii suojana ensisijaiselta tunteelta erityisesti silloin, kun heränneen tunteen hyväksyminen on vaikeaa tai sitä ei haluta näyttää. Ensisijaisten tunteiden suojana voi myös toimia välitunteet. Välitunteet ovat tunteita, joita ihminen on voinut oppia ilmaisemaan, vaikka ne eivät vastaisi todellista tunnetta kyseisessä tilanteessa. Eri tunteiden vuorovaikutusten ymmärtäminen auttaa tulkitsemaan niin omia kuin toisten tunteita, se voi auttaa myös sietämään toisen tunteita paremmin. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 59–60.)

YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsilla on oikeus ilmaista mielipiteensä häntä koskevissa asioissa, ja aikuisten tulee ottaa ne huomioon ikä- ja kehitystason mukaisesti (YK 1991, art. 12). Tämä koskee myös tunteiden ilmaisua. Lapsilla on oikeus tuoda esiin omat tunnekokemuksensa sekä saada niihin aikuisen tukea ja ymmärrystä.

2.2 Tunnetaidot ja niiden oppiminen

Tukemalla lapsia ilmaisemaan tunteitaan ja hallitsemaan niitä vahvistetaan samalla heidän turvallisuutensa tunnetta sekä hyvinvointia. Lasten tunnetaidot kehittyvät, kun heidät opetetaan nimeämään, havaitsemaan ja tiedostamaan tunteita. (Opetushallitus, 2022, s. 44.) Varhaisessa iässä tunnesäätelytaitojen harjoittelu luo vahvan pohjan lapsen kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle läpi elämän. Tunnesäätelytaidot vaikuttavat siihen, miten tunteet ilmenevät, kuinka voimakkaita ja pitkäkestoisia ne ovat, sekä siihen miten niitä tulkitaan ja miten ne ohjaavat käyttäytymistä. (Koivuniemi ym., 2021, s. 265–266.) Tunnetaitoja tarvitaan päivittäin. Vaikka niitä ei opettaisi lapselle suoraan, oppii lapsi käsittelemään tunteitaan omien kokemustensa kautta. Tunteiden tunnistaminen, hallitseminen ja ilmaiseminen eivät ole helppoja taitoja. Jos tunnetaitoja opettelee jo lapsena, niiden käyttäminen sujuu helpommin koko elämän ajan. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14.)

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteita. Lapsi on vasta oppimassa näitä taitoja ja tarvitsee aikuisen tukea tunteidensa säätelyssä. Tunnetaidot ilmentävät, miten osoittaa mielihyvän ja mielihänen tunteita: miten kuunnella, ilmaista ja käsitellä tunnetta. Lasten hyvinvointi ja turvallisuus lisääntyy jo näillä tiedoilla paljon. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, s. 84, s. 107.) Tunnetaitojen avulla lapsi oppii tunnistamaan, mikä tunne nousee esiin missäkin tilanteessa ja miksi. Hän osaa myös säätää tunteen voimakkuutta niin, ettei se johda ongelmalliseen käytökseen eikä tunne ole liian raskas kantaa. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14.)

Tunnetaidot ovat osa laajempaa sosioemotionaalista osaamista, johon kuuluvat muun muassa itsetuntemus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot ja vastuullinen päätöksenteko. Näitä taitoja kuvataan CASEL-mallissa, joka on kansainvälisesti käytetty viitekehys sosioemotionaalisen oppimisen tukemiseen. Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja niillä on merkittävä vaikutus lapsen myöhempään hyvinvointiin, koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla näiden taitojen tukeminen

on erityisen tärkeää, sillä kehitykselliset valmiudet näiden taitojen oppimiseen rakentuvat jo varhain. (Koivula & Huttunen, 2018, s. 178–179.)

Tunnetaidot ovat tarpeellisia, jotta ihminen pystyy tunnistamaan miltä tuntuu, antamaan tunteille tilaa, osaa säädellä voimakkaita tunteita siedettävämmiksi sekä kykenee hyödyntämään tunteita päätöksenteossa omaa ja muiden hyvinvointia edistävällä tavalla. Ilman tunnetaitoja tunteet voisivat hallita toimintaa ilman omaa vaikutusvaltaa. Tunnetaidot auttavat tunteiden käsittelyssä. Hyvät tunnetaidot auttavat ihmissuhteiden ylläpidossa, ihmisten kanssa toimeen tulemisessa, vastoinkäymisestä selviytymisessä, fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisessä, oppimisessa, työn tekemisessä sekä mielekkäiden asioiden harrastamisessa. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 69.) Heikkojen tunnesäätelytaitojen on tutkittu olevan yhteydessä käyttäytymisongelmiin sekä vertaissuhdeongelmiin (Mihic & Novak, 2018, s. 247).

Jos lapsen tunteita ei kohdata tai ne mitätöidään toistuvasti, se voi vaikuttaa kielteisesti hänen tunne-elämänsä kehitykseen. Lapsi ei välttämättä opi rauhoittamaan itseään, eikä hänen tunteensa tyynty luonnollisesti vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Erityisesti tunneherkät lapset voivat oppia reagoimaan tunteisiinsa epätarkoituksenmukaisesti, esimerkiksi peittämällä surun vihalla tai ilon häpeällä. Pitkään jatkuva tunteiden ohittaminen voi heikentää lapsen minäkuvaa ja saada hänet kokemaan, ettei hän ole hyväksytty sellaisena kuin on. Lapsi saattaa alkaa epäillä omien ajatustensa ja tunteidensa oikeutusta ja todenperäisyyttä. Tämä voi johtaa epävarmaan identiteettiin ja siihen, ettei lapsi opi luottamaan omiin kokemuksiinsa. Joillekin lapsille muodostuu tapa ohjautua enemmän siitä, mitä tulisi kuin siitä, mitä he aidosti haluaisivat tavoitella. (Sadeniemi, 2020, s. 30–36.)

Haasteet lapsen tunnetaitojen kanssa voivat ilmetä arjen eri tilanteissa monin tavoin niin kotona, varhaiskasvatuksessa kuin harrastuksissa. Tunnetaitojen haasteet voivat ilmetä muun muassa voimakkaina tunteiden purkauksina, vaikeutena nimetä tunteita, tunteiden tukahduttamisena, vetäytymisenä sosiaalisista tilanteista tai empatian haasteina. (Hyytiäinen & Vuorinen, 2025, s. 50–51.) Yksi tunnetaitojen haasteiden ilmenemismuoto on raivokohtaukset, joiden taustalla voi

olla surua, pettymyksiä tai kokemus laiminlyönnistä. Lapsen käyttäytymistä on tärkeä ymmärtää, mutta huonoa käytöstä ei tarvitse hyväksyä. Vanhempien johdonmukainen ja rauhallinen läsnäolo tukee lapsen tunnesäätelyä ja auttaa häntä oppimaan pettymyksen sietämistä. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka asettaa rajoja ja pysyy rauhallisena myös vastustuksen edessä. (Sinkkonen, 2020, s. 190–198.)

Aikuisen omien tunnetaitojen harjoittelulla voidaan tukea paremmin lasta hänen tunteidensa tunnistamisessa sekä ilmaisussa. Lapsen tunnetaidot kehittyvät arjessa pikkuhiljaa, kun hän saa mahdollisuuksia harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä ilmaisua turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä. Näin lapsi oppii vähitellen kohtaamaan myös haastavat tunteet sekä löytämään keinoja toimia rakentavasti myös vaikeina hetkinä. (Hyytiäinen & Vuorinen, 2025, s. 52.) Varhaiskasvatuksen kontekstissa tunnetaitojen tukemista voidaan toteuttaa muun muassa leikkien, keskustelujen ja tunteiden sanoittamisen avulla. Aikuisen tehtävänä on mallintaa tunnetaitoja ja olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Tunnetaitojen tukeminen edellyttää aikuiselta myös omaa tunnetietoisuutta ja itsetuntemusta (Salo & Rantavuori, 2019, s. 325).

Vanhemmat voivat edistää lapsensa tunnetaitojen kehitystä monella eri tavalla. Lapselle voi opettaa tunteiden merkitystä ja niiden hallintaa esimerkiksi keskustelemalla tunteista sekä antamalla neuvoja, kuinka säätää tunteitaan. Myös se, miten aikuiset itse reagoivat lapsen voimakkaisiin tunteisiin ja toimivat tunteita herättävissä tilanteissa vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten lapsi oppii käsittelemään omia tunteitaan. Kun lapsen ympärillä olevat aikuiset tukevat tunnetaitoja arjessa, lapsesta voi kasvaa tunneälykäs ihminen. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 15.) Tunnetaidot vaikuttavat merkittävästi perheen yhteiseen ilmapiiriin ja yhdessäoloon. Kun tunne-elämä on tasapainossa, vuorovaikutus sekä itsensä että muiden kanssa on sujuvampaa ja antoisampaa. Vanhemman omat tunnetaidot luovat lapselle turvallisen tilan ilmaista tunteitaan ikätasonsa mukaisesti ja mahdollistavat rauhallisen kasvu-ympäristön. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 19.)

Tunnetaidoilla on merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Niitä voi myös opetella tietoisesti esimerkiksi tunnetaitokirjallisuuden ja hengitysharjoitusten avulla.

(Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 69.) Lapsella on oikeus ilmaista vapaasti ajatuksiaan ja mielipiteitään sekä hankkia ja jakaa tietoa eri tavoin (YK 1991, art. 13). Tunnetaidot tukevat näiden oikeuksien toteutumista, sillä niiden avulla lapsi oppii tunnistamaan, ilmaisemaan ja käsittelemään tunteitaan.

2.3 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Lapsen kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana tapahtuu tärkeintä kehitystä tunteiden ilmaisun ja säätelyn alueilla aivokuoressa. Tunteiden ilmaisun alueet aivoissa kehittyvät jo sikiöaikana, kun taas tunteiden säätelyn alueet aivoissa kehittyvät paljon hitaammin. (Huutilainen, 2022, s. 114.)

1–3-vuotiaiden lasten emotionaalinen hyvinvointi on yhteydessä heidän kokemukseensa osallisuudesta ja aikuisten emotionaalisesta läsnäolosta. Päiväkotitutkimuksen mukaan pienet lapset voivat hyvin, kun he saavat olla aktiivisia toimijoita ja kun aikuiset reagoivat sensitiivisesti heidän tarpeisiinsa ja tunnetiloihinsa. (Heikkilä & Harju-Luukkainen, 2013, s. 27.)

Lapsen kasvaessa enemmän leikki-ikään kehittyä myös hänen tunteidensa ilmaisu (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75). Lapsilla on oikeus tulla ymmärretyksi sekä näyttää omia tunteitaan ja ajatuksia omilla ilmaisun keinoillaan (Opetushallitus, 2022, s. 23). Leikki-ikäiset pystyvät ilmaisemaan tunteitaan laajemmin kehon sekä sanojen kautta. Leikkien, satujen ja värikkään mielikuvituksen kautta lapset käsittelevät heidän tunnekokemuksiansa ja siten purkavat niitä. Leikki-ikäisillä lapsilla tunteiden säätelytaidot alkavat jo hieman kehittymään, kuitenkin ne ovat vielä enemmän toiminnallisia, kuin mielensisäisiä toimintoja. Esimerkiksi lapsen pettyessä hän saattaa heittäytyä maahan makaamaan ja itkemään tai ärsyyntyessään hän voi rikkoa tekemänsä palikka rakennelman. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75.) Lapsen taito ymmärtää ja nimetä omia ja muiden tunteita kehittyä vähitellen erityisesti perustunteiden osalta. Leikin kautta he voivat oppia tunnistamaan tunteiden taustalla olevia syitä ja seurauksia sekä ymmärtämään, että eri ihmiset voivat kokea tunteita eri tavoin omien kokemustensa pohjalta. (Deham ym., 2011.)

Leikin avulla lapsi jäsentää ympäröivää maailmaa tavalla, joka sopii lapselle juuri siinä hetkessä. Mikäli vanhempi huomaa, että lapsi puhuu asiasta, jota ei aivan ymmärrä, on tärkeää käydä asia läpi siten, että lapsi ei jää epätietoisuuden valtaan. Lapsi ei saa jäädä yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Lapsen kanssa täytyy pystyä puhumaan vaikeistakin aiheista, mutta keskustelu on hyvä lopettaa positiiviseen huomioon, siitä miten hienoa on, että lapsi osaa ajatella ja hahmottaa erilaisia asioita. Tärkeintä on olla lapselle läsnä, keskustella hänen kanssaan ja viettää aikaa yhdessä lapsen kanssa. (Penttala & Pakarinen, 2021, s. 164–166.)

Hermosto muovautuu kokemuksista koko eliniän ajan, mutta lapsuudessa koetut kokemukset vaikuttavat siihen merkittävimmin. Myös sikiöaikaisilla kokemuksilla on vaikutusta, sillä hermoston ja aivojen kehitys alkaa jo kohdussa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 83.) Lapsen varhaiset hoiva- ja huolenpitokokemukset muokkaavat hänen kykyään kehittää empatiaa, iloisuutta, toiveikkuutta ja sinnikkyyttä tulevaisuudessa (Brotherson, 2009).

Tunnesäätelyn hermollinen perusta tapahtuu aivoissa. Aivot sisältävät monenlaisia hermosoluja, joista peilisolut ovat tunnesäätelyn kannalta tärkeitä. Ne aktivoituvat lapsella mielikuvaharjoittellessa ennen kuin varsinainen taito kehittyy. Kehityksessä peilisolut vastaavat myös toisen liikkeen aikomuksen ymmärtämistä. Lapsella peilisolut aktivoituvat tunteita aiheuttavissa tilanteissa jo ennen kuin lapsi edes ymmärtää oman reaktionsa tarkoituksen. Jo vastasyntyneet havainnoivat toisen ihmisen kasvolihasten muutoksia. Aivojen varhaisin osa liskoaiivot vastaavat hengissä pysymisestä säädellen mm. hengitystä. Limbinen alue kehittyy seuraavaksi, jossa mantelitumake vastaa aktiivisesti tunnetiloista. Viimeiseksi kehittyy aivojen kuorikerros, korteksi, jonka kehittyminen jatkuu aikuiseksi asti. Kuorikerroksen tehtävänä on mm. puheesta ja ajattelusta vastaaminen. (Stenvall ym., 2019, s. 20.) Tunneäly on tärkeä tekijä elämän eri osa-alueilla menestymisessä. Aivojen tunteiden säätelystä vastaava amygdala kehittyy varhaisen kokemusten myötä ja luo perustan tunteiden hallinnalle ja ilmaisulle. (Brotherson, 2009.)

Lapsi alkaa vähitellen oppia säätelämään tunteitaan rakentavasti. Hän oppii tunnistamaan omia tunteitaan, havainnoimaan niitä ja mukauttamaan niiden

ilmaisua tilanteen vaatimalla tavalla, jotta tunteet tukevat selviytymistä eivätkä haittaa sitä. Vaikka lapsi alkaa ymmärtää keinoja tunteiden hallinnassa, tarvitsee hän edelleen aikuisten tukea ja ohjausta näiden taitojen vahvistamisessa. (Deham ym., 2011.)

Tunteita pystyy säätelemään ja käsittelemään, kun niihin kiinnittää tietoista huomiota. Aivoissa manteliumake rauhoittuu, kun päätösten tekoa säätelevä korteksi käsittelee sen välittämää informaatiota. Vanhemmuudessa yksi tärkeimmistä tehtävistä on olla lapsille turvallinen kiintymyshahmo. Lapset luottavat sellaisiin ihmisiin, joiden käytös on ennakoivissa eli tunteet hallinnassa. Lasten herättäessä monenlaisia tunteita tunnesäätelyn vaikeus korostuu. Oman tunnetilan säätelyä helpottaa asettuminen toisen asemaan. Lapselle on tällöin helpompi olla tunnetasolla saatavilla. Tunteiden käsittelyssä epäonnistuminen on normaalia stressin vaikutuksen alaisena. Tällöin reagoinnista tulee helposti kielteistä. (Stenvall ym., 2019, s. 21.)

Koivuniemi ym. (2021) tarkastelivat varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä. Tutkimuksessa tunteiden säätely nähtiin taitona, joka kehittyy vuorovaikutuksessa ja jota voidaan tukea aikuisen sensitivisellä ohjauksella. Varhaiskasvattajat pitivät tärkeänä turvallista ja johdonmukaista ilmapiiriä, jossa lapsi saa tukea tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Tuloksissa korostui myös yksilöllisyyden merkitys: lasten kehitystasot, temperamentit ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, millaista tukea he tarvitsevat.

Tunne-elämä kehittyy portaittain koko eliniän ajan. Kaikki myönteinen läsnäolo ja kosketus auttavat kehittämään tasapainoisen tunne-elämän. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 78.) Turvallinen, lämmin ja hyväksytty suhde vanhempiin auttaa vähentämään ahdistavien kokemusten vaikutusta ja läheisen aikuisen läsnäolo lievittää lapsen stressiä (Pihlaja, 2018, s. 140). Vanhempien lämmin tuki ja kannustava ohjaus muodostavat perustan lapsen terveille tunne- ja sosiaaliselle kasvulle (Brotherson, 2009).

3 TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS PERHEESSÄ

3.1 Kiintymyssuhteen merkitys lapsen tunne-elämälle

Turvallinen kasvuympäristö tarjoaa vankan perustan lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023). Lapsella on synnynnäinen tarve muodostaa läheinen suhde häntä hoivaavaan aikuiseen, sillä aikuisen läheisyys lisää lapsen mahdollisuuksia selviytyä ja turvata kehityksensä. Hoivaavan, kokeneemman yksilön läheisyys on elintärkeää erityisesti varhaisvuosina, jolloin lapsi on täysin riippuvainen toisen huolenpidosta. (Sinkkonen, 2018, s. 38.) Perusta lapsen tuleville ihmissuhteille ja tunne-elämän kehittymiselle luo hänen varhainen kiintymyssuhteensa omiin vanhempiin. Lapsi saa hyvät edellytykset tunne-elämänsä kehitykseen, kun hänellä on mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti aikuisen toimiessa turvallisena mallina ja sanoittajana. Lapsen elämässä myös muilla aikuisilla ja ikätovereilla on merkitys tunnekehitykseen, mutta vanhemmilla on isompi rooli, sillä lapsi elää heidän kanssaan tiiviimmin. Suhteiden lisäksi lapsen tunnekehitykseen kuitenkin vaikuttaa myös hänen synnynnäinen hermostonsa herkkyys sekä luontainen temperamentti. (Jääskinen & Pellicioni, 2017, s. 77, s. 81.)

Lapsen ja hoivaavan aikuisen välinen suhde jäsentyy järjestelmäksi, joka aktivoituu aina, kun lapsen kokema turvallisuudentunne heikkenee tietyn kynnyksen alapuolelle. Tällöin lapsi alkaa hakea läheisyyttä aikuisen kanssa esimerkiksi tulemalla tämän luo tai pyrkimällä saamaan aikuisen huomion ja tuen. Kiintymyssuhdeteoriaa onkin kuvattu eräänlaisena tilateorianana, sillä se tarkastelee ihmisten välistä etäisyyttä ja sen säätelyä erilaisissa tilanteissa. (Sinkkonen, 2018, s. 38.)

Kiintymyssuhde muodostuu temperamentin päälle heikentäen tai vahvistaen temperamentin ominaisuuksia. Temperamentilla ei ole vaikutusta kiintymyssuhdemallin muodostumiseen. Suoraa yhteyttä kiintymyssuhteen ja temperamentin välillä ei ole, vaikka se on voinut vaikuttaa lapseen suhtautumisessa ja reagoimisessa. (Troger, 2022, s. 34.)

Varhaisilla kokemuksilla lapsuudessa on suuri merkitys itsesäätelyn kehityksessä (Trogen, 2022, s. 40). Kiintymyssuhdemallilla tarkoitetaan mielensisäistä oletusta yhdessä olemisen tavasta. Se syntyy varhaisessa vuorovaikutuksessa ensimmäisen vuoden aikana lapsen ja huolehtivan aikuisen välillä ja se on pysyvä aikuisuuteen saakka. Ihminen reagoi tämän mallin mukaisesti stressitilanteissa kaikissa ihmissuhteissaan. Kiintymyssuhdeteoriassa on kyse siitä, miten paljon ja millä keinoin aikuinen on tarvittaessa saatavilla tunnetasolla. Vanhemman ollessa mentalisoiva asia onnistuu vaivattomasti. (Stenvall ym., 2019, s. 59.)

Toistuvat vuorovaikutustilanteet, kuten syöttäminen, vaipanvaihto ja leikkihetket, jättävät pienen lapsen mieleen muistijälkiä. Kun nämä hetket toistuvat riittävän samanlaisina, niistä alkaa muodostua yleistyksiä eli niin sanottuja mielen representaatioita. Aluksi nämä sisäiset mallit koskevat hyvin lyhyitä, muutaman sekunnin mittaisia hetkiä, joissa säädellään tunteita, kiintymystä ja läheisyyttä molemminpuolisesti. Vähitellen yleistyksen sulautuvat yhteen ja kehittyvät laajemmiksi kokonaisuuksiksi, joista muodostuu pieniä skenaarioita tai käsikirjoituksia vuorovaikutustilanteita varten. (Sinkkonen, 2018, s. 40.)

Kiintymyssuhdemalleja on neljää eri päätyyppiä. Yksi kiintymyssuhdemalleista on turvallinen kiintymyssuhde ja kolme muuta turvattomia kiintymyssuhteita. (Hyytiäinen & Vuorinen, 2025, s. 17.) Vauvan ensimmäiset 18 elinkuukautta ovat ratkaisevia kiintymissuhteen muodostumiselle. Tänä aikana hän luo vahvan yhteyden ensisijaisiin hoitajiinsa, mikä toimii perustana muulle tunnekehitykselle lapsen kasvaessa. (Brotherson, 2009.) Turvallinen kiintymyssuhde antaa optimaalisen perustan elämälle. Se luo turvan tunteen ja positiivisen vaikutelman itsesätymme. (Trogen, 2022, s. 40.) Turvallinen kiintymyssuhdemalli rakentuu lapselle, jos vanhempi on toiminut johdonmukaisesti ja odotetulla tavalla. Kehityksen kannalta tämä on ihanne. Turvallisen kiintymyssuhdemallin saanut pystyy aikuisenakin luottamaan muihin ihmisiin, kestämaan ristiriitatilanteita ja pystyy pyytämään apua. (Stenvall ym., 2019, s. 59.)

Välttelevässä kiintymyssuhdemallissa lapsi on joutunut selviytymään yksin vaikeista tilanteista ja tunteista. Lasta on kannustettu, kun hän on toiminut itse. Aikuisena lapsesta on tullut suorittaja, joka pyrkii pärjäämään yksin ilman muiden

apua hyväksyntää hakien. (Trogen, 2022, s. 40.) Välttelevä kiintymyssuhdemalli syntyy, kun vanhempi useasti jättää vastaamatta lapsen tarpeisiin turvan ja säätelyn osalta. Syntymiseen riittää lapsen tarpeiden vähättely ja ohittaminen eikä se vaadi merkittävää laiminlyöntiä. Välttelevän kiintymyssuhdemallin saanut pärjää aikuisena päältä päin, mutta ei pysty tukeutumaan muihin tai ottamaan apua vastaan. (Stenvall ym., 2019, s. 59.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi on kohdannut välillä empatiaa ja välillä välinpitämättömyyttä. Lapselle on aiheutunut jännitystä ja stressiä, kun hän ei tiedä mitä käyttäytymisestä seuraa. Lapsi on voinut esimerkiksi lisätä epätoivottua käytöstä reaktion saamiseksi. (Trogen, 2022, s. 41.) Ristiriitainen kiintymyssuhdemalli syntyy hoivan ollessa epäjohdonmukaista aikuisen vastatessa satunnaisesti lapsen tarpeisiin. Aikuisena tällaisen mallin saaneet koetaan hankalina ja draamanhakuksina. (Stenvall ym., 2019, s. 59.)

Organisoimaton kiintymyssuhde muodostuu, kun lasta ei huomioida. Lapsi kokee olevansa näkymätön, yksinäinen tai vain taakka. (Trogen, 2022, s. 41.) Jäsentyvät kiintymyssuhdemalli aiheutuu, kun lapsi joutuu kokemaan vakavia vajeita huolenpidossa ja pelkoa. Seurauksena hän stressaavissa tilanteissa miellyttää muita tai jähmettyy kokonaan. (Stenvall ym., 2019, s. 59.)

3.2 Tunteet perheessä

Varhaisen tuen palveluilla on tärkeä rooli perheiden arjen tukemisessa. Sosiaali- huoltolain uudistukset ovat parantaneet palveluiden saatavuutta, erityisesti ilman lastensuojelun asiakkuutta tarjottavien kotipalveluiden ja perhetyön osalta. Kuitenkin matalan kynnyksen palveluita ei ole riittävästi tarjolla, eikä palveluiden sisältö aina vastaa perheiden yksilöllisiä tarpeita. Tämä korostuu erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien perheiden kohdalla. Monialainen yhteistyö eri toimijoiden välillä sekä asiakaslähtöinen palvelujen järjestäminen ovat keskeisiä kehittämiskohteita varhaisen tuen vahvistamisessa. (Ranta & Pitkänen, 2024.)

LAPE-muutosohjelmassa tuodaan esiin vanhemmuuden tuen keskeinen rooli lasten hyvinvoinnin edistämisessä. Tunnetaitojen tukeminen on osa kokonaisvaltaista perhelähtöistä lähestymistapaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018.) Lapselle välittyy vanhempien tunteet ja tunneviestintä, vaikka sitä ei haluaisi. Avoimessa ja rehellisessä tunneilmapiirissä jokainen saa kokea tulleeensa hyväksytyksi ja kuulluksi. Tasapainoisen tunne-elämän kehittämisessä on avainasemassa avoimuus. Avoimella tunteiden viestinnällä, toisin sanoen tunnerehellisyydellä saamme vähennettyä väärinkäsityksiä, kun ilmaisemme muille omat tunteemme. Perheessä avoimen ilmapiirin luominen ja keskustelussa lapsien tunteiden ja ajatusten huomioiminen on aina aikuisen vastuulla. Lapset eivät osaa vielä hallita omia tunteitaan ja aikuinen on hänelle nopeissa ja voimakkaissakin tunnekuohuissa esimerkkinä siitä, kuinka hän vastaa omista tunteistaan. Tunnerehellisellä ilmapiirillä on vaikutusta lapsen myöhempään elämään, sillä lapset sisäistävät vanhempiensa tunneviestinnän tavaksi toimia myöhemmin omissa parisuhteissaan. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 121–123.)

Yhteiset tunnehetket, kuten jaettu ilo ja innostus, vahvistavat lapsen emotionaalista sitoutumista ja tukevat turvallisuuden kokemusta. Tutkimuksen mukaan aikuisen kyky jakaa ja tunnistaa tunteita yhdessä lapsen kanssa rakentaa perustaa myönteiselle vuorovaikutukselle ja luottamukselle (Hakkarainen & Munter, 2019, s. 295.) Vuorovaikutuksella on suuri merkitys tunteiden säätelyn kehittämisessä. Vanhemmat opettavat omalla esimerkillään lapsilleen tunteisiin asennoitumista. Lapsi oppii havainnoimalla vanhempiensa tunneilmaisua ja käyttäytymistä, kuinka tunteisiin kannattaa suhtautua. Lapsi pystyy päättämään vanhempien käyttäytymisestä, ovatko tunteet mielihyvän tunteita vai välttämättömiä tunteita. Vanhemmat osoittavat toiminnallaan, mitä tunteita on tarpeellista missäkin tilanteessa säädellä ja millä keinoin. (Kokkonen, 2010, s. 84–85.)

Vanhemmuus on yhtä aikaa luonnollinen ja jatkuvasti kehittyvä prosessi. Se on elinikäistä oppimista, jossa ei voi koskaan tulla täysin valmiiksi. Keskeisiä vanhemmuuden kulmakiviä ovat turvallisuuden tunteen luominen ja yhteyden säilyttäminen lapseen. Erimielisyyksissä on tärkeää myös rauhoittua ja palauttaa yhteys. Näitä taitoja tukevat muun muassa tunne- ja turvataidot, itsemyötätunto sekä mentalisointi. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 105.)

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä ymmärtää omaa ja toisen mieltä. Se on ymmärrystä siitä, että mieli ohjaa käyttäytymistä. Tällöin tullaan tietoisiksi käyttäytymisen taustatekijöistä, kuten kokemuksista, näkökulmista ja mielentiloista. Mentalisaatiota tarvitaan toimivissa ihmissuhteissa. Se avaa yhteyden toiseen ihmiseen ja helpottaa vuorovaikutusta. (Stenvall ym., 2019, s. 13.) Mentalisoiva ihminen tiedostaa, että toisen kokemukset, ajatukset ja tunteet eivät aina näy ulospäin, mutta ne ovat silti olemassa. Tämän ymmärryksen avulla on mahdollista asettua toisen asemaan ja vastata empaattisesti hänen tarpeisiinsa. (Sinkkonen, 2018, s. 44.) Vanhemmuudessa mentalisaatio tarkoittaa vanhemman halua ja kykyä ymmärtää sekä omaa että lapsen sisäistä maailmaa: ajatuksia, tunteita, toiveita, aikeita ja kokemuksia. Mentalisoinnin avulla voi tarkastella, miten lapsen ja vanhemman mielentilat vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja vuorovaikutustilanteisiin. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 113.)

Mentalisaatiosta on hyötyä lastenkasvatuksessa. Lasten kanssa syntyy epämiellyttäviä tilanteita, joissa vanhemman tulee ohjata lasta. Sen voi tehdä kuitenkin myötätuntoisesti huomioiden oman toimintansa vaikutukset lapseen. Mentalisaatio ei kuitenkaan tarkoita toimimista lapsen mielen mukaan ja hyväksyen kaiken. Erilaisten näkökulmien ja virheiden ymmärtäminen ja anteeksiantaminen ei ole sama asia kuin rajojen puuttuminen. Pieni lapsi ei vielä pysty mentalisoimaan, vaan kyky on vasta kehittymässä. Mentalisaatiokyky vahvistuu ja lisääntyy lapsella, kun häneen pitkäaikaisessa suhteessa oleva tavoittelee lapsen mieltä. (Stenvall ym., 2019, s. 13–17.)

Mentalisoivassa mielentilassa vanhempi pystyy haastavissakin tilanteissa katsomaan pinnallisen käyttäytymisen taakse ja pohtimaan sekä omaa että lapsen sisäistä maailmaa. Hän eläytyy lapsen kokemuksiin, kyselee niistä ja pitää mielessä erilaisia mahdollisia syitä lapsen toiminnalle. Vanhemman ei tarvitse pitää omaa tulkintaansa ainoana oikeana, mutta oma aavistus voi auttaa ymmärtämään mitä lapsen mielessä liikkuu. Lapsen ajatuksia ja tunteita voi kärsivällisesti tiedustella antaen tilaa lapsen kokemukselle. Samalla vanhempi havainnoi omaa oloaan ja reaktiotaan ja voi esimerkiksi ottaa pienen hengähdystauon, jos huomaa omien tunteiden nousevan liian voimakkaiksi. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 115.)

Traumat ovat jossain elämänvaiheessa koettuja negatiivisia, poikkeavia, kontrolloimattomia ja psyykkisen sietokyvyn ylittäviä kokemuksia, jolloin kriisi ylittää ihmisen omat voimavarat. Psyykinen stressireaktio voi syntyä myös ajatuksesta mitä olisi voinut tapahtua. Trauman syntyminen ei vaadi suoraan itseensä kohdistuvaa ärsykettä, vaan se voi syntyä myös välillisesti. Kehityksellinen traumatisoituminen syntyy rakkaudettomasta lapsuudesta. Tällöin lapsi jää ensisijaisessa kiintymissuhteessa vaille riittävää emotionaalista huolenpitoa. Lapsen perusturvallisuus ei kehity, kun lapsi kokee olevansa yksin ja peloissaan. Omien traumaattisten elämäkokemusten kieltäminen voi haitata lapsen ja vanhemman suhdetta. Traumojen kohtaaminen ja vahvistaminen auttaa, ettei vanhemman kokemukset siirry epätoivottuna vuorovaikutuksena lapseen. (Stenvall ym., 2019, s. 60–64.) Kaikilla on jonkinlaisia traumoja lapsuudesta, mutta merkitystä on sillä kuinka syviä ja vakavia ne ovat olleet. Hyvä lapsuus mahdollistaa traumaattisten kokemusten käsittelyn. Tämä luo hyvän pohjan tunnetaitojen harjoittelulle. (Trogen, 2022, s. 55.)

Menneisyyden ymmärtäminen auttaa tunnistamaan tunteitamme herättäviä tekijöitä, kuten haitallisia ajatusmalleja ja selviytymiskeinoja. Muutos vaatii niiden tiedostamista, mikä voi olla haastavaa mutta välttämätöntä. Vain näin voimme katkaista haitallisia ylisukupolvisia ketjuja. (Trogen, 2022, s. 56.) Sukupolvien ketjun katkaiseminen ei ole helppoa, mutta pitkällä tähtäimellä se on arvokasta. Olipa kyse haitallisista ajatus- ja toimintamalleista, huonoista tavoista tai arvoista, kukaan muu ei voi päättää toisen puolesta mistä luopua ja mitä säilyttää. Jokainen joutuu tekemään tämän pohdinnan itse, tarvittaessa ammattilaisen tukemana. Muutoksen tekeminen voi herättää vaikeita tunteita, kuten epäreiluuden tai voimattomuuden kokemuksia, sillä opitut tavat istuvat syvällä. Kun kuitenkin ymmärrämme muutoksen merkityksen, voimme löytää siitä myös voimaa jatkaa eteenpäin. (Trogen, 2021, s. 25.)

3.3 Päihteitä käyttävä vanhempi

Lapsen oikeus turvalliseen kasvatusympäristöön ja hyvinvoinnin tukemiseen on keskeinen osa varhaiskasvatuslain (L 540/2018) tavoitteita. Vanhempien

päihteiden käyttö voi vaikuttaa lapsen tunne-elämään ja tunteiden kehitykseen, minkä vuoksi on tärkeää tarjota perheille riittävää tukea ja keinoja lapsen emotionaalisen turvallisuuden vahvistamiseen.

Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa lapselle pitkäkestoisia ja vakavia ongelmia erityisesti silloin, kun se häiritsee lapsen arkea tai aiheuttaa kärsimystä. Humalaisen tai krapulaisen vanhemman arvaamaton käytös, korotettu ääni, riitaisuus tai epä johdonmukaiset puheet voivat pelottaa lasta. Vaikka vanhempi ei olisi aggressiivinen, hänen persoonallisuutensa muuttuminen voi tuntua lapsesta ahdistavalta ja vieraannuttavalta. Tutkimusten mukaan vanhempien liiallinen alkoholinkäyttö aiheuttaa lapsille erityisesti negatiivisia tunteita, kuten häpeää, pelkoa ja luottamuksen puutetta. Pitkittyessään nämä tunteet voivat heikentää lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä lisätä riskiä somaattisille sairauksille. (A-klinikkasäätiö, i.a.)

Päihteitä käyttävä vanhempi voi olla fyysisesti läsnä, mutta emotionaalisesti tavoittamattomissa. Lapsen kokemus voi tällöin olla jatkuva hylätyksi ja erilliseksi tulemisen sarja. Päihtyneenä vanhempi saattaa käyttäytyä ylistimuloivasti ja arvaamattomasti, kun taas krapulassa hän voi olla etäinen, ärtyisä tai poissaoleva. Pieni lapsi ei kykene ymmärtämään aikuisen ailahtelevan käytöksen syitä, mikä voi horjuttaa lapsen perusturvallisuutta ja kiintymyssuhteen rakentumista. (Sinkkonen, 2018, s. 40.)

Suomessa noin 6 % alaikäisistä elää perheessä, jossa toisella tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma. Perheessä isän päihdeongelma on yli puolet yleisempää, kuin äidin. Perheet, joissa molemmilla biologisilla vanhemmilla olisi päihdeongelma ovat melko harvinaisia. Rekisteritietoja kuitenkin vääristää se, että päihteiden ongelmakäytön kirjosta tavoitetaan vain vakavimmat tapaukset ja hoitoon hakeutuneet. (Holmila ym., 2016, s. 84–85.) Vaikka rekisteritiedot eivät kata kaikkia tapauksia, jo lievä alkoholinkäyttö voi vaikuttaa haitallisesti lapsiin (Raitasalo ym., 2018).

Suurin osa päihteidenkäytöstä koskee alkoholin käyttöä, loput huumeiden tai alkoholin ja huumeiden sekakäyttöä. Huono-osaisuuden on havaittu kasaantuvan

päihdeongelmallisille. Se ilmenee ammattiin valmistavan koulutuksen puutteena ja toimeentulotuen varassa eläen. Päihdeongelmallisille kasaantuu usein terveys- ja mielenterveysongelmia sekä riski ennenaikaiselle kuolemalle kasvaa. Päihdeongelmaiset vanhemmat myös eroavat muita vanhempia useammin. (Holmila ym., 2016, s. 84–85.)

Vanhemman päihdeongelma on merkittävä riski lapsen hyvinvoinnille. Se voi lisätä lapsen sairastavuutta, tapaturmien riskiä ja huostaanoton todennäköisyyttä. Lisäksi se voi heikentää lapsen elämänhallintaa ja sosiaalisia suhteita, joka voi ilmetä eristäytymisenä, ystävyysuhteiden vähäisyytenä sekä koulukiusaamisen kokemuksena. (Raitasalo, 2017.) Tutkimusten mukaan runsaasti päihteitä käyttävien vanhempien lapsilla on suuri riski kokea lapsuudenajan vaikeuksia. Vanhemman päihdeongelma voi aiheuttaa puutteita lapsen kasvuympäristössä. Seurauksena lapselle aiheutuu terveysriski puutteellisesta hoidosta, huolenpidosta tai hoitamattomasta kodista, joka puolestaan altistaa sairasteluun, psyykkisen kehityksen ja käyttäytymisen häiriöihin sekä tapaturmille. Usein päihdeongelmaiset vanhemmat eivät pysty suoriutumaan tehtävistään eivätkä pysty antamaan turvallista arkea lapsen tarpeita täyttäen. Lapselle saattaa aiheutua pysyvä stressi-tila, joka altistaa somaattisiin sairauksiin, psyykkisiin oireisiin ja käytöshäiriöihin. Päihdeperheiden lapsia sijoitetaan kodin ulkopuolelle ja otetaan huostaan useammin kuin muiden perheiden lapsia. (Holmila ym., 2016, s. 87.)

Raskauden aikainen alkoholinkäyttö aiheuttaa erityisen vakavia seurauksia, kuten sikiön alkoholioireyhtymän (FASD) (Raitasalo ym., 2018). Raskaudenaikainen alkoholinkäyttö on merkittävä riski sikiön terveydelle ja kehitykselle. Jo kohtuullinen alkoholin käyttö voi lisätä sikiön kehityshäiriöiden todennäköisyyttä. Humalajuominen on erityisen haitallista. Suomessa 1–6 prosentilla syntyneistä on jonkinasteinen alkoholin aiheuttama häiriö. Alkoholin aiheuttamat sikiövauriot ovat usein pysyviä ja voivat vaikuttaa lapsen koko elämään. Mahdollisia seurauksia ovat oppimisvaikeudet, psyykkisen kehityksen häiriöt, käytösongelmat ja altius kaltoinkohtelulle. Aikuisuudessa riskeinä ovat muun muassa päihdeongelmat, syrjäytyminen ja rikollisuus. (Raitasalo, 2017.) Päihteidenkäyttö raskausaikana on yhteydessä lapsuusajan käytöshäiriöihin, psyykkiseen ja kielelliseen kehitykseen sekä oppimisvaikeuksiin (Holmila ym., 2016, s. 87).

Tutkimuksen mukaan erityisesti isien aikuisena käyttämä alkoholi on yhteydessä lasten kehitysviiveisiin. Isien säännöllinen nuoruusiän alkoholinkäyttö lisäsi heidän aikuisena käyttämäänsä alkoholin määrää, mikä puolestaan heikensi lasten kehitystä. Lisäksi isien nuoruusiän runsas alkoholinkäyttö oli yhteydessä perheen matalaan sosioekonomiseen asemaan mikä puolestaan vaikutti äitien kasvatustaitoihin ja edelleen lasten kehitykseen. Äitien nuoruusiän alkoholinkäyttö ennusti suurempaa alkoholinkäyttöä ja tupakointia raskauden aikana, mutta ei ollut suorassa yhteydessä lasten kehitykseen. Kuitenkin sekä äitien että isien aikuisena käyttämä alkoholi oli keskenään yhteydessä, samoin kuin heidän kasvatustaitonsa. Tulokset tukevat käsitystä, että vanhempien päihteidenkäyttö voi vaikuttaa lasten kehitykseen monin tavoin, erityisesti isien kohdalla. Tämä korostaa ehkäisevien toimien ja varhaisen puuttumisen merkitystä. (Guttmannova ym., 2017.)

Toisen tutkimuksen mukaan vanhempien alkoholinkäyttö lisää lasten mielenterveys- ja käytöshäiriöiden riskiä riippumatta ongelman vakavuudesta. Äidin alkoholinkäytöllä on haitallisempi vaikutus kuin isän. Tämä selittyy mahdollisesti sillä, että äidit kantavat usein suuremman vastuun lasten arjesta ja heillä on useammin muita psyykkisiä ongelmia. Molempien vanhempien alkoholinkäyttö yhdessä pahentaa lasten mielenterveysongelmia entisestään. (Raitasalo ym., 2018.)

3.4 Vanhemman jaksaminen ja omat tunteet

Vanhempien hyvinvointi, jaksaminen ja voimavarat vaikuttavat keskeisesti lasten hyvinvointiin ja perheen arkeen. Elämän eri vaiheissa perheet kohtaavat sekä voimavaroja vahvistavia että kuormittavia tekijöitä, joiden määrä ja vaikutus vaihtelevat. Kun vanhemmat voivat hyvin, he pystyvät luomaan lapselle turvallisen ja suotuisan kasvuympäristön, mikä tukee lapsen kehitystä. (Hakulinen ym., 2022.) Vanhemman kokema stressi sekä kuormitus vaikuttavat suoraan lapsen kehitykseen sekä perhesuhteisiin. Erilaisten selviytymisstrategioiden käytön on tutkittu tukevan vanhemman hyvinvointia sekä vähentävän stressiä. Erilaisia selviytymisstrategioita ovat ongelmakeskeinen, tunnekeskeinen sekä merkityskeskeinen selviytyminen. Ongelmakeskeinen selviytyminen sisältää esimerkiksi liikuntaa, suunnittelua sekä käytännön toimia. Tunnekeskeinen selviytyminen keskittyy

negatiivisten tunteiden hallintaan, kuten esimerkiksi rentoutusharjoitukset tai emotionaalinen tuki. Myönteisten merkitysten löytäminen vaikeissakin tilanteissa on merkityskeskeistä selviytymistä. Esimerkiksi positiivinen kirjoittaminen voi auttaa vanhempia heidän omien tunteiden säätelyssä. (Kim-Godwin ym., 2020, s. 51.)

Vanhemmuuteen liittyvät huolet keskittyvät usein jaksamiseen, kuten uupumukseen ja työn sekä perhe-elämän yhteensovittamiseen. Tavallisia huolenaiheita ovat myös yhteisen ajan riittävyys lapsen kanssa, vanhemmuuden taidot ja maltin menetys ristiriitatilanteissa. Osa vanhemmista kokee syyllisyyttä tai ylihuolehtivuutta. Perheeseen liittyvät huolet koskevat erityisesti parisuhdeongelmia, taloudellisia vaikeuksia ja työttömyyttä. Lisäksi netin liiallinen käyttö ja päihteiden ongelmallinen käyttö herättävät huolta perheessä. (Halme ym., 2011, s. 38.)

Lapset saavat vanhemmissa aikaan voimakkaita tunteita. Vanhemmuuden vastuu aiheuttaa suuria tunteita tuodessaan mukanaan pyrkimyksen onnistua. Moni vanhempi pelkää hermojen menettämistä, koska kokee että hänen pitäisi tietää miten missäkin tilanteessa toimia. Syyllisyyden tunteen kanssa kamppaileminen on yleistä vanhemmuudessa. Se saattaa aiheuttaa itsesyytöksiä, mutta se auttaa myös tarkastelemaan omaa toimintaa. Lapsen kasvaessa läheisyyden ja etäisyyden hetket vaihtelevat lapsen ja vanhemman suhteessa. Vanhemmalle voi aiheutua tästä erilaisia tunteita kuten iloa, ylpeyttä, surua, pettymystä sekä ahdistusta. Vanhemmuuteen liittyy paljon vaikeita tunteita, joista ei ole helppo puhua. Tunteiden torjuminen tai peittely vie energiaa, joka vaikeuttaa rakentavasti toimimista muiden kanssa. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 62–64.) Joskus vanhemmalta voi palaa pinna ja se on inhimillistä. Tärkeintä on käsitellä tilanne yhdessä lapsen kanssa jälkepäin. Vanhempi voi pyytää anteeksi omaa käytöstään ja kysyä lapselta miltä tilanne hänestä tuntui. Vanhemman on lupa ja suotavaa näyttää omia tunteita, kunhan sen tekee hallitusti ja turvallisesti. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 70.)

Lapsiarki voi tuoda vanhemmissa esiin myös vaikeita tunteita. Tunteet ovat normaaleja ja niillä on tarkoitus. Selviytymiseen vaikuttaa vaikeisiin tunteisiin suhtautuminen. Lasten kanssa joutuu sietämään epävarmuutta ja turvattomuutta

eikä arkea voi hallita samalla tavalla kuin ennen lapsia. Vanhemmuus voi herättää myös yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden tunteita, jos ei tule kohdatuksi ja ymmärretyksi samalla tasolla. Ikävystyneisyyttä kokee usein pienten lasten kanssa arjen rutinoituessa. Omat harrastukset luovat vastapainoa arjen velvollisuuksille. Kateutta voi nousta esiin monissa eri tilanteissa. Kateus kertoo tarpeista, joita on vailla. Syyllisyys on tarpeellinen tunne, joka auttaa ottamaan vastuun omista teoista. Liiallisena syyllisyys voi kuitenkin aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta. Häpeä on tunne, jota moni ei haluaisi kokea, siihen liittyy kokemus siitä, että olemme kauttaaltaan huonoja. Riittämättömyyttä kokiessa ei ole tyytyväinen siihen tasoon mihin pystyy. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ei ole helppoa, jos ei ole saanut keinoja niiden käsittelyyn. Usein tunteiden jakaminen ja keskustelu toisen kanssa auttaa niiden käsittelyssä. (Trogen, 2021, s. 197–203.)

Aivotutkimuksen mukaan uusia taitoja voi oppia kaikenikäisenä. Tällöin myös tunteitaitojen opettelu onnistuu vielä aikuisena. (Trogen, 2022, s. 22–23.) Monilla nykypäivän vanhemmilla ei ole ollut kattavaa tunnekasvatusta omassa lapsuudessaan, joten tunteiden käsitteleminen aikuisena voi tuntua hankalalta (Pöyhönen & Livingston, 2020, s.14). Jos vanhempi ei ole saanut lapsuudessa mallia rakentavaan tunteiden kohtaamiseen, voi hän opetella tunnetaitoja samaan aikaan kun yrittää opettaa niitä lapselleen. Tämä voi aiheuttaa vanhemmalle epäonnistumisen pelkoa, riittämättömyyttä ja häpeää. Vanhemman tulisi kuitenkin olla ylpeä siitä, että hän haluaa helpottaa lasta tunteiden kanssa suunnistamisessa. Tunnekasvatus on vielä uutta, eikä kaikki suhtaudu lapsen tunteisiin itse toivomalla tavalla. Tärkeää on kuitenkin muistaa kaikkien toimivan omien kokemusten ja uskomusten pohjalta haluten lähtökohtaisesti lapsen parasta. Lapsi ei tarvitse tunnekasvatusta koko ajan eikä sitä vanhemman tarvitse sitä vaatia itseltään eikä muilta. Merkittävää on, että lapsen elämässä on aikuinen, jolle lapsi voi ilmaista tunteitaan hänen suhtautuessa niihin empaattisesti ja mielenkiinnolla. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 100–101.)

Vanhemmille lasten todellisten tunteiden kohtaaminen voi tuntua hankalalta. Lapsille on tärkeää sallia tunteita, mutta lapsen itkua, pettymystä, kiukkua sekä innostusta tai iloa voi kuitenkin olla vaikea sietää tai ymmärtää. Jos vanhempi on omassa lapsuudessaan saattanut piilotella tai turruttaa omia tunteitaan, niin tämä

näkyä aikuisena yhteydessä itseemme sekä tunteisiimme. Jos omien tunteiden hyväksyminen on vaikeaa ja yhteys omiin tunteisiin heikko, on silloin myös hankalaa kohdata lapsen tunteita. Hankalien tunteiden kohtaaminen voi helposti johdattaa siihen, että saatamme sivuuttaa lapsen tunteita ja esimerkiksi siirtämään lapsen huomioita muualle, jotta saisimme vaihettua lapsen tunnetta. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 24–25.) Aikuisen omien tunnesäätelytaitojen merkitys korostuu tilanteissa, joissa lapsen tunteet herättävät aikuisessa voimakkaita reaktioita. Tunteiden säätely ei ole synnynnäinen taito, vaan sitä voidaan harjoitella ja kehittää myös aikuisiällä. Varhaiskasvattajien kokemusten mukaan omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta tukevat rakentavaa vuorovaikutusta lasten kanssa, mikä on sovellettavissa myös vanhemmuuteen. (Aaltonen ym., 2020, s. 90.)

4 TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vanhemmille suunnattu opas, joka tukee vanhempia lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa arjen kasvatustilanteissa. Oppaan tarkoituksena on tarjota tietoa, työkaluja sekä menetelmiä, jotka auttavat vanhempia tukemaan lasten tunnetaitojen kehitystä arjessa. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa vanhempien valmiuksia toimia lapsensa tunnetaitojen tukena arjessa. On tärkeää vahvistaa vanhempien tunnetaitoja, sillä he toimivat tärkeänä esimerkkinä lapsille. Oppaasta hyötyvät erityisesti perheet, joilla on erityinen tarve tunnetaitojen tukemiselle, mutta se soveltuu myös laajemmin yleisesti vanhempien tukemiseen. Opasta voidaan hyödyntää työelämässä Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikössä työvälineenä vanhempien ohjauksessa ja tukemisessa. Kehittämistarve on tullut avopalveluyksikön asiakasperheiden tarpeista, joten oppaan sisältö pohjautuu käytännön kokemuksiin ja vanhempien toiveisiin.

Tunnetaitojen ollessa ajankohtainen aihe siitä löytyy paljon ajankohtaista tietoa sekä tutkimuksia. Monet liitot ovat myös tehneet tunnetaito-oppaita, kuten esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman tunnetaito-opas (MLL,

i.a.). Aiheesta löytyy myös monia opinnäytetöitä, jotka ovat tunnetaito-oppaita vanhemmille tai varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Ensi- ja turvakotien liitto ei ole julkaissut erityistä tunnetaito-opasta vanhemmille. Liitto on kuitenkin käsitellyt tunnetaitojen merkitystä vanhemmuudessa esimerkiksi blogikirjoituksessaan, kuten ”Ei sanoja tunteille – tunnetaitojen haasteet ja varhainen vanhemmuus” ja ”Lapsen tunteet eron keskellä”. (Ensi- ja turvakotienliitto, 2019, 2024). Vaikka aiheestamme on tehty jo paljon tutkimuksia ja oppaita, niin opinnäytetyömme tuo lisäarvoa oppaan kohdennuksella erityisesti avopalveluyksikön vanhemmille.

5 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Työmme kohderyhmänä ovat ensisijaisesti työelämäyhteistyömme avopalveluyksikön yhteisön asiakkaat, eli lapset ja vanhemmat. Opinnäytetyön toimintaympäristönä ovat avopalveluyksikön tarjoamat palvelut vanhemmuuden tukemiseen. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on yksi Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikkö.

Ensi- ja turvakotien liitto tarjoaa palveluita haastavissa elämäntilanteissa oleville lapsiperheille. Toimintaa löytyy eri puolelta Suomea 31 eri jäsenyhdistykseltä. Liitto tarjoaa perheille ammatillista apua, sekä vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa. Liiton toimintaan kuuluu vanhemmuuden tukeminen ympärivuorokautisissa ensikodeissa sekä avopalveluissa, jossa tarjotaan tukea vanhemmuuteen sekä päihdekuntoutusta. Liiton toimialaan kuuluu myös väkivaltatyö, johon apua tarjotaan turvakodeissa sekä avopalveluissa. Eronneita vanhempia tuetaan eri tavoin, kuten erilaisilla vertaisryhmillä sekä chatin avulla. Yhdistys tarjoaa sekä yksilöta- paamisia, että kohtaamispaikkoja perheen lapsille sekä vanhemmille. Ensi- ja turvakotiliiton strategiaa kuvaa vanhemmuuden tukeminen, perheväkivallan ehkäiseminen sekä lapsen oikeuksien turvaaminen turvalliseen kehitykseen ja kasvuolosuhteisiin. (Ensi- ja turvakotien liitto, i.a.- a.)

Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikkö, johon teemme opinnäytetyön, on arkisin toimiva kuntoutusyhteisö päihteiden käytöstä toipuville vanhemmille. Yksikkö tukee äitejä ja perheitä, jotka ovat kokeneet haasteita päihteiden kanssa, mutta haluavat muutosta toimintaansa ja tarjota lapselleen päihteettömän sekä turvallisen arjen. Kuntouttavaan toimintaan voi osallistua jo raskausaikana tai pienen lapsen kanssa. Avopalveluyksikön asiakkuus vaatii oman kotikunnan hyvinvointialueelta maksusitoumuksen. Yksikkö tarjoaa myös apua matalalla kynnyksellä sekä järjestävät kaikille avointa toimintaa. (Ensi- ja turvakotien liitto, i.a.-b.)

Avopalveluyksikössä keskitytään pienten lasten kehityksen tukemiseen ja tarpeiden huomioimiseen. Tarkoituksena on vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä mahdollistaa perheelle sujuva arki. Jo raskausaikana valmistaudutaan vanhemmuuden ja kiintymyssuhteen rakentamiseen vauvan kanssa. Päihdekuntoutus kulkee mukana koko työskentelyn ajan. Avopalveluyksikössä on yhteisökuntoutusta kahtena arkipäivänä viikossa, sekä noin kerran kuukaudessa suuryhteisöpäivät toisen palveluyksikön kanssa. Lisäksi työntekijät tapaavat perheitä kotikäynneillä asiakkaiden kanssa sovitusti. (Ensi- ja turvakotien liitto, i.a.-b; Avopalveluyksikön työntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 12.3.2025.)

Avopalveluyksikön tavoitteena on, että perhe pystyy kuntoutuksen aikana ja myös sen päätyttyä tarjoamaan lapsille turvallisen kasvu ympäristön, ratkaisemaan ongelmia, suoriutumaan arjesta ja hakemaan apua, kun sille on tarve. Ensisijaisia ovat aina lapsen etu ja tarpeet. Toiminta rakentuu yhteisökuntoutuksen periaatteille. Vertaistuen tarve on todella tärkeää ja asiakkaat saavatkin itse osallistua ja vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Päihteettömyyttä tuetaan koko yhteisön voimin ja yhteistyötä tehdään asiakkaille tärkeiden ihmisten kanssa. (Ensi- ja turvakotien liitto, i.a.-b)

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄ

6.1 Yhteiskehittämisen periaatteet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään kehittämään ammatillinen tuotos, joka tukee kohderyhmän tarpeita tai toimintaympäristön toimintaa (Kostamo ym., 2022, s. 11). Tässä opinnäytetyössä laadittu opas on suunniteltu tukemaan sekä asiakkaita että työntekijöitä heidän arjessaan ja sen kehittämisessä on hyödynnetty yhteiskehittämisen menetelmää.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillista asiantuntijuutta näytetään kehittäväällä sekä tutkivalla otteella tehdyllä tuotoksella ja sen raportilla. Raportti käsittelee tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja sekä ratkaisuja perustellusti. Kehittämisen ja tutkimuksen erot eivät kuitenkaan ole aina ihan selkeät. Kehittämisessä kuitenkin korostuu erityisesti muun muassa kumppanuus, tietoon perustuva käsitteellinen lähtökohta, ymmärtäminen sekä kriittinen asenne. (Kostamo ym., 2022, s. 9–11.)

Opinnäytetyön kehittämisprosessi koostuu monista eri vaiheista. Prosessissa yhdistyy toiminnan kehittäminen ja asiantuntijakirjoittaminen. Prosessiin kietoutuu koko matkan ajan monivaiheinen kirjoittaminen. Kehittämisprosessissa kirjoitamme itsemme asiantuntijoiksi. Kirjoitimme tekstiä opinnäytetyöhön, mutta teimme myös muuta viestintää esimerkiksi sähköpostitse mm. tapaamisista, järjestelyistä sekä arvioinnista ja pohdinnasta. (Kostamo ym., 2022, s. 18, s. 21.)

Yhteiskehittäminen on keino vastata sosiaalihuoltolain mukaiseen vaatimukseen asiakaslähtöisyydestä ja osallisuudesta (L 1301/2014.) Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan käyttäjien osallistumista palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Sosiaali- ja terveystieteissä painotetaan yhä useammin asiakkaiden osallisuutta kehittämisprosessissa. Yhteiskehittämisen lähtökohtana on luottamus palveluiden käyttäjien resursseihin ja voimavaroihin. Palvelun käyttäjien tieto ja kokemus on arvokasta palvelujen kehittämisessä. (Keskitalo ym., 2021.)

Yhteiskehittäminen on osallistava kehittämisprosessi, jossa eri toimijat, kuten palveluiden käyttäjät, asiantuntijat ja muut sidosryhmät, työskentelevät yhdessä ratkaisujen löytämiseksi monimutkaisiin haasteisiin. Se perustuu tasa-arvoiseen yhteistyöhön, jossa jokaisen osapuolen kokemukset ja näkemykset ovat arvokkaita. Yhteiskehittämisessä yhdistyvät tutkimustieto, käytännön asiantuntijuus ja kokemusasiantuntijuus, mikä mahdollistaa innovatiivisten ja käyttäjälähtöisten ratkaisujen syntymisen. (Määttä ym., 2020, s. 41, 48.)

Yhteiskehittäminen perustuu vuorovaikutukseen, osallisuuteen ja tasa-arvoiseen yhteistyöhön, jossa eri toimijat, kuten asiakkaat, ammattilaiset ja kehittäjät tuovat esiin omat kokemuksensa ja asiantuntemuksensa. Sen tavoitteena on luoda käytännönläheisiä ja vaikuttavia ratkaisuja todellisiin tarpeisiin. Prosessi etenee vaiheittain ideoinnista kokeiluihin, arviointiin ja jatkokehittämiseen. Kehittämisessä korostuvat avoin vuorovaikutus, jatkuva oppiminen ja yhteinen vastuu lopputuloksesta. (Saranpää & Pöyhönen, 2020, s. 6–7, 11–12.)

Tärkeä osa yhteiskehittämistä on avoin vuorovaikutus ja jatkuva oppiminen. Osallistujat rakentavat ratkaisuja yhdessä, kokeilevat erilaisia lähestymistapoja ja arvioivat niiden toimivuutta iteratiivisesti. Tämä prosessi mahdollistaa joustavan ja tarpeisiin vastaavan kehittämisen, jossa ratkaisut eivät synny ylhäältä annettuina, vaan yhteisen työn tuloksena. Yhteiskehittäminen voi tapahtua monilla eri tasoilla, kuten organisaatioiden sisällä, eri sektorien välisessä yhteistyössä tai laajemmissa yhteiskunnallisissa kehittämisohjelmissä. (Määttä ym., 2020, s. 41.)

Yhteiskehittämisen avulla varmistimme, että oppaamme tukee asiakaslähtöisyyttä sekä käytännön toimivuutta. Vanhemmat osallistuivat aiheen valintaan yhteisökokouksessa ja aihe-ehdotukset tulivat meille työntekijöiden kautta. Vanhempien osallistuminen aiheen valintaan varmistaa asiakaslähtöisyyden toteutumisen. Lisäksi avopalveluyksikön työntekijät olivat mukana oppaan sisällön kehittämisessä, mikä mahdollisti ammatillisen ja kokemusperäisen tiedon yhdistämisen. Oppaan tulee olla helposti ymmärrettävä ja sovellettavissa perheiden arkeen, minkä vuoksi ammattilaisten osallistuminen kehittämiseen varmistaa, että harjoitukset sekä ohjeistukset ovat selkeitä ja toimivia. Lisäksi yhteiskehittäminen tukee työntekijöiden sitoutumista oppaan käyttöön, mikä lisää sen vaikuttavuutta.

Kehittämisprosessin aikana kerätty palaute mahdollistaa oppaan sisällön muokkaamisen ennen lopullista valmistumista. Näin oppaasta tulee aidosti hyödyllinen ja se tukee avopalveluyksikön työtä perheiden tunnetaitojen vahvistamisessa.

Kuviossa 1 on hahmoteltu oppaan teon prosessia vaiheittain. Kuvio jäsentää prosessin etenemistä alusta loppuun. Sen avulla havainnollistamme, miten eri työvaiheet liittyvät toisiinsa ja miten yhteistyö työelämäkumppanin kanssa eteni. Seuraavissa kappaleissa kerromme tarkemmin prosessin eri vaiheista sekä selvennämme, miten ne toteutuivat käytännössä.

1. IDEOINTI

- Tutustuimme työelämätahoon ja pohdimme mahdollisia aiheita.
- Työntekijät kysyivät asiakkailta toiveita aiheesta.
- Asiakkaiden toiveiden perusteella rajasimme oppaan aiheen, tarkoituksen sekä tavoitteen.



2. SUUNNITTELU

- Etsiminen ja tutkiminen aiheeseen liittyviä lähteitä sekä hahmoittelimme teoreettista viitekehystä.
- Suunnittelimme oppaan sisällysluettelon ja visuaalista ilmettä.



3. TOTEUTUS

- Kirjoitimme teoreettisen viitekehysten.
- Laadimme sen perusteella oppaan tekstisisällön ja toteutimme visuaalisen ilmeen.



4. ARVIOINTI

- Lähetimme oppaan työelämätaholle arvioitavaksi.
- Teimme oppaaseen tarvittavat muutokset työntekijöiden palautteen perusteella.



5. PALAUTUS

- Lähetimme valmiin oppaan työelämätaholle.
- Julkaisimme oppaan osana opinnäytetyötä.



Kuvio 1. Kuvio oppaan prosessin vaiheista ja niiden sisällöstä

6.2 Suunnittelun prosessi

Prosessin suunnitelmavaiheeseen liittyy muun muassa aihealueen, kohderyhmän ja tietoperustan määrittely sekä opinnäytetyön tekstin ja muiden siihen

liittyvien tekstien suunnittelu (Kostamo ym., 2022, s. 18). Yhteiskehittämisessä mukanaolevilla toimijoilla on omat tavoitteensa, jota kehitetty tuote tai palvelu edistää tai tukee. Määrittelemme yhteistyötahomme kanssa tavoitteemme sekä tavoittelevamme hyödyn. Perustan yhteiskehittämiselle luo avoimuus ja suunnitelmaa laatiessa onkin tärkeää sopia viestinnästä ja aikataulusta. (Hagman ym., 2018, s. 15, s. 21–22.)

Suunnitelmavaiheessa laadimme opinnäytetyöstämme 15 sivun suunnitelman. Suunnitelman avulla loimme perustaa opinnäytetyön prosessille. Esittelimme ja perustelimme opinnäytetyömme aiheen ja tapahtuvan kehittämistyön sekä loimme teoreettista tietopohjaa. Esitimme suunnitelman seminaarissa ja muokkasimme sitä opettajilta sekä opponenteilta saadun palautteen perusteella. Muokkauksen jälkeen lähetimme sähköpostitse suunnitelman työelämätaholle arvioitavaksi. Saimme heiltä vastauksena tarkennuksia yhdistyksen toiminnasta sekä oppaan toteutuksesta.

Yhteistyö avopalveluyksikön kanssa alkoi kasvokkain tapahtuneilla tapaamisilla. Ensimmäisellä tapaamisella marraskuussa 2024 saimme tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tarpeista, sekä sovimme alustavasti opinnäytetyön tekemisestä heille. Sovimme tapaamisella, että työntekijät kartoittavat seuraavassa yhteisökokouksessa asiakasperheiden toiveita, jotka he välittivät meille sähköpostitse. Asiakasperheiden aihe-ehdotukset koskivat muun muassa vuorovaikutusta vauvan tai taaperon kanssa, uhmaiän haasteita, lapsen tunnesäätelyn tukemista sekä kiintymyssuhteen merkitystä. Näiden toiveiden perusteella valitsimme oppaan aiheeksi pienten lasten tunnetaidot. Tutkimuslupaa opinnäytetyölle ei tarvinnut hakea, koska se ei tullut sisältämään asiakkaiden haastatteluja tai havainnointia.

Toisessa tapaamisessa tammikuussa 2025 tarkensimme oppaan sisältöä ja toteutusta, sekä laadimme virallisen yhteistyösopimuksen. Tapaamiseen osallistuivat vastaava ohjaaja sekä yksi työntekijä. Olimme pohtineet ennen tapaamista aiheita, joista olisi hyvä keskustella työelämätahon kanssa. Tapaamisella työelämätahon työntekijät toivat esiin tärkeitä huomioita ja toiveita oppaan kehittämiseksi. Keskustelimme tapaamisella oppaan kohderyhmästä ja ikäraajauksesta

ja työntekijät toivoivat oppaan ikärajuukseksi 1–3-vuotiaat lapset. Työntekijät toivoivat oppaan pituudeksi 10–15 sivua ja kooksi A5, jotta se pysyisi tiiviinä ja helposti lähestyttävänä vanhemmille. Sisällön puolesta työntekijät toivoivat värikkäitä kuvia, vanhempien omien tunteiden näyttämistä ja kokemista osana lasten tunnetaitojen tukemista sekä tietoa niin positiivisista kuin negatiivisista tunteista. Lisäksi he toivoivat, että oppaassa korostuisi myönteinen näkökulma, jotta vanhemmille ei syntyisi tunnetta epäonnistumisesta. Haluttiin myös tuoda esiin, ettei ole ainoa yhtä oikeaa tapaa toimia, sillä lapset ovat erilaisia. Työntekijät toivoivat myös, että oppaassa kannustetaan vanhempia hakemaan tukea sekä kysymään neuvoa tarvittaessa yksikön työntekijöiltä tai neuvolasta. Toiveena oli, että oppaasta löytyisi vanhemmille konkreettisia vinkkejä sekä mahdollista lisämateriaalia. Sovimme tapaamisella tarkemmin myös oppaan arvioinnista ja palautteen keruusta. Päätimme, että pyydämme työntekijöiltä palautetta valmiista suunnitelmasta sekä oppaasta.

Yhteiskehittämisessä muodostuu sen tekijöille monia eri rooleja, ja ne voivat uusiutua matkalla. Kun toimijat pääsevät sopimukseen tarpeista ja toteutuksesta, syntyy keskeinen koordinoijan rooli. Koordinoija vastaa sopimuksista, lupakysymyksistä ja käytännön toteutuksen hallinnasta. (Hagman ym., 2018, s. 15.) Opin näytetyömme yhteiskehittämiseen osallistuivat sekä työelämäyhteistyötahomme että me opiskelijat, jotka vastasimme työn suunnittelusta ja toteutuksesta. Meillä oli prosessissa keskeinen koordinoijan rooli. Vastasimme muun muassa yhteistyön tavoitteiden ja sisällön sopimisesta, sopimusten hallinnasta, aikataulujen laatimisesta sekä oppaan toteutuksen käytännön suunnittelusta. Lisäksi huolehdimme yhteydenpidosta työelämäkumppanin ja ohjaajien välillä, jotta kehittämisprosessi eteni sujuvasti ja tavoitteiden mukaisesti.

6.3 Kehittämistyön toteutuksen vaiheet

Yhteiskehittämisen toteutuksessa on tärkeää vuorovaikutus yhteistyökumppaneiden kesken. Jatkuvalle vuorovaikutuksella varmistamme yhteisen ymmärryksen kehittämistyön toteutuksesta. Yhteiskehittämisen tavoitteet ja arviointi kulkevat rinnakkain, sillä tavoitteiden toteutumista arvioidaan koko prosessin ajan, ei vain

sen lopussa. Yhteiskehittämisessä toimijat voivatkin joutua sietämään epävarmuutta ja mahdollisia muutoksia. Muutokset ovat osa yhteiskehittämisen luonnetta ja ne voivat tuottaa jotain uutta, ennalta odottamatonta, mutta hyödyllistä. Yhteiskehittämisen toteutus päättyy lopulta arviointiin, jossa arvioidaan syntyneitä tuotteita sekä prosessia. (Hagman ym., 2018, s. 22–24.)

Toteutusvaiheeseen liittyvät tekstin rakenteen ja sisällön kirjoitus ja rakentaminen. Opinnäytetyön aineistot kootaan yhteen sekä eritellään vertaillen. Vertailut aineistot lajitellaan niin, että sieltä löytyvät perustelut tehdyille ratkaisuille sekä mahdollisesti vastuullisten ratkaisuvaihtoehtojen etsiminen. (Kostamo ym., 2022, s. 17–18.) Hyväksytyyn suunnitelman jälkeen lähdimme kirjoittamaan käsikirjoitusta. Suunnitelman teoreettinen osuus toimi hyvänä pohjana ja lähdimme käsikirjoituksessa laajentamaan sitä. Teoreettisen taustan syventäminen auttoi varmistamaan, että oppaan tiedot ja harjoitukset pohjautuvat luotettavaan lähdeaineistoon. Kaikki oppaassa käsitelty tieto perustuu opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen.

Oppaan sisältö tehtiin työelämäkumppanin toiveiden perusteella. Oppaan kohderyhmäksi valitsimme 1–3-vuotiaat lapset sekä heidän vanhempansa. Jätimme ikärajuksesta pois alle 1–vuotiaat yhteistyötahon toiveesta, sillä 1–3 lapset kokevat ja ilmaisevat tunteitaan laajemmin sekä tarvitsevat vahvasti vanhemman tukea niiden säätelyyn ja opetteluun. Opas sisältää vanhemmille tietopohjaa sekä niihin linkittyviä harjoitteita ja käytännön vinkkejä. Oppaassa käsitellään kaikkia tunteita, niin myönteisiä kuin haastaviakin. Opas tarjoaa tietoa vanhemmille myös heidän omien tunteidensa kohtaamisesta ja näyttämisestä, jotta he voivat toimia mallina omalle lapselleen.

Hyvän oppaan laatimisessa on tärkeää huomioida kohderyhmä ja käyttötarkoitus. Sen sisältö tulee räätälöidä lukijalle sopivaksi. Oppaan on oltava selkeä, helppolukuinen ja virheetön, jotta sen ohjeita on vaivatonta ymmärtää ja soveltaa käytännössä. Lisäksi oppaan luotettavuus edellyttää, että sen tiedot perustuvat ajantasaiseen ja paikkansapitävään tietoon. (Kollanus, 2025.)

Ohjeen tulee olla selkeä, jotta lukija ymmärtää mitä hänen tulee itse tehdä ja mitkä asiat tulevat muiden toimesta tai automaattisesti. Yksi tehokkaimmista tavoista antaa ohjeita on käyttää suoraa käskymuotoa, jolloin toimintaohjeet ovat yksiselitteisiä. (Kielitoimiston ohjepankki, i.a.) Käytimme oppaassa imperatiivimuotoa kuten ”anna lapselle tilaa” ja ”hengitä syvään sisään”. Käskymuodon käyttö oppaassa on tehokasta, koska se tekee ohjeista selkeitä ja toimintakeskeisiä. Vanhemmille suunnatussa oppaassa on tärkeää, että ohjeet ovat helposti ymmärrettäviä ja suoraan sovellettavissa arkeen. Käskymuoto ohjaa lukijaa konkreettisiin tekoihin, mikä tekee oppaasta käytännönläheisen ja vaikuttavan. Lisäksi käskymuoto vähentää tulkinnanvaraisuutta ja auttaa vanhempia hahmottamaan, mitä heidän kannattaa tehdä tunnetaitojen kehittämiseksi omassa perheessään.

Työntekijöiden asiakastuntemuksen perusteella on tärkeää, että oppaan sisältö on kielellisesti ja visuaalisesti selkeää (Avopalveluyksikön työntekijä, henkilökohmainen tiedonanto 23.1.2025). Ohjetta laatiessa on tärkeää tarkastella asiaa lukijan näkökulmasta ja eritellä toiminnan keskeiset vaiheet. Ei pidä olettaa, että käyttäjä tuntee prosessin yksityiskohdat. (Kielitoimiston ohjepankki, i.a.) Käsitteiden avaaminen ja ammattikielen välttäminen on tärkeää, jotta opas on helposti ymmärrettävä ja saavutettava kaikille. Kaikki vanhemmat eivät välttämättä tunne psykologian tai kasvatustieteen termejä, joten liian vaikea tai erikoistunut kieli voi tehdä sisällöstä etäistä tai vaikeasti omaksuttavaa. Selkeä ja arkikielinen ilmaisu auttaa vanhempia ymmärtämään tunnetaitojen merkityksen ja soveltamaan niitä arjessaan. Lisäksi avoin ja ymmärrettävä kieli voi lisätä vanhempien motivaatiota oppaan käyttöön, sillä vaikeaselkoiset tekstit voivat turhauttaa ja vähentää kiinnostusta.

Käytimme tunnetaito-oppaassamme selkeää kieltä, jotta sisältö olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävää ja saavutettavaa kaikille lukijoille. Konkretiaa voi tuoda esiin monin tavoin, esimerkiksi tarkastelemalla aihetta lukijan näkökulmasta ja liittämällä sen hänen mahdollisiin kokemuksiinsa. (Leskelä, 2019, s. 110–117.) Oppaassa olemme tuoneet konkretiaa esiin erilaisten vinkkien ja esimerkkien avulla. Lisäksi käsittelemme asiaa lukijan näkökulmasta ja hänen mahdollisen kokemuksiensa kautta.

Selkeässä kielessä pyritään siihen, että lukija ymmärtää viestin mahdollisimman helposti. Tällöin kirjoittajan on tärkeää osata tiivistää sisältöä, tunnistaa keskeisimmät käsitteet ja esittää se selkeästi. Keskeistä on myös karsia ylimääräiset kohdat, jotka eivät ole välttämättömiä pääasian ymmärtämiseksi. (Leskelä, 2019, s. 118.) Oppaassamme valistimme tunnetaitojen kannalta keskeisimmät käsitteet ja tiivistimme sisällön helposti omaksuttavaksi. Jokaisella sivulla keskitytään vain olennaiseen, jotta lukija ymmärtää helposti oppaan keskeisen sanoman.

Ohjeen looginen ja selkeä järjestys helpottavat ymmärtämistä. Väliotsikot voivat jäsentää sisältöä, ja ohjeiden tulee edetä johdonmukaisesti: ensin oleelliset vaiheet, sitten yksityiskohdat. Jos aihe sisältää eri kokonaisuuksia, tärkeät tiedot tulee esittää kunkin yhteydessä. Luettelot auttavat hahmottamaan vaiheita ja pitkiä listoja. (Kielitoimiston ohjepankki, i.a.) Pyrimme, että oppaamme osiot etenevät ymmärrettävässä järjestyksessä. Oppaan alussa esitellään lapsen tunne-elämä ja sen kehittyminen, josta opas etenee yksityiskohtaisemmin aiheeseen ja konkreettisiin vinkkeihin. Luettelot auttavat jäsentämään tietoa selkeästi, erityisesti silloin, kun esitellään askel askeleelta eteneviä harjoituksia tai keskeisiä periaatteita. Tämä vähentää kuormitusta lukijalle ja tukee oppaan käytettävyyttä arjen tilanteissa. Esimerkiksi luettelo tunnesäätelykeinoista pilkkoo asian helpommin sisäistettävään muotoon. Lisäksi korostimme avainsanoja, joka parantaa oppaan luettavuutta ja auttaa lukijaa hahmottamaan nopeasti keskeiset asiat. Toimme sivun ulkoasuun ilmavuutta jakamalla tekstin kahteen palstaan. Kuitenkin sivuilla, joilla on vain vinkkejä tai harjoituksia, teksti on yhdellä palstalla, jotta sisältö olisi selkeämmin hahmotettavissa.

On tärkeää, että oppaassa käytetään selkeää fonttia, eikä esimerkiksi fontteja, jotka ovat koristeellisia, jotta vältetään tulostettaessa tekstin vääristymiseltä. Poistamalla ylimääräistä tietoa oppaasta voimme vähentää kognitiivista ylikuormitusta. Kognitiiviseen ylikuormitukseen voidaan vaikuttaa myös valittujen kuvien avulla ja hyvin käytettynä parantaa oppimista. Grafiikan valinnassa tulee kuitenkin olla tarkkana, sillä jos grafiikkaa ei käytetä oikein voi se haitata oppimista. (Saunders & Wong, 2020, s. 203, s. 205, s. 208.)

Kuva voi selkeyttää tekstiä ja auttaa hahmottamaan vaikeasti sanallistettavia asioita. Lisäksi se voi tuoda esiin uusia näkökulmia ja syventää tekstin merkitystä tarjoamalla vaihtoehtoisia tapoja tulkita sisältöä. (Leskelä, 2019, s. 196.) Käytimme tunteisiin ja vanhemmuuteen liittyviä kuvia, koska ne tukevat tekstin ymmärtämistä ja tekevät sisällöstä visuaalisesti selkeämmän. Kuvat auttavat konkretisoimaan tunnetaitoja ja voivat auttaa herättämään lukijassa tunnereaktioita, jotka vahvistavat oppimiskokemusta. Valitsimme tarkoin oppaassa käytettävät elementit niin että ne tukevat oppaan visuaalista ilmettä, mutta eivät kuormita lukijaa.

Värejä hyödynnetään monin tavoin lukijan huomion kiinnittämiseen ja tekstin selkiyttämiseen. Värillisiä kirjaimia voidaan käyttää otsikoissa erottuvuuden lisäämiseksi, ja taustavärit voivat korostaa tietolaatikoita, koonteja tai kuvatekstejä. Värit auttavat jäsentämään sisältöä, erottamaan tekstinosia toisistaan ja luomaan erilaisia mielikuvia. (Leskelä, 2019, s. 192.) Valitsimme oppaan pohjaväriksi vaalean värin, joka selkeyttää ja rauhoittaa oppaan ulkomuotoa. Näin kuvat ja tumma teksti nousevat esiin vaalealta pohjalta, eivätkä eri värit sekavoita opasta. Rauhallinen värimaailma tukee oppaan teemaa, sillä tunnetaitoja käsittelevän materiaalin tulisi herättää turvallisuuden tunnetta. Voimakkaampia värejä käytimme harkiten ohjaamaan lukijan huomiota tärkeisiin sisältöihin, kuten tietolaatikkoihin mikä helpottaa olennaisten asioiden löytymistä.

Opas on tehty digitaaliseen ja tulostettavaan muotoon. Opas on A5-kokoa, jotta se on fyysisenä oppaana helppo ottaa mukaan. Oppaan teimme Canva-verkkosivustolla. Canva tarjoaa monipuolisen valikoiman graafisia elementtejä, joita voi käyttää vapaasti tekijänoikeusehtojen mukaisesti. Lisäksi Canva mahdollisti sujuvan yhteistyön, sillä pystyimme muokkaamaan opasta yhdessä ja jakamaan sitä sähköisesti. Oppaan päivittäminen edellyttää Canva-käyttäjätiliä ja alkupeleistä tiedostoa, mikä voi aiheuttaa haasteita oppaan päivitettävyyteen.

Oppaan pituus on 13 tekstisivua, mikä sijoittuu työntekijöiden toivomaan 10–15 sivun haarukkaan. Tämä sivumäärä on harkittu siten, että opas pysyy tiiviinä ja helposti omaksuttavana, mutta sisältää silti kaikki olennaisimmat asiat. Liian pitkä opas saattaisi tuntua lukijasta kuormittavalta, kun taas liian lyhyt voisi jättää

tärkeitä aiheita käsittelemättä. Näin ollen valittu sivumäärä tarjoaa tasapainoisen ratkaisun sisällön kattavuuden ja luotettavuuden välillä.

Johdannossa tuomme ilmi, että lapset sekä perheet ovat erilaisia, eikä ole yhtä ainoaa totuutta, miten lapsen tulisi käyttäytyä tai vanhempien toimia. On tärkeää, että tarjoamme vanhemmille tukea ilman, että heille syntyy tunnetta epäonnistumisesta. Oppaan sisältö voi herättää vanhemmissa tunteita tai ajatuksia, joiden käsittelyyn he saattavat tarvita tukea. Oppaan yhteenvedossa tuomme vanhemmille esiin matalan kynnyksen palveluina avopalveluyksikön ja neuvolan, joista he voivat saada tukea mieltä askarruttaviin kysymyksiin sekä lisätietoa tunteiden käsittelyyn liittyvissä asioissa. Oppaan lopusta löytyy myös aiheeseen liittyvää ajankohtaista, asiantuntevaa ja hyödyllistä kirjallisuutta, jos vanhemmat haluavat tutustua aiheeseen tarkemmin.

6.4 Toteutuksen arviointi

Oppaan palautteen keräämisen tapa vaati pohdintaa yhdessä yhteistyökumppanin sekä ohjaavien opettajien kanssa, koska kyse on haavoittuvasta asiakasryhmästä. Päädyimme tämän perusteella keräämään palautteen vain yksikön työntekijöiltä. Palauteaineiston keruu asiakkailta olisi vaatinut meiltä laajaa tutkimuseettistä osaamista ja siihen olisi sisältynyt paljon tutkimuseettisiä haasteita, koska meillä ei ollut tutkimuslupaa. Näin suojelimme haavoittuvan asiakasryhmän yksityisyyttä. Yksikön työntekijöillä on aiheesta laajaa osaamis- ja asiantuntija pohjaa, joten heillä on ammattitaitoa arvioida, palveleeko opas asiakkaita ja heidän tarpeitaan. Lähetimme oppaan maaliskuussa 2025 työntekijöille arviointiin sähköpostitse, johon liitimme mukaan laatimamme kyselylomakkeen selkeyttämään oppaan arviointia (Liite 1). Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja anonyymiä. Vastaajilta ei kerätty tunnistettavia tietoja, kuten nimiä. Lomakkeen käytössä noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä ohjeita (TENK, 2019).

Saimme avopalveluyksikön työntekijöiltä yhteisesti kerätyn palautteen sähköpostitse maaliskuussa 2025. Työntekijät eivät olleet käyttäneet kyselylomaketta,

vaan palaute oli kerätty vapaamuotoisesti keskustelusta poimittuna. Lomakkeen yhteydessä olisi voinut tarkemmin kertoa toivomme ko heidän vastaavan yhdessä vai omina vastauksina, jolloin lomakkeen käyttäminen olisi voinut olla selkeämpää. Olisimme voineet saada tarkempaa palautetta, jos työntekijät olisivat vastanneet erikseen kyselylomakkeella. Vapaamuotoinen palaute oli kuitenkin hyvin opasta kuvailevaa. Avopalveluyksiköltä saadun palautteen mukaan opas oli selkeästi, kompaktisti ja napakasti kirjoitettu. Visuaalinen ilme koettiin raikkaaksi ja vaihtelevaksi. Erityisesti värien käyttö laatikoiden korostamisessa sai kiitosta. Kuvat tukivat hyvin tekstin sisältöä, ja lisämateriaalit olivat ajankohtaisia ja tuoreita. Oppaassa oli huomioitu onnistuneesti lapsen tunteet ja niiden herättämät reaktiot aikuisessa. Rentoutusmenetelmien kuvaukset olivat konkreettisia ja helposti arjessa käyttöön otettavia. Lisäksi saimme kiitosta siitä, että lisämateriaaleissa oli huomioitu erikseen vanhempien ja lasten näkökulmat. Palautteessa toivottiin myös, että oppaaseen voitaisiin lisätä avopalveluyksikön nimi selkeyden vuoksi. Lisäksi pyysimme palautetta oppaan ulkoasusta ja kielellisestä sisällöstä suomen kielen ja viestinnän lehtorilta. Palautteen perusteella teimme kielellisiä korjauksia oppaan tekstiin.

Oppaan tekeminen eteni pääosin suunnitelmien mukaan, mutta jouduimme muuttamaan aikataulua prosessin aikana. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oppaan oli tarkoitus valmistua heinä-elokuussa, mutta päätimme aikaistaa sen valmistumista keväälle 2025. Aikataulun tiivistäminen vaati meiltä suunniteltua tehokkaampaa ajankäyttöä. Muutettu aikataulu täytyi myös varmentaa työelämätaholta, jotta heidän aikataulunsa mahdollistaa aikaisemman oppaan arvioinnin ja palautteen annon. Työelämätaho suhtautui myönteisesti aikataulumuutokseen, mikä mahdollisti työn sujuvan etenemisen.

Yhteistyö työelämätahon kanssa sujui hyvin ja se oli keskeinen osa prosessia. Työntekijät olivat mukana ideoinnista lähtien ja antoivat asiantuntevaa palautetta oppaasta. Viestimme työelämätahon kanssa sähköpostitse ja se toimi pääosin hyvin, koimme kuitenkin siinä välillä hankaluuksia koska emme saaneet aina vastauksia niin nopeasti kuin olisimme toivoneet. Jälkikäteen pohdittuna olisi voinut olla hyödyllistä pitää yksi kasvokkain tapahtuva tapaaminen prosessin aikana, jotta kysymysten ja epäselvien kohtien läpikäynti olisi voitu käydä sujuvammin.

Mielestämme opas onnistui hyvin tavoitteissaan tarjota vanhemmille helposti lähestyttävää ja konkreettista tietoa tunnetaitojen tukemisesta. Sisältö on ymmärrettävää ja selkeää, ja sitä tukevat käytännönläheiset vinkit sekä esimerkit arjesta. Oppaan rakenne etenee loogisesti, ja se tarjoaa lukijalle sekä tietoa että toiminnallisia keinoja tunnetaitojen vahvistamiseen. Visuaalinen ilme on rauhallinen ja houkutteleva, ja käytetty Canva-ohjelma soveltui hyvin oppaan toteuttamiseen. Kuvien ja tekstien sijoittelu oli helppoa, mutta ohjelman puutteena oli tekstin tasausmahdollisuuden puuttuminen, mikä olisi selkeyttänyt ulkoasua. Otimme huomioon työelämätahon toiveet oppaan pituudesta, koosta, sisällöstä ja ulko muodosta. Oppaan vahvuuksiin kuuluu sen myötätuntoinen ja syyllistämätön sävy, selkeä kieli sekä toiminnalliset elementit, jotka kannustavat vanhempia kohtaamaan tunteet yhdessä lapsen kanssa. Opas vastaa hyvin työelämätahon toiveisiin ja toimii käytännönläheisenä materiaalina perheiden tukemiseen tunnetaitojen kehittämisessä.

Opasta arvioitaessa on otettava huomioon myös kriittinen tarkastelu. Vaikka sisältö perustuu tutkittuun tietoon ja kasvatuksellisiin suosituksiin, sen toimivuutta eri perheiden arjessa ei ole systemaattisesti testattu. Oppaan käytettävyyden ja selkeyden varmistamiseksi olisi ollut tärkeää kerätä palautetta suoraan kohde ryhmältä eli vanhemmilta, mutta tämä ei ollut mahdollista tutkimuseettisten haasteiden vuoksi. Saimme kuitenkin palautetta avopalveluyksikön työntekijöiltä, joilla on kokemusta vanhempien kanssa työskentelystä, ja jotka pystyvät arvioimaan oppaan soveltuvuutta ja ymmärrettävyyttä vanhempien näkökulmasta. Tämä tarjoaa arvokasta asiantuntijatietoa oppaan kehittämiseksi, vaikka suoraa käyttäjäpalautetta ei ole saatavilla. Oppaan yhteiskunnallista vaikuttavuutta olisi lisännyt sen laajempi jakelu valtakunnallisesti esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilla. Avopalveluyksikkö ei kuitenkaan pääse vaikuttamaan mitä liitto julkaisee eikä liitossa julkaista yksittäiselle yhdistykselle tehtyjä opinnäytetöitä. Saimme kuitenkin luvan liittää oppaan opinnäytetyömme liitteeksi, joten opas on julkisesti luettavissa Theseuksessa (Liite 2).

Kokonaisuutena opas täytti sille asetetut tavoitteet ja sai positiivista palautetta työelämätaholta. Sen selkeä rakenne, konkreettiset harjoituksen ja rauhalliset sävyt tukevat vanhempia tunnetaitojen vahvistamisessa. Asiantuntija palaute

työntekijöiltä osoitti, että opas toimii käytännönläheisenä tukimateriaalina vanhemmille.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä pyritään kehittämään työelämän käytäntöjä, ja yksi soveltuva lähestymistapa on osallistava ja työelämälähtöinen kehittäminen. Kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota muun muassa osallistujien rooliin, kehittämisprosessin läpinäkyvyyteen sekä työn eri vaiheiden dokumentointiin. Arviointia tehdään myös sen perusteella, kuinka tarkoituksenmukaisia käytetyt menetelmät ovat suhteessa asetettuihin tavoitteisiin ja ajankäyttöön. Kehittämistyössä voidaan hyödyntää sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä, joiden luotettavuus arvioidaan työn kokonaisuuden näkökulmasta. (Karjalainen ym., 2020)

Ammattietiikan eettiset periaatteet pitävät sisällään arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksen edistämisen sekä ihmisen oikeuden tunteidensa ilmaisuun ja kielteisten kokemusten käsittelyyn. Ne painottavat ihmisen voimavarojen ja vahvuuksia huomioimista, yhdenvertaisuuden toteutumista sekä epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustamista. Lisäksi eettisiin periaatteisiin kuuluu erilaisuuden suvaitseminen, syrjinnän torjuminen, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kunnioittaminen sekä ihmisen huomioiminen ainutlaatuisena kokonaisuutena. (Talentia, 2022.) Kaikilta opinnäytetyön osapuolilta edellytetään eettistä ja vastuullista toimintaa sekä tietämystä ja perehtymistä eettisiin suosituksiin sekä ohjeisiin (Kostamo ym., 2022, s. 31).

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet perustuvat luotettavuuteen, rehellisyyteen, arvostukseen ja vastuunkantoon. Luotettavuus tarkoittaa tieteellisen toiminnan laadun varmistamista suunnittelusta ja menetelmistä aina analyysien ja resurssien käyttöön asti. Rehellisyys puolestaan edellyttää, että tieteellinen työ suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan avoimesti, oikeudenmukaisesti ja

puolueettomasti, kuitenkin jättämättä tärkeitä yksityiskohtia pois. Arvostus näkyy kunnioituksena kollegoita, tutkimuksen eri osapuolia sekä yhteiskuntaa, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan. Vastuunkanto tarkoittaa vastuun ottamista koko tieteellisen toiminnan elinkaaresta eli ideoinnista, hallinnoinnista ja koulutuksesta aina ohjaukseen, toteutukseen, julkaisemiseen ja toiminnan vaikutuksiin saakka. (TENK, 2023.)

Opinnäytetyössämme noudatamme näitä ammattietiikan sekä hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Toimimme oikeudenmukaisesti ja luottamuksellisesti opinnäytetyötä tehdessämme. Olimme vuorovaikutuksessa avopalveluyksikön kanssa säännöllisesti. Oppaan kohderyhmänä ovat perheet, joiden elämäntilanteet voivat olla herkkiä, joten huolehdimme siitä, että esimerkiksi palautteen keruu toteutettiin luottamuksellisesti ja henkilötiedot suojataan asianmukaisesti. Emme myöskään kerro opinnäytetyössämme tarkkoja tietoja avopalveluyksiköstä tai sen työntekijöistä, kuten sen paikkakuntaa tai nimiä. (TENK, 2019.)

Opinnäytetyön lähteiden tulee olla luotettavia ja ne tulee merkitä tekstiin lähdeviitteitä käyttäen. Mikäli lähteinä käytetään toisten omistamia aineistoja, tuloksia tai menetelmiä, tulee niiden tekijät, alkuperä ja lähteet mainita lainsäädäntöä noudattaen ja hyvän tutkimustavan mukaisesti. (Arene, 2020.) Koska oppaan kohderyhmänä ovat vanhemmat, on tärkeää, että sen teksti on selkeää ja helposti ymmärrettävää. Pyrimme välttämään liiallista ammattikieltä, jotta sisältö olisi mahdollisimman saavutettavaa. Haasteena oli löytää tasapaino selkeyden ja ammattillisen laadun välillä, jotta teksti säilyy asiantuntevana mutta samalla vanhemmille helposti lähestyttävänä.

Käytimme paljon aikaa oppaan tietopohjan tiedonhakuun ja lähteiden valintaan. Toimimme tiedonhaussa eettisesti ja tavoitteenamme oli varmistaa, että käytetyt lähteet ovat luotettavia ja ajankohtaisia. Haimme tietoa muun muassa Finna:sta ja Google Scholarista. Hakusanoina käytimme muun muassa termejä 'tunteet', 'tunnetaidot', 'tunteiden kehitys', 'kiintymyssuhde', 'kasvatus', 'vanhemmuus' sekä 'päihteet ja vanhemmuus'. Englanniksi käytimme hakusanoja 'emotional regulation', 'emotional development', 'parenting support' sekä 'early childhood'. Tiedonhaussa hyödynsimme koulumme kirjaston informaation apua. Saimme

apua hakusanojen sekä relevanttien lähteiden etsimiseen. Kirjoja haimme kasvatustieteen, psykologian ja sosiaalityön kirjallisuudesta sekä hyödynsimme jo olemassa olevia tunnetaito-oppaita ja harjoituskirjoja. Lisäksi hyödynsimme saman aiheisten väitöskirjojen ja opinnäytetöiden lähdeluetteloita löytääksemme tieteellisiä ja ajankohtaisia lähteitä opinnäytetyöhömmе.

Aiheestamme löytyi paljon tietoa, ja valikoimme opinnäytetyön lähteiksi mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotta pystyimme varmistamaan tiedon ajankohtaisuuden. Lähteiden rajaus oli yllättävän haastavaa, koska tunnetaitojen ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen on monialainen ja laaja aihealue. Tämä teki lähteiden karsimisesta aikaa vievää ja vaati pohdintaa siitä, mitkä lähteet olivat merkityksellisimpiä ja hyödyllisimpiä. Arvioimme lähteitä kriittisesti erilaisten kriteerien avulla. Luotettavuutta arvioimme selvittämällä, onko tieto peräisin tieteellisestä tutkimuksesta tai asiantuntijalähteestä, sekä onko teos vertaisarvioitu. Ajankohtaisuudessa otimme huomioon, onko julkaisu riittävän tuore, mieluiten 5–10 vuoden takainen. Objektivisuutta arvioitaessa huomioimme, perustuiko tieto tutkimukseen vai onko se mielipidepohjainen. Lähteitä läpikäydessämme arvioimme myös relevanssia, eli onko tieto sovellettavissa lasten tunnetaitojen kehittämiseen. Näin varmistimme, että tunnetaito-oppaamme on tutkittuun tietoon perustuva ja sen sisältö on luotettavaa. Oppaassa esitetty tieto voi kuitenkin ajan myötä muuttua tai vanhentua, mikä voi vaikuttaa sen luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Lisäksi vanhempien ja lasten tarpeet voivat kehittyä tulevaisuudessa, jolloin aiemmin ajankohtainen sisältö ei välttämättä enää vastaa heidän nykyisiin tarpeisiinsa.

Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet korostavat lapsen etua. Periaatteet tuovat esille perusoikeuksien kunnioittamista, henkilön omaa osallistumistaan sekä osallistamista omien asioiden käsittelyyn. Eettisissä periaatteissa olennaista on oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus. Pyrimme tuomaan tunnetaito-oppaassamme lapsen tunteita ja tunteiden kehitystä esille lapsen näkökulmasta. Työstimme opastamme lapsen etu edellä ja pyrimme lisäämään vanhempien tietoisuutta lapsen tunnekäyttäytymiseen. (Halila, 2018.)

Tuomme oppaassa esiin, sen etteivät oppaassa kerrotut asiat ja harjoitteet ole ainut keino toimia. Huomioimme sen, että on myös monia muita hyviä tapoja toimia. Korostamme sitä, että kaikki lapset eivät ole samanlaisia vaan kehittyvät eri aikaan ja omaavat erilaisia luonteenpiirteitä. Emme halua oppaan avulla luoda vanhemmille oloa, että he ovat epäonnistuneet kasvatuksessa, jos heidän lapsensa tai he itse eivät toimi tietyllä tavalla.

8 POHDINTA

8.1 Ammatillinen kasvu

Hallituksen suunnittelemat sosiaali- ja terveydenhuollon leikkaukset kohdistuvat erityisesti haavoittuvassa asemassa oleviin ihmisiin, kuten lastensuojelun, vanhustaluiden sekä vammaispalveluiden asiakkaisiin. Valvontaviranomaiset ovat jo kiinnittäneet huomiota puutteellisesti järjestettyihin lastensuojelu-, päihde- ja mielenterveyspalveluihin. SOSTE:n mukaan lyhytnäköiset säästöt lisäävät pahoinvointia ja syrjäytymistä ja aiheuttavat lisäkustannuksia pidemmällä aikavälillä. Sosiaalipalvelut ovat välttämättömiä monille ihmisille, ja järjestöllä on tärkeä rooli niiden tuottamisessa ja erityisosaamisessa. On eettisesti kestävämpää, että leikkaukset kohdistuvat toistuvasti heikoimmassa asemassa oleviin. (SOSTE, 2025.)

Tunnetaito-opas on merkittävä juuri nyt, kun sosiaalipalveluita leikataan ja julkinen tuki monilta perheiltä vähenee. Oppaan tarjoamat keinot tunnetaitojen tukemiseen arjessa voivat auttaa ehkäisemään lasten ja nuorten pahoinvointia sekä vahvistaa perheiden omia voimavaroja. Kun ammatillinen tuki ei ole yhtä helposti saatavilla, korostuu vanhempien rooli hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa. Oppaan avulla voidaan lisätä ymmärrystä tunteista, vahvistaa lapsen itse-tuntoa sekä kykyä säädellä tunteitaan. Tämä tukee pitkäjänteisesti myös osallisuutta ja oppimista. Näin oppaalla on paitsi kasvatuksellinen, myös ennaltaehkäisevä ja yhteiskunnallinen arvo.

Opinnäytetyömme on vahvistanut monipuolisesti sosionomin ammatillista osaamista. Tunnetaito-oppaan laatiminen on edellyttänyt sosiaalialan eettisten periaatteiden ja arvojen soveltamista käytännön työhön, erityisesti yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja osallisuuden edistämiseksi. Opasta suunnitellessamme olemme joutuneet refleктоimaan omaa ihmiskäsitystämme ja arvojamme sekä pohtimaan, miten tunnetaitojen tukeminen voi ehkäistä perheiden haasteita ja vahvistaa vanhemmuutta.

Sosionomi (AMK) -koulutus tarjoaa laaja-alaisen osaamisen asiakastyöhön, palvelujärjestelmien tuntemukseen, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen sekä kehittämis- ja johtamistehtäviin. Sosionomi toimii eettisesti ja kunnioittaa perus- ja ihmisoikeuksia, edistäen yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta. Hän tukee asiakkaiden osallisuutta, suunnittelee ja arvioi asiakastyötä ja käyttää ennaltaehkäiseviä sekä kuntouttavia menetelmiä. Sosionomi tuntee sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveluiden rakenteet ja lainsäädännön, sekä osaa toimia osana moniammatillista yhteistyötä. Lisäksi hän edistää yhteiskunnallista osallisuutta ja ehkäisee marginalisoitumista. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulujen verkosto [SOAMK], 2023-a.)

Varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK) -koulutus täydentää tätä laaja-alaista osaamista erityisesti lasten oikeuksien, moninaisuuden ja osallisuuden näkökulmasta. Varhaiskasvatusalan ammattilaiset suunnittelevat pedagogiikkaa, jossa hyödynnetään leikin ja yhteisöllisten menetelmien merkitystä. He tekevät yhteistyötä muiden palveluiden kanssa varhaisessa tuessa, tukevat perheitä inkluusivisten periaatteiden mukaisesti sekä edistävät lasten ja perheiden osallisuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatuksen osaaminen perustuu jatkuvaan kehittämiseen ja tutkimustiedon hyödyntämiseen. (SOAMK, 2023-b.)

Yhdistämällä opinnäytetyöhön varhaiskasvatuksen sekä mielenterveys- ja päihdetyön suuntautuvuudet rikastutimme työtämme ja laajensimme ymmärtämme tunnetaitojen tukemisesta eri asiakasryhmissä. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tukea lasten kykyä tunnistaa ja säädellä tunteitaan jo varhaisessa vaiheessa, ja tässä vanhempien sekä kasvattajien rooli on erityisen keskeinen. Mielenterveys- ja päihdetyössä tunnetaitojen tukeminen toimii osana

ennaltaehkäisevää työtä. Esimerkiksi ahdistuneiden tai masentuneiden asiakkaiden kanssa työskenteleminen vaatii taitoa käsitellä niin omia tunteita, kuin myös auttaa asiakasta tunnistamaan, nimeämään sekä hallitsemaan niitä. Pääsimme jakamaan tietoamme ja kokemustamme toisillemme sekä pohtimaan miten tunnetaitojen vahvistaminen näyttäytyy eri sosiaalialan konteksteissa. Varhaiskasvatuksessa lasten kehityksen tukena sekä mielenterveys- ja päihdetyössä osana ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää työtä. Lisäksi yhteistyö työelämäta-
hon kanssa tarjosi arvokasta näkökulmaa käytännön työskentelyyn ja mahdollisti tunnetaitojen tukemiseen liittyvien menetelmien kehittämistä ja soveltamista osaksi arjen työtä. Tämä moniammatillinen lähestymistapa on syventänyt ammatillista kasvuamme ja vahvistanut valmiuksiamme toimia osana moniammatillista verkostoa.

Lisäksi opimme tunnistamaan, miten eri suuntautumisalajat voivat tukea toisiaan konkreettisesti arjen tilanteissa. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen tunne- ja vuoro-vaikutustaidot antoivat uusia näkökulmia siihen, miten lapsen tunnetaitoja voidaan tietoisesti vahvistaa jo varhaisessa vaiheessa, kun taas mielenterveys- ja päihdetyön kautta opimme tarkastelemaan tunnetaitojen merkitystä elämänhallinnan ja toipumisen tukemisessa eri ikäkausina. Tämä yhdistetty näkökulma syvensi ymmärrystämme tunnetaitojen merkityksestä koko elämänkaaren aikana ja vahvisti ajatusta siitä, että tunnetaitojen tukeminen kuuluu jokaisen sosiaalialan ammattilaisen työhön asiakasryhmästä riippumatta.

Tutkimus- ja kehittämisosaaminen tukee asiakastyön ja palveluiden innovatiivista kehittämistä. Sosionomi suunnittelee kehittämishankkeita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja noudattaa kestävän kehityksen ja tutkimuseettisten periaatteiden mukaisia käytäntöjä. Tämä osaaminen auttaa kehittämään sosiaalialan palveluja ja tukee käytännön työssä tarvittavaa asiantuntemusta. (SOAMK, 2023-a.)

Asiakastyön osaamisemme on kehittynyt erityisesti ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen näkökulmasta. Oppaassa tarjoamme konkreettisia keinoja vanhemmille tunnetaitojen vahvistamiseen, mikä tukee lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Tämä työ on syventänyt ymmärrystämme psykososiaalisesta tuesta ja sen merkityksestä perheiden arjessa. Lisäksi olemme vahvistaneet osaamistamme

dialogisessa ja asiakaslähtöisessä työtöteessa, sillä oppaan sisältö on rakennettu niin, että se tukee vanhempien osallisuutta ja voimavaroja.

Erityistä tukea tarvitsevien perheiden näkökulma huomioitiin oppaan sisällössä, ja se soveltuu myös laajemmin vanhempien ohjaukseen ja tukemiseen. Oppaan kehittämistarve nousi suoraan avopalveluyksikön asiakasperheiden tarpeista, joten sen sisältö perustuu aitoihin käytännön kokemuksiin ja vanhempien toiveisiin. Lisäksi opasta voidaan hyödyntää Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikössä työvälineenä perheiden tukemisessa. Tämä vahvistaa oppaan käytännön sovellettavuutta ja sen merkitystä ammattilaisille vanhempien ohjauksen tukena. Kokonaisuudessaan oppaan tavoitteet toteutuivat hyvin, ja se tarjoaa arvokasta tukea tunnetaitojen vahvistamiseen perheissä.

Ymmärryksemme tunnetaitojen merkityksestä on lisääntynyt. Olemme oppineet, kuinka tunnetaitojen puute voi vaikuttaa lapseen ja hänen kehitykseensä. Olemme oppineet, kuinka lapsuudessa tunnetaitojen puuttuminen voi heijastua erilaisina haasteina aikuisuudessa. Opasta työstäessämme olemme päässeet ajattelemaan ja oppimaan lapsena opittujen tunnetaitojen merkitystä koko elämänkaaren kehitysvaiheiden kannalta. Ymmärryksemme puutteellisten tunnetaitojen ilmenemisestä on lisääntynyt ja olemme oppineet erilaisia merkkejä, joista puutteelliset tunnetaidot voi havaita. Olemme päässeet perehtymään erilaisiin tunnetaitoja edistäviin harjoituksiin ja oppimaan vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta sekä sen merkityksestä myös tunnetaitojen kehittymisen näkökulmasta. Olemme oppineet tarkastelemaan lasten tunnetaitoja ja niiden kehitystä erilaisista näkökulmista ja lähtökohdista.

Työmme on laajentanut osaamistamme sosiaalialan palvelujärjestelmän tuntemuksessa, erityisesti pohtiessamme, miten tunnetaitojen tukeminen liittyy perheille suunnattuihin palveluihin, kuten varhaiskasvatukseen, perhetyöhön ja neuvolatoimintaan. Tämä pohdinta on auttanut meitä hahmottamaan palveluiden merkitystä perheiden hyvinvoinnille ja vahvistanut valmiuksiamme ohjata asiakkaita heidän tarvitsemansa tuen piiriin. Olemme myös pohtineet miten tunnetaitojen vahvistaminen voi ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja edistää hyvinvointia

erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien perheiden tilanteessa. Tämä on kehittänyt kriittistä ja osallisuutta edistävää osaamistamme.

Hyödyntämällä tutkimus- ja kokemustietoa oppaan sisällön rakentamisessa, olemme arvioineet tunnetaitojen tukemisen menetelmiä ja soveltaneet tietoa käytännönläheisesti. Oppaan laatiminen on edellyttänyt kriittistä ajattelua, tiedon soveltamista ja uuden materiaalin tuottamista, mikä on vahvistanut valmiuksiamme kehittämistyöhön sosiaalialalla.

Työyhteisö- ja johtamisosaamistamme olemme kartoittaneet projektinhallinnan ja itsenäisen työskentelyn kautta. Olemme suunnitelleet ja toteuttaneet oppaan alusta loppuun, mikä on kehittänyt organisointi- ja aikataulutustaitojamme sekä kykyämme tuottaa asiakaslähtöistä materiaalia. Tämä osaaminen tukee meitä tulevaisuudessa esimerkiksi sosiaalialan kehittämishankkeissa ja palveluiden suunnittelussa. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyömme on ollut merkittävä oppimisprosessi, joka on syventänyt asiantuntijuuttamme ja valmistanut meitä toimimaan sosionomeina. Se on kehittänyt käytännön osaamistamme erityisesti ennaltaehkäisevän työn, perheiden tukemisen ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Tunnetaito-oppaan tavoitteet toteutuivat hyvin, sillä sen sisältö tukee vanhempia heidän roolissaan lasten tunnetaitojen vahvistajina. Oppaan avulla vanhemmat saavat konkreettisia keinoja tunnetaitojen tukemiseen arjessa, ja se korostaa heidän omaa tunnetaitojen merkitystä esimerkkinä lapsille. Oppaan selkeä ja käytännönläheinen lähestymistapa tekee siitä helposti hyödynnettävän erilaisten perheiden tarpeisiin.

8.2 Jatkokehittämisen ideoita

Oppaan tekemisen myötä mielenkiintomme aihetta kohteen syveni, ja ideoimme monia erilaisia kehittämismahdollisuuksia. Tunnetaito-oppaasta voisi kehittää laajemmaksi kokonaisuudeksi, joka sisältäisi myös alle 1-vuotiaat, raskausajan sekä yli 3-vuotiaat lapset. Opasta voisi erityisesti kehittää varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulmasta, jolloin oppaassa olisi enemmän tietoa alle 1-

vuotiaiden tunnesäätelystä ja varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä sen merkityksestä. Oppaan rinnalle voisi kehittää vanhemmille suunnattuja työpajoja sekä ammattilaisille tarjottavia lisämateriaaleja. Myös yhteistyö päiväkotien tai koulujen kanssa vahvistaisi tunnetaitokasvatusta osana varhaiskasvatusta ja opetusta.

Pohdimme myös oppaasta digitaalista versiota, kuten verkkosivustoa tai mobiilisovellusta, joka voisi tarjota perheille interaktiivisia harjoituksia ja vinkkejä. Tällaisia työkaluja on vain vähän saatavilla, joten tästä löytyy paljon erilaisia kehittämismahdollisuuksia. Oppaan sisältöä voitaisiin myös laajentaa eri kieli- ja kulttuuritaustoihin sekä erityistä tukea tarvitseville lapsille. Jatkotutkimuksena aiheeseen olisi hyödyllistä tutkia tunnetaitojen tukemisen vaikutusta perheiden hyvinvointiin ja kehittää mahdollisesti soveltuva toimintamalli varhaiskasvatukseen ja perhetyöhön.

Oppaamme eroaa jo olemassa olevista oppaista erityisesti kohderyhmänsä ja visuaalisen ilmeensä osalta. Useat tunnetaitomateriaalit on suunnattu varhaiskasvatukseen, kun taas meidän oppaamme kohderyhmänä ovat avopalveluyksikön vanhemmat. Lisäksi oppaassamme käytetty kuvitus on tunnetaitoja konkretisoivaa tukien tekstin sisältöä kuitenkin säilyttäen miellyttävän visuaalisen ilmeen.

Pohdimme varhaisen tuen palveluiden kehittämistä ja olemassa olevia palveluja. Neuvolassa vanhemmat voivat saada tukea ja ohjausta vuorovaikutustaitoihin sekä tunnekasvatukseen. Toteutus voi kuitenkin vaihdella alueesta tai työntekijästä riippuen. Kehittämisideoina pohdimme asiakaslähtöisyyttä, jolloin vanhemmat pääsisivät vaikuttamaan saamiinsa palveluihin ja niiden sisältöön vastaamaan perheiden tarpeita. Pohdimme myös palvelujen piiriin pääsemistä. Palveluiden piiriin pääseminen voi olla haastavaa ja viedä aikaa. Perheiden näkökulmasta olisi hyvä, jos palveluja olisi saatavilla helpommin. Tämä voisi myös motivoida ja madaltaa kynnystä avun hakemiselle.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Autio, O., & Määttä, K. (2020). The role of early childhood educators' emotion regulation in professional interaction. *Journal of Early Childhood Education Research*, 9(1), 82–105. <https://journal.fi/jecer/article/view/111643>
- A-Klinikkasäätiö. (i.a.) *Mikä on lasinen lapsuus?* Saatavilla 28.2.2025. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/aikuiselle/mita-on-lasinen-lapsuus/>
- Arene. (9.1.2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Brotherson, S. (2009). *Understanding brain development in young children*. North Dakota State University Extension Service. https://www.imhlc.com/wp-content/uploads/2019/04/Understanding_Brain_Development_in_Young_Children.pdf
- Canva. (i.a.). *Etusivu*. Saatavilla 26.3.2025 <https://www.canva.com/>
- Denham, S. A., Zinsser, K., & Bailey, G. S. (2011). *Emotional intelligence in the okfirst five years of life*. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. <https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-intelligence-first-five-years-life>
- Ensi- ja turvakotien liitto. (i.a.-a). *Tietoa liitosta*. Saatavilla 11.12.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/>
- Ensi- ja turvakotien liitto. (i.a.-b). *Päihteet odotus- ja vauva-aikana*. Saatavilla 11.12.2024. https://ensijaturvakotienliitto.fi/kuopionensikoti/apu-asinulle/paihteet-odotus-vauva-aikana/#avopalveluyksikko_amaliaa12-e9b6
- Ensi- ja turvakotien liitto. (11.9.2019). *Ei sanoja tunteille – tunnetaitojen haasteet ja varhainen vahemmuus*.

- https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/ei-sanoja-tunteille-tunnetaitojen-haasteet-ja-varhainen-vanhemmuus/?utm_source=chatgpt.com
- Ensi- ja turvakotien liitto. (7.5.2024). *Lapsen tunteet eron keskellä*. https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/lapsen-tunteet-eron-keskella/?utm_source=chatgpt.com
- Guttmanova, K., Hill, K., Bailey, J., Hartigan, L., Small, C. & Hawkins, J. (2017). *Parental alcohol use, parenting and child on-time development*. *Infant and Child Development*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5650069/pdf/nihms874011.pdf>
- Hagman, K., Hirvikoski, T., Wollstén, P., & Äyväri, A. (2018). *Yhteiskehittämisen käsikirja*. Espoon kaupunki https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151289/Hagman_Hirvikoski_Wollsten_Ayvari.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Hakkarainen, P., & Munter, H. (2019). Shared joy in early childhood education: Emotional engagement between children and educators. *Journal of Early Childhood Education Research*, 8(2), 291–319. <https://journal.fi/jecer/article/view/113411>
- Hakulinen, T., Uotila-Laine, H., & Koivumäki, T. (20.1.2022) *Perheen hyvinvointi ja voimavarat*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=1112237>
- Halila, R. (2018). Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet ja lasten oikeudet. Teoksessa Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2014–2018 (toim.), *Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet – ovatko ne valideja tulevaisuudessa?* Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. ETENE. <https://etene.fi/documents/66861912/66865253/ETENE+julkaisu+46+Eettiset+perusteet,+kausijulkaisu.pdf/5a137eb6-6e68-8f50-96bb-ac844397343e/ETENE+julkaisu+46+Eettiset+perusteet,+kausijulkaisu.pdf?t=1550231422000>
- Halme, N., Nykänen, S., Perälä, M.-L., & Salonen, A. (2011). *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print.

- Heikkilä, M., & Harju-Luukkainen, H. (2013). Participation and emotional well-being of 1–3-year-old children in day care. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 23–41. <https://journal.fi/jecer/article/view/104027>
- Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. 2016. *Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi*. Saatavilla 15.1.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huotilainen, M. (2022). *Auta lasta ymmärtämään ja ilmaisemaan tunteitaan*. Teoksessa A., Wiman (toim.), *Hyvinvoiva lapsi oppii*. (s. 114–116). Annele Wiman.
- Hyytiäinen, H., & Vuorinen, A. (2025). *Lapsen kehitys: Opas vanhemmille ja kasvattajille* (1. p.). Readme.fi
- Ingman-Friberg, S., & Cacciatore, R. (2016). *Keho on leikki*. Duodecim.
- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteiden tukeminen*. Lasten Keskus.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0: Tutkimus ja kehittämistyön luotettavuus*. (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Keskitalo, E., Vuokila-Oikkonen, P., & Blomqvist-Kurki, T. (2021). *Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palveluihin: Kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kielitoimiston ohjepankki. (i.a.) *Ohjeita ohjeiden tekijöille*. Saatavilla 13.3.2025. <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijoille/>
- Kim-Godwin, Y. S., Kim, S.-S., & Gil, M. (2020). Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 38(2), 50–57. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941720300078>
- Koivula, M., & Huttunen, K. (2018). Children’s social-emotional development and its support: Guest editorial. *Journal of Early Childhood*

- Education Research*, 7(2), 177–183. <https://journal.fi/jecer/article/view/114092>
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H., & Näykki, P. (2021). Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä – Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood education Research*, 10(2), 264–292. <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihostuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus.
- Kollanus, A. (28.1.2025). *Opas ja opastavat tekstit sekä niiden raportointi* [PowerPoint-diat]. Diakle. <https://moodle.diak.fi/login/index.php>
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House Oy.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2007/417>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Leskelä, L. (2019). *Selkokieli: Saavutettavan kielen opas*. Kehitysvammaliitto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, (i.a.) *Vanhemman tunnetaito-opas*. Saatavilla 15.1.2025. <https://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/wp-content/uploads/2023/08/Vanhemman-tunnetaito-opas.pdf>
- Mihic, J., & Novak, M. (2018). Importance of Child Emotion Regulation for Prevention of Internalized and Externalized Problems. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), s. 235–254. <https://journal.fi/jecer/article/view/114094/67293>
- Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Määttä, A., Paananen, R., Kainulainen, S., Kostilainen, H. & Helminen, J., Diakonia-ammattikorkeakoulu, & Sciences, D. U. o. A. (2021). *Diak Hub – yhteiskehittämällä ratkaisuja moniulotteisiin haasteisiin*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

- Nurmi, P., & Pruuki, H. (2020). *Vanhemman kiukkukirja*. Kirjapaja. Opetushallitus. (28.2.2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. [Pdf-julkaisu].
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Penttala, P., & Pakarinen, R. (2021). *Suomen Supernanny - Pienillä teoilla parempaa perhe-elämää*. Into Kustannus.
- Pihlaja, P. (2018). Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa P. Pihlaja, & R. Viitala (toim.), *Varhaiserityiskasvatus* (s. 134–174). PS-kustannus.
- Pöyhönen, J & Livingston, H. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Mäkelä.
- Pöyhönen, J., & Livingston H. (2023). *Hyvän vanhemman salaisuus*. Tuuma
- Raitasalo, K. (25.9.2017). *Vanhemman päihdeongelma vaarantaa lapsen kehityksen*. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Raitasalo, K., Holmila, M. Jääskeläinen, M. & Santalahti, P. 2018. *The effect of the severity of parental alcohol abuse on mental and behavioural disorders in children*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30430262/>
- Ranta T, & Pitkänen, S. (2024). *Parempaa tukea lapsiperheille*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:11). Valtioneuvoston kanslia. <https://tietokayttoon.fi/documents/113169639/113170760/11-2024-Parempaa%20varhaista%20tukea%20lapsiperheille.pdf/a82a9262-5f3e-4c88-406a-015894d9b8ae/11-2024-Parempaa%20varhaista%20tukea%20lapsiperheille.pdf>
- Saarinen, A., Lyytinen, P., Ahonen, T., & Lyytinen, H. (2023). *Varhaislapsuus*. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. p., s. 34–102). PS-kustannus.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivosto, M., Ryhänen, T., & Tsokkinen A. *Viisas mieli : Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Duodecim.
- Salo, S., & Rantavuori, L. (2019). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 8(2), 320–345. <https://journal.fi/jecer/article/view/113416>

- Saranpää, J., & Pöyhönen, M. (2020). *Opas yhteiskehittämiseen – Näkökulmia ja työkaluja monialaiseen kehittämistyöhön*. Kuntaliitto. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336292/Opas_yhteiskehittamiseen.pdf
- Saunders, L., & Wong, M. A. (2020). *Instruction in Libraries and Information Centers : An Introduction*. Windsor & Downs Press. <https://iopn.library.illinois.edu/pressbooks/instructioninlibraries/>
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. Duodecim.
- Sinkkonen, J. (2020). *Onnellinen lapsi*. WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2018). *Kohti lapsi- ja perhelähtöisiä palveluita: LAPE-muutosohjelman loppuraportti* (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:29). https://stm.fi/documents/1271139/4067344/LAPE_karkihanke_loppuraportti_2019.pdf/87d61c67-cf44-75a7-7d4f-cc5d0b258b8c/LAPE_karkihanke_loppuraportti_2019.pdf
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulujen verkosto. (2023-a). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulujen verkosto. (2023-b). *Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. (28.3.2025.) *Hallituksen sosiaali- ja terveydenhuollon leikkaukset – Säästöjä ei pidä tehdä heikoimpien kustannuksella*. <https://www.soste.fi/uutiset/hallituksen-sosiaali-ja-terveydenhuollon-leikkaukset-saastaja-ei-pida-tehda-heikoimpien-kustannuksella/>

- Stenvall, L., Manninen, J., Gummerus Kustannus, Rantala, J., & Mattila, L. (2019). *Mitä ihmettä?: Opi ymmärtämään lapsesi mieltä*. Gummerus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (7.12.2023). Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>
- Trogen, T. (2021). *Ilo olla yhdessä: Positiivisen vanhemmuuden voima*. Kirjapaja.
- Trogen, T. (2022). *Lempeän kasvattajan opas: Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto*. PS-kustannus.
- Valtioneuvosto. (2021). *Kohti kansallista lapsistrategiaa*. Valtioneuvoston julkaisu 2021:16. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161441>
- YK. (1991). *Lapsen oikeuksien yleissopimus*. (SopS 60/1991). Saatavilla 31.1.2025. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/1991/19910060/19910060_2
- Åström, M. (28.4.2024). *Nuorten mielenterveysongelmat ovat räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä on myös toivoa*. Yle. <https://yle.fi/aihe/a/20-10006638>

LIITE 1. Kyselylomake

Oheessa tunnetaito-oppaamme arviointilomake. Kysymyksiin 1–4 vastataan valitsemalla sopivin vaihtoehto rastittamalla. Kysymyksessä 5 ja 6 voi kirjoittaa kehitysehdotuksia sekä muita ajatuksia ja palautetta. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyön arvioinnissa ja kehittämisessä.

1. Oppaan yleisarvio

Miten hyödylliseksi koet tunnetaito-oppaan vanhemmille?

- Erittäin hyödyllinen
- Melko hyödyllinen
- Jonkin verran hyödyllinen
- Ei kovin hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

2. Sisällön selkeys ja ymmärrettävyys

Oliko oppaan sisältö mielestäsi selkeää ja helposti ymmärrettävää?

- Kyllä, erittäin selkeä
- Kyllä, melko selkeä
- Osittain selkeä
- Ei kovin selkeä
- Ei lainkaan selkeä

3. Käytännön sovellettavuus

Miten hyvin opas antaa konkreettisia keinoja tunnetaitojen tukemiseen?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Jonkin verran
- Ei kovin hyvin
- Ei lainkaan

4. Ulkoasu ja visuaalisuus

Miten arvioisit oppaan ulkoasua ja visuaalista ilmettä?

- Erittäin selkeä ja miellyttävä
- Melko hyvä
- Kohtalainen
- Ei kovin selkeä
- Ei lainkaan miellyttävä

5. Kehitysehdotukset

Mitä oppaassa voisi mielestäsi parantaa? (esim. sisältö, rakenne, kuvitus, esimerkit)

6. Muut kommentit ja ajatukset

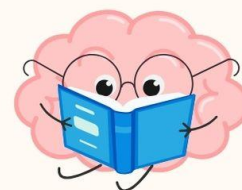
Onko sinulla muita ajatuksia tai palautetta oppaasta?

1-3-VUOTIAIDEN LASTEN TUNNETAITO- OPAS VANHEMMILLE



Tekijät:
Vilma Hotti
Essi Repo
Venla Taipale

Sisällys



Lukijalle	1
Tunteet	2
1-3-vuotiaan lapsen tunne-elämä	3
Näin kohtaat lapsen tunteet	4
Lapsen tunnetaitojen tukeminen	5
Turvallinen kiintymyssuhde tunnetaitojen perustana	6
Vinkkejä empaattiseen kehonkieleen	7
Rajat ja tunteiden kohtaaminen	8
Vanhemman jaksaminen	9
Vanhemman omat tunteet	10
Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista	11
Yhteenveto	12
Lisämateriaalia	13

Lukijalle

Lapset ja perheet ovat erilaisia, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, jolla lapsen tulisi käyttäytyä tai vanhempien toimia. Tärkeintä on löytää juuri omaan perheeseesi sopivia tapoja tukea tunnetaitojen kehitystä.

Lapsen tunnetaitojen tukeminen on yksi vanhemmuuden tärkeimmistä ja samalla haastavimmista tehtävistä. Tunteet vaikuttavat elämään monin tavoin, lapsi oppii tunteidensa tunnistamista, säätelyä ja ilmaisemista aikuisen mallin ja tuen avulla. Lapsille tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaiseminen ovat taitoja, joita he vielä opettelevat jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa.

Tämä opas tarjoaa tietoa tunnetaitojen kehityksestä sekä käytännön harjoituksia ja vinkkejä, joiden avulla voit tukea lapsesi tunnetaitojen kehittymistä lempeästi ja myötätuntoisesti - kuitenkin unohtamatta omaa jaksamistasi ja tunnetaitojesi vahvistamista.



Toivomme, että löydät tästä oppaasta hyödyllisiä oivalluksia ja työkaluja, jotka rikastuttavat niin omaa kuin lapsesi tunne-elämää. Jokainen pieni askel tunnetaitojen vahvistamisessa on arvokas.

Tämä opas on julkaistu vuonna 2025 osana opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulussa yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikön Amalian kanssa.



Tunteet

Tunteet ovat näkymättömiä, kehossa ja mielessä esiintyviä kokemuksia. Ne kertovat meille, mitä arvostamme ja tarvitsemme, ja ne ohjaavat toimintaamme. Kun saamme tarpeemme täytettyä, koemme miellyttäviä tunteita, kuten esimerkiksi iloa. Jos tarpeemme jää täyttymättä tunnemme esimerkiksi surua tai pettymystä.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja luonnollisia. Tunteita ei tule jakaa "positiivisiin" ja "negatiivisiin", koska kaikki tunteet ovat merkityksellisiä ja ne auttavat meitä toimimaan hyvinvointimme puolesta.

Tunteet voidaan jakaa kahteen eri ryhmään:

- **Perustunteet** (ilo, suru, hämmästys, inho, pelko ja viha): ovat synnynnäisiä kaikilla ihmisillä
- **Toissijaiset tunteet** (häpeä, mustasukkaisuus, syyllisyys, kateus, ylpeys) kehittyvät noin 2-3 vuoden iässä



Tunteiden monimuotoisuus

Voimme tuntea useita eri tunteita samanaikaisesti ja joskus piilotamme ensisijaisia tunteitamme. Esimerkiksi viha voi peittää alleen surua tai pettymystä.

Joskus voimme näyttää tunteita, jotka tuntuvat hyväksyttävimmiltä, kuin se, mitä oikeasti tunnemme.

Kun opimme tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteitamme, meidän on helpompaa hyväksyä ja ymmärtää myös toisten tunteita.



1–3-vuotiaan lapsen tunne-elämä

Ensimmäisten elinvuosien aikana tapahtuu paljon kehitystä tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä. Lapsen tunnereaktiot voivat aluksi olla voimakkaita ja nopeita, koska tunteiden säätelyyn liittyvät aivoalueet kehittyvät hitaasti.



Lapset tarvitsevat aikuisen apua tunteiden säätelyyn, sillä heillä ei ole vielä kehittyneitä keinoja rauhoittua tai hallita esimerkiksi pettymystä. Tässä iässä vanhempien läsnäolo ja lempeä ohjaus ovat avainasemassa, jotta lapsi kokee tunteensa ymmärretyksi ja oppii hallitsemaan niitä turvallisesti.



Lapset purkavat tunnekokemuksiaan leikin, satujen ja mielikuvituksen avulla.

Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa on merkittävä. Lapsi oppii tunnetaitoja ensisijaisesti mallin kautta. Turvallinen ja välittävä vuorovaikutus tukee lapsen hyvinvointia ja auttaa häntä luomaan terveitä ihmissuhteita ja tunne-elämää. Tunteiden kehitykseen vaikuttaa myös lapsen luontainen temperamentti.

Näin kohtaat lapsen tunteet



Kun tunne herää

Salli lapsen tunne ja nimeä se, esimerkiksi:
"Huomaan, että ärsyynnyt tuosta, mitä sisko teki."
Lapsen tunteen kieltäminen ei auta lasta oppimaan tunnetaitoja.

Voimakkaan tunteen aikana

Ole lapsen lähellä, osoita lapselle empatiaa ja myötätuntoa. Muista, että ongelmanratkaisun hetki on vasta lapsen rauhoituttua. Lapsi rauhoittuu usein nopeammin, kun hän huomaa tulleen kuulluksi ja kokee, että vanhempi ymmärtää häntä.

Tunnereaktion laannuttua

Auta suuntaamaan myönteiseen. Tue lasta esimerkiksi aloittamaan leikki tai lue hänelle kirjaa. Voimakkaaseen tunteeseen tai sen aiheuttamaan tilanteeseen ei ole välttämätön palata.

Lapsen tunnetaitojen tukeminen

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, sietää, säädellä sekä ilmaista ja käsitellä tunteita. Lapsi vasta opettelee näitä taitoja ja tarvitseekin aikuisen tukea tunteidensa säätelyssä.

Tukemalla lasta ilmaisemaan tunteitaan ja hallitsemaan niitä, vahvistat samalla hänen turvallisuuden tunnettaan ja hyvinvointiaan.

Lapsen kanssa on tärkeää harjoitella jo varhaisessa iässä tunnesäätelytaitoja, sillä se luo vahvan pohjan lapsen kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle läpi elämän. Tunnesäätelytaidot vaikuttavat esimerkiksi siihen, kuinka voimakkaana tunteet ilmenevät ja kuinka pitkäkestoisia ne ovat.

Jos lapsen tunne on voimakas tai haastava, tunnetta ei tarvitse kiirehtiä sanoittamaan. Riittää, kun aikuinen on lähellä, tarjoaa turvaa ja auttaa lasta käsittelemään tunteen läpi rauhassa.



Lapselle on hyvä opettaa tunteiden nimeämistä ja niiden tunnistamista, sillä se auttaa häntä ymmärtämään omia ja muiden tunteita paremmin.

Erilaisia keinoja tunnetaitojen tukemiseen:

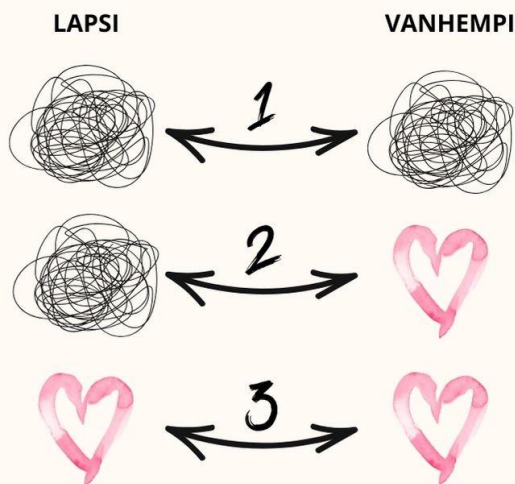
- **Leikki:** Leikki auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja ymmärtämään muiden tunteita.
- **Kirjat ja sadut:** tunteita käsittelevät tarinat auttavat lasta sanoittamaan kokemuksiaan.
- **Hengitys- ja rentoutusharjoitukset:** Lapsen kanssa voi harjoitella rauhoittumista ja kehon tuntemusten tunnistamista.



Käytökseen reagointi

Lapsen haastavat tunteet, esimerkiksi itku ja kiukku voivat helposti tarttua aikuiseen. Aikuisen reagoiessa lapsen tunteeseen samalla tavalla kuin lapsi, lapsen käytös usein vain lisääntyy. (1)

Vanhemman kohdatessa lapsi rauhallisesti ja empaattisesti on lapsen helpompi rauhoittua. Näin saadaan aikuisen tunne tarttumaan lapseen ja tilanne rauhalliseksi. (2-3) Tällainen reagointitapa tukee lapsen oman tundesäätelyn kehittymistä.



(Wiman, 2022)

Turvallinen kiintymyssuhde tunnetaitojen perustana

Turvallinen kasvuympäristö tarjoaa hyvän perustan lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Varhainen kiintymyssuhde vanhempiin vaikuttaa keskeisesti lapsen tunne-elämään ja ihmissuhteiden kehittymiseen. Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen, joka toimii mallina ja tukena tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä.

Turvallinen kiintymyssuhde rakentuu lapselle, kun vanhempi toimii johdonmukaisesti ja reagoi lapsen tarpeisiin lämpimästi ja huolehtivasti.



Vinkkejä empaattiseen kehonkieleen

Äänensävy ja -paino: Tunnekuohussa lapsi ei pysty vastaanottamaan puhetta, puhuminen provosoi ja pitkittää tunnekuohua. Jos täytyy sanoa jotain, pidä äänensävy rauhallisena ja empaattisena. Kielteiset äänenpainot lapsi tulkitsee helposti syytöksiksi.

Läheisyys: Anna lapselle tilaa, mutta ole tarpeeksi lähellä. Läsnäolo tuo turvaa, vaikka lapsi olisi raivoissaan. Voit koskea lasta hellästi tai antaa tulla syliin. Kaikki eivät siedä kosketusta tunnekuohun aikana. Salli lapselle itsekseen olo turvallisuuden rajoissa.

Asento: Asetu lapsen tasolle istumaan. Voit asettaa kädet rennosti reisien päälle. Käsien laittaminen puuskaan viestii suojautumisesta.

Katse: Suora katsekontakti saattaa provosoida. Voit säädellä tunteitasi kiinnittämällä katseen johonkin ympäristöstä.

Ilme: Keskity rentouttamaan kasvosi ja leukasi. Kun emme hymyile, näytämme helposti vihaiselta minkä lapsi voi tulkita uhkaavaksi.

Hengitä syvään: Se rauhoittaa itseä ja lastasi.

Rajat ja tunteiden kohtaaminen

Perheessä avoimen ilmapiirin luominen ja keskustelussa lapsen tunteiden ja ajatusten huomioiminen on aina aikuisen vastuulla. Lapset eivät osaa vielä hallita omia tunteitaan, ja aikuinen on hänelle nopeissa ja voimakkaissakin tunnekuohuissa esimerkkinä siitä, kuinka hän vastaa omista tunteistaan.

Avoimessa ja rehellisessä tunneilmapiirissä saamme jokainen kokea tullemme hyväksytyksi ja kuulluksi. Tasapainoisen tunne-elämän kehittämisessä on avainasemassa avoimuus.



Lapsen kanssa voi syntyä epämiellyttäviä tilanteita, joissa vanhemman tulee ohjata lasta. Sen voi tehdä kuitenkin myötätuntoisesti huomioiden oman toimintansa vaikutukset lapseen. Mieli ohjaa käyttäytymistä. On tärkeää ymmärtää omaa ja lapsen mieltä.

Lapsen mielen ymmärtäminen ei kuitenkaan tarkoita toimimista lapsen mielen mukaan ja hyväksyen kaiken. Erilaisten näkökulmien ja virheiden ymmärtäminen ja anteeksiantaminen ei ole sama asia kuin rajojen puuttuminen. On tärkeää muistaa, että lapset vasta harjoittelevat ymmärtämään omaa ja toisten mieltä ja ottavat mallia aikuisista.

Vanhemman jaksaminen

Vanhempien hyvinvointi, jaksaminen ja voimavarat vaikuttavat keskeisesti lasten hyvinvointiin ja perheen arkeen. Elämän eri vaiheissa perheet kohtaavat sekä voimavaroja vahvistavia että kuormittavia tekijöitä, joiden määrä ja vaikutus vaihtelevat. Kun vanhemmat voivat hyvin, he pystyvät luomaan lapselle turvallisen ja suotuisan kasvuympäristön, mikä tukee lapsen kehitystä.

Vanhemmuuteen liittyvät huolet keskittyvät usein jaksamiseen, kuten uupumukseen ja työn sekä perhe-elämän yhteensovittamiseen. Tavallisia huolenaiheita ovat myös yhteisen ajan riittävyys lapsen kanssa, vanhemmuuden taidot ja maltin menetys ristiriitatilanteissa.

Vanhempana on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta. Tässä muutama vinkki jaksamisen tueksi:

- **Liiku ja rentoudu:** Kävely tai rentoutusharjoitukset, esimerkiksi syvähengitys.
- **Käsittele tunteitasi:** Puhu tai kirjoita tunteistasi. Voit kokeilla positiivista kirjoittamista, jossa keskityt hyviin asioihin.
- **Tavoitteet ja suunnittelu:** Jaa tehtävät pienempiin osiin ja mieti, mitkä asiat ovat tärkeimpiä juuri nyt.
- **Pidä huolta itsestäsi:** Ota pieniä hetkiä itsellesi, jotta jaksat paremmin.



Vanhemman omat tunteet

Lapset saavat vanhemmissa aikaan voimakkaita tunteita. Vanhemmuuden vastuu aiheuttaa suuria tunteita tuodessaan mukanaan pyrkimyksen onnistua. Moni vanhempi pelkää hermojen menettämistä, koska kokee että hänen pitäisi tietää miten missäkin tilanteessa toimia. Syyllisyyden tunteen kanssa kamppaileminen on yleistä vanhemmuudessa. Se saattaa aiheuttaa itsesyytöksiä, mutta se auttaa myös tarkastelemaan omaa toimintaa.

Lapsen kasvaessa läheisyyden ja etäisyyden hetket vaihtelevat lapsen ja vanhemman suhteessa. Vanhemmalle voi aiheutua tästä erilaisia tunteita kuten iloa, ylpeyttä, surua, pettymystä sekä ahdistusta. Vanhemmuuteen liittyy paljon vaikeita tunteita, joista ei ole helppo puhua. Tunteiden torjuminen tai peittely vie energiaa, joka vaikeuttaa rakentavasti toimimista muiden kanssa.



Jos vanhempi ei ole saanut mallia tunteiden rakentavaan kohtaamiseen, hän voi opetella tunnetaitoja samalla kun opettaa niitä lapselleen. Tämä voi herättää epäonnistumisen pelkoa, riittämättömyyttä ja häpeää, mutta tärkeintä on halu auttaa lasta tunteiden käsittelyssä.

Tunnekasvatus on monille uutta, eivätkä kaikki suhtaudu lapsen tunteisiin toivotulla tavalla. Jokainen toimii omien kokemustensa pohjalta ja haluaa lapselle parasta. Lapsi ei tarvitse jatkuvaa tunnekasvatusta, vaan merkityksellistä on, että hänellä on aikuinen, jolle tunteita voi ilmaista ja joka suhtautuu niihin empaattisesti ja kiinnostuneesti.



Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista



- **Hengitä** syvään sisään. Pidätä hetki hengitystäsi ja hengitä ulos hitaasti.
- **Purista** kätesi voimakkaasti nyrkkiin ja rentoutua ne.
- **Sulje** silmäsi ja sulje hetkeksi pois ulkopuolella tapahtuva.
- **Istuudu** tuolille tai lattialle.
- **Juo** lasillinen kylmää vettä.
- **Hyräile** sinulle tärkeää laulua.
- **Ajattele** myönteisiä ajatuksia kuten: "osaan tämän", "kaikki järjestyy".
- **Kerro** ääneen tunteistasi: "Huomaan, että minua ärsyttää".
- Tarvitsen vähän aikaa rauhoittumiseen: **Vetäydy** hetkeksi tilanteesta pois esim. vessaan.

Yhteenveto

Tunnekasvatus on matka, jota vanhempi ja lapsi kulkevat yhdessä. Kukaan ei ole täydellinen, eikä tarkoituksena ole hallita tunteita täydellisesti, vaan oppia ymmärtämään ja käsittelemään niitä rakentavasti. Pienetkin hetket, joissa lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, luovat perustaa hänen hyvinvoinnilleen ja ihmissuhdetaidoilleen. Jokainen vanhempi on arvokas lapsensa tunnetaitojen tukijana ja pienillä teoilla voi olla suuri vaikutus.



Jos oppaan sisällön lukeminen herätti sinussa tunteita tai ajatuksia, joiden kanssa kaipaavat tukea, voit ottaa yhteyttä neuvolaan tai avopalveluyksikön työntekijöihin, jotka voivat tarjota sinulle tukea ja lisätietoa.

Tässä oppaassa olemme käsitelleet tunnekasvatuksen merkitystä ja sitä tukevia keinoja. Tärkeitä asioita, jotka kannattaa pitää mielessä:

- **Tunteet ja niiden säätely:** Lapsi oppii tunnetaitoja vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Nimeäminen ja hyväksyminen tukevat turvallista käsittelyä.
- **Turvallinen kiintymyssuhde:** Rauhallinen ja empaattinen läsnäolo auttaa lasta säätämään tunteita ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta.
- **Vanhemman tunteet:** Vanhempi toimii mallina. Oman tunnemaailman ymmärtäminen tukee lapsen tunnetaitojen kehitystä.



Lisämateriaalia

VANHEMMALLE

- Hyvän vanhemman salaisuus.
Pöyhönen, J., & Livingston, H. (2023).
- Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle.
Pöyhönen, J., & Livingston, H. (2020).
- Ilo olla yhdessä: Positiivisen vanhemmuuden voima.
Trogen, T. (2021).
- Lapsen kehitys: Opas vanhemmille ja kasvattajille.
Hyytiäinen, H., & Vuorinen, A. (2025).
- Lempeän kasvattajan opas.
Trogen, T. (2022).

LAPSELLE

- **Fanni -kirjasarja**
 - Fanni ja suuri tunnemöykky: tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu
 - Fanni ja levoton liikeri: rauhoittumisen taitojen harjoittelu
- **Molli -kirjasarja**
 - Molli ja hurrrjat tunteet
- **MIU -kirjasarja**
 - Miu ja tunteikas päivä
- **Inside Out -mielen sopukoissa**
Elokuvat

