



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystenhoitaja (AMK)

# Aikuisen tuen merkitys alle kouluikäisen lapsen tunnesäätelyssä

Opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille

Mimosa Huusko ja Eerika Peltonen

Opinnäytetyö, toukokuu 2025

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2025**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Mimosa Huusko ja Eerika Peltonen

**Nimeke**

Aikuisen tuen merkitys alle kouluikäisen lapsen tunnesäätelyssä: opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille

Toimeksiantaja: Karelia-ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Tunnesäätelytaidot ovat kykyä havainnoida ja säädellä omia tunnetilojaan. Ne vaikuttavat niin lapsen kuin aikuisenkin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Tunnesäätelytaitoja voi harjoitella koko elämän ajan. Aikuisen toiminta on keskeisessä roolissa lapsen tunnesäätelytaitojen kehityksessä ja hoitotyön ammattilaisen tuki vanhemmille on tärkeää. Hoitotyön ammattilainen tarvitsee vanhempien tukemiseen tutkittua tietoa tunnesäätelytaitojen kehittymisestä ja niiden opettelemisesta.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tavoitteena oli, että Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat saavat valmiiksi koottua tietoa ja oppivat uutta alle kouluikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukemisen keinoista vanhemman näkökulmasta ja voivat hyödyntää tietoa hoitotyön ammattilaisina tukiessaan vanhempia.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi PowerPoint-esitys aiheesta Karelia-ammattikorkeakoulun lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolle opetusmateriaaliksi. Opetusmateriaalissa käydään tiivistetysti läpi tunnesäätelytaitoihin vaikuttavat tekijät ja keinoja niiden kehittämiseen sekä hoitotyön ammattilaisen roolia vanhempien tukijana. Hoitotyön opettajilta saadun palautteen mukaan opetusmateriaalissa tulee hoitotyön näkökulma hyvin esille, siitä saa käytännön vinkkejä tunnesäätelytaitojen vahvistamiseen ja käsitteet on selkeästi määritelty. Jatkokehitysmahdollisuutena opetusmateriaalista voisi kehittää oppaan, jota voisi jakaa lasten vanhemmille esimerkiksi neuvolassa.

Kieli  
suomi

Sivuja 52  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 9

**Asiasanat**

psyykkinen kehitys, tunnetaidot, vanhemmuus, lapset



**THESIS**  
**May 2025**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Mimosa Huusko and Eerika Peltonen

**Title**

The Importance of Adult Support in the Regulation of Emotions in Children Under School Age: Educational Material for Nursing Students

**Commissioned by**

Karelia University of Applied Sciences

**Abstract**

Emotional regulation skills are the ability to observe and manage one's emotional states. These skills affect the physical, psychological, and social health of both children and adults. Emotional regulation skills can be developed throughout life. The actions of adults play a central role in the development of a child's emotional regulation skills, and the support provided by healthcare professionals is crucial for parents. Healthcare professionals need evidence-based knowledge on the development of emotional regulation skills and their acquisition in order to support parents effectively.

The aim of this practise-based thesis was that the nursing students at Karelia University of Applied Sciences receive compiled information and learn new ways to support emotional regulation skills in children under school age from the perspective of parents and to use the knowledge as healthcare professionals when supporting parents.

The thesis output was a PowerPoint presentation on the topic, intended as educational material for the course in Nursing Care of Children and Adolescents at Karelia University of Applied Sciences. The educational material provides a concise overview of the factors affecting emotional regulation skills, methods for developing these skills, and the role of nursing professionals in supporting parents. According to feedback from nursing lecturers, the material presents the nursing perspective well, offers practical tips for strengthening emotional regulation skills, and explicitly defines the key concepts. As a further development idea, the educational material could be developed into a guide that could be distributed to parents, for example, at child health clinics.

**Language**  
Finnish

Pages 52  
Appendices 1  
Pages of Appendices 9

**Keywords**

psychological development, emotional skills, parenthood, children

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Lapsen psyykkinen kehitys .....	6
2.1	Syntymä .....	6
2.2	Kiintymyssuhteet .....	6
2.3	Varhainen vuorovaikutus .....	9
2.4	Aivojen kehitys.....	10
2.5	Tunteet .....	12
3	Tunnesäätely .....	13
3.1	Tunnesäätelytaidot .....	13
3.2	Tunnesäätelytaitojen vaikutus elämään .....	17
3.3	Riskitekijät .....	19
3.4	Tunnesäätelyn oppimisen tukeminen.....	21
3.4.1	Kotiympäristö .....	21
3.4.2	Turvallisuuden tunne ja rauhoittuminen.....	23
3.4.3	Tunnevalmentaminen .....	26
3.5	Hoitotyön ammattilaisten tuki .....	30
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä .....	32
5	Opinnäytetyön toteutus .....	32
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	32
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	33
5.3	Hyvän opetusmateriaalin teoria.....	34
5.4	Opetusmateriaalin kuvaus, sen suunnittelu ja toteutus .....	36
5.5	Opetusmateriaalin arviointi .....	37
6	Pohdinta .....	39
6.1	Opetusmateriaalin tarkastelu .....	39
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus .....	40
6.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	42
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	43
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	46
	Lähteet .....	48

### Liitteet

#### Liite 1 Opetusmateriaali

# 1 Johdanto

Suotuisa psyykinen kehitys on hyvien tunnesäätelytaitojen perusta. Tunnesäätelytaidot ovat henkilön kykyä säädellä omia tunnetilojaan ja kyky vaikuttaa jokaisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Tunnesäätelytaitojen harjoittelu on tärkeää lapsesta asti. Aikuisen toiminta lapsen tunnesäätelytaitojen kehityksessä on keskeisessä roolissa. Tunnesäätelytaitoja voi opetella koko elämän ajan.

Hoitotyön ammattilaisilla on tärkeä rooli tukea vanhempia lasten tunnesäätelytaitojen kehittymisessä, koska he kohtaavat työssään paljon lapsiperheitä ja pääsevät seuraamaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta läheltä. Hoitotyön ammattilainen pitää lapsilähtöistä näkökulmaa esillä ja tarjoaa konkreettisia keinoja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Kaiken lähtökohtana on luottamuksellinen yhteistyösuhde, joka mahdollistaa vanhemmuuden tukemisen kokonaisvaltaisesti. Hoitotyön ammattilainen tarvitsee vanhempien tukemiseen tutkittua tietoa tunnesäätelytaitojen kehittymisestä ja niiden opettelemisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat saavat valmiiksi koottua tietoa ja oppivat uutta alle kouluikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukemisen keinoista vanhemman näkökulmasta ja voivat hyödyntää tietoa hoitotyön ammattilaisina tukiessaan vanhempia.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa aiheesta Powerpoint-esitys Karelia-ammattikorkeakoulun lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksoille opetusmateriaaliksi.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön asiasanat ovat psyykinen kehitys, tunnetaidot, vanhemmuus ja lapset. Opinnäytetyön asiasanoihin valittiin tunnetaidot, koska se on Yleisen suomalaisen ontologian asiasanastossa hyväksytty termi. Työssä käsitellään aihetta tarkemmin kuvaavia sanoja tunnesäätely ja tunnesäätelytaidot, jotka ovat tunnetaitojen alakäsitteitä. Valinta perustuu käytettyihin lähteisiin.

## 2 Lapsen psyykkinen kehitys

### 2.1 Syntymä

Lapsen psyykkinen kehitys koostuu aivojen kehityksestä ja toiminnasta, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja tunteista. Nämä kaikki yhdessä toimivat yhteistyössä keskenään sekä säätelemällä että ohjaamalla toisiaan. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 459.) Tutkitusti lapsen aivojen ja mielen kehityksen kannalta on merkittävää, mitä lapsi kokee jo raskausaikana sekä elämänsä ensimmäisinä vuosina (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024a).

Kohdussa sikiön elintoiminnot on turvattu napanuoran kautta. Siellä ollessaan sikiö ei tarvitse muuta, mutta hänen perimässään on olemassa valmiudet vastavuoroiseen viettitoimintaan. Syntyessään lapsen aivoissa erittyvät katekoliamiineja, jotka käynnistävät lapsen vuorovaikutusvietin. Syntymänsä jälkeen lapsi tarvitsee hoivaa ja huolenpitoa säilyäkseen hengissä, joten lapsi tekee kaikkensa päästäkseen vastavuoroiseen yhteyteen vanhempansa kanssa. (Lehtonen, Valkonen-Korhonen, Karjalainen 2018, 910–911.)

### 2.2 Kiintymyssuhteet

Kiintymyssuhteella tarkoitetaan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, jonka muodostuminen alkaa heti lapsen synnyttyä. Usein mielletään, että turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiseen lapsen ja vanhemman välillä tarvitaan ainoastaan rakkautta. Kiintymyssuhde voi kuitenkin olla vajavainen, vaikka vanhemman ja lapsen välinen rakkaus on suurta. Kiintymyssuhde perustuu aikuisen ja lapsen välisiin vuorovaikutuskokemuksiin ja siihen, kuinka hyvin aikuinen tunnistaa lapsen tarpeet ja tunteet ja reagoi niihin. (Tokola & Airo 2024.)

Kiintymyssuhteen laatu voi olla erilainen esimerkiksi äidin ja lapsen välillä, kuin isän ja lapsen välillä, sillä kiintymyssuhteen laatuun vaikuttaa aikuisen käytös

lapsen seurassa ja lapsen saama hoiva juuri kyseiseltä aikuiselta (Pulkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 97). Sen vuoksi on tärkeää, että molemmat vanhemmat saavat luoda omaa suhdettaan lapseen. Lapsen kasvaessa on tärkeää, että lapsella on vanhempien lisäksi muitakin turvallisia, läheisiä ja pysyviä aikuisia elämässä, joihin muodostaa kiintymyssuhteita. Kiintymyssuhde omiin vanhempiin ei silti katoa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024b.)

Kiintymyssuhdekäyttäytyminen kumpuaa biologiasta ja on suhteellisen pysyvä malli. Kiintymystyyli usein säilyy sukupolvienkin läpi ja vanhemman koettu kiintymyssuhde todennäköisesti siirtyy myös hänen lapselleen. Se on osa eloonjäämistäistelua, koska sen avulla jo pieni vauva oppii, kuinka asioihin tulee reagoida näin varmistaen itselleen huolenpidon. Varhaisesta vuorovaikutuksesta lapselle syntynyt kiintymyssuhdemalli yleistyy myöhemmin muihinkin ihmissuhteisiin sekä uskomuksiin elämästä. Koettu kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen suhtautumiseen muun muassa läheisyyteen, turvaan ja omanarvontuntoon ja näillä on yhteys lapsen käytökseen. Jokainen aikuinen kantaa mukanaan varhaislapsuudessa muodostunutta kiintymyssuhdettaan. Se vaikuttaa aikuisuudenkin läheisissä ihmissuhteissa ja opittu käyttäytymismalli aktivoituu vaikeissa tilanteissa. Oman kiintymyssuhdemallin tunnistaminen kuitenkin auttaa ymmärtämään omia toimintatapoja. (Pulkinen ym. 2023, 97; Tokola & Airo 2024.)

Kiintymyssuhteet voidaan jaotella turvalliseen, välttelevään, ristiriitaiseen ja jäsentymättömään kiintymyssuhteeseen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi luottaa vanhempansa huolenpitoon ja ymmärrykseen. Hän uskaltaa tuoda ilmi tarpeitaan, kokee voivansa vaikuttaa tilanteiden kulkuun ja kokee itsensä rakkauden arvoiseksi. Turvallisesti kiintynyt lapsi uskoo vanhempansa olevan hyvä eikä lapsen tarvitse kokea suorituspainetta tullakseen hyväksytyksi ja rakastetuksi. Vanhemman on tärkeää kuulostella omaa lastaan ja pohtia hänen tarpeitaan. Myös läheisyys ja turvalliset rutiinit edistävät turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä. Turvallinen kiintymyssuhde luo pohjaa aikuisuudenkin hyvinvoinnille sekä tukee tunne-elämän laaja-alaisuutta ja tasapainoisuutta. (Punamäki 2012, 111; Tokola & Airo 2024.)

Ristiriitainen kiintymyssuhdemalli on turvaton. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi ei voi ennustaa vanhempansa reaktioita, koska ne eivät ole johdonmukaisia. Sama tilanne aiheuttaa aikuisessa eri hetkinä voimakkaastikin erilaisia reaktioita. Tällaisessa ympäristössä lapsi joutuu olemaan jatkuvasti varuillaan. Tämä myös aiheuttaa joko miellyttämisenhaluista käytöstä tai liioiteltua tunteiden näyttämistä vanhemman huomion saamiseksi. (Tokola & Airo 2024.)

Välttelevässä turvattomassa kiintymyssuhdemallissa lapsi on joutunut kasvaamaan tunneköyhässä ympäristössä. Negatiivisia eikä positiivisia tunteita ei voi vapaasti ilmaista, koska vanhempi ei osaa niitä vastaanottaa. Lapsi joutuu turvautumaan omaan itseensä, sillä hänellä ei ole luottamusta saada aikuiselta ymmärrystä ja tyydytystä omille tarpeilleen. Usein tällaisissa tapauksissa on taustalla vanhempien masennus. Lapsi oppii, ettei tunteitaan kannata näyttää ja vetäytyy. Lapsi ei opi tunnistamaan tunteitaan eikä niiden kehollisuutta. (Punamäki 2012, 111–112; Tokola & Airo 2024.)

Jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on kiintymyssuhteista harvinaisin. Vanhempi on kasvatuksessaan hyvin epäjohdonmukainen eikä häneen voi luottaa. Usein tällaisessa perheessä on monenlaisia psyykkisiä ongelmia, päihteidenkäyttöä tai väkivaltaa, eikä lapsi ole turvassa kotonaan. Jäsentymätön kiintymyssuhde pitkään jatkuessaan aiheuttaa lapselle psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. (Tokola & Airo 2024.)

On tutkittu, että turvallisen kiintymyssuhteen omaavilla lapsilla tunnesäätelytaitojen kehitys on ollut suotuisampaa (Pulkkinen ym. 2023, 78). Turvallinen kiintymyssuhde on suojaavana tekijänä sosiaalisen ja tunne-elämän riskitekijöillä. Se tukee tunne-elämän laajuutta sekä tasapainoa. Turvallisella kiintymyssuhteella tuetaan myös lapsen stressinsietokykyä. (Liukkonen, Seppänen & Simola 2019, 83; Nummenmaa 2010, 185.) Turvallisesti kiintynyt lapsi uskaltaa myöhemminkin elämässään pyytää apua muilta ja käyttää sosiaalista tukiverkkoaan avuksi tunteiden säätelyssä (Kokkonen 2017, 88).

### 2.3 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vuorovaikutusta vauvan ja hänen vanhempansa välillä ensimmäisinä ikävuosina. Vauva hakeutuu syntymästään lähtien vastavuoroiseen vuorovaikutukseen ja sen kulkuun vaikuttavat molemmat vuorovaikutuksen osapuolet. Vauva osaa havaita vanhemman etäännyttämisen ja houkuttelee vanhemman takaisin vuorovaikutukseen. Tämä edistää vastavuoroisuutta, joka on edellytys suotuisaan psyykkiseen kehitykseen. Hyvässä vuorovaikutuksessa vanhemmalla ja lapsella on päivittäisistä rutiineista yhteneväiset odotukset ja käsitykset. Viestintä on sujuvaa ja vuorovaikutus vastavuoroista sekä konfliktit osataan ratkaista yhdessä. Vanhemman ja lapsen yhteiset positii-viset hetket sekä luonteva läheisyys ovat vuorovaikutuksessa tärkeitä. (Pesonen 2010, 515–519.) Lapsen ja vanhemman välinen suhde on erityinen, sillä se antaa merkittävän pohjan tuleville ihmissuhteille. Suhde on elinikäinen, mutta se muuttuu lapsen varttuessa. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2447.)

Ilman varhaista vuorovaikutusta aivot eivät saa sellaisia kokemuksia, joiden avulla ne pystyisivät kehittymään optimaalisesti. Varhainen vuorovaikutus on siten ehdottoman tärkeä osa lapsen psyykkistä kehitystä. Varhaisin varhainen vuorovaikutus alkaa jo vauvan ollessa kohdussa. Vauva kuulee kohdun ulkopuolisia ääniä ja äitinsä sydämen sykkeen sekä saa kokemuksia liikkeestä. Kaikki nämä edistävät myös aivojen kehittymistä. (Kokkonen 2017, 85.)

Tutkimusten mukaan äidin masennus voi vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen laatuun. Masentuneet äidit olivat vuorovaikutustilanteessa vauvan kanssa poissaolevampia kuin verrokkiäidit. Masentuneen ja verrokkiäidin huomion hakemisessa vauvaa kohtaan ei ollut merkittävää eroa. Vauvan ja masentuneen äidin vuorovaikutustilanne aiheutti vauvan protestoitumisen tai vetäytymisen, kun taas verrokkiäitien vauvat leikkivät enemmän. Äidin masennuksen myötä varhaisessa vuorovaikutuksessa saattaa ilmetä vanhemman alhaisen mielialan tai vähäisen vasteen seurauksena vuorovaikutuksen epäonnistumista. Kaikissa tutkimuksissa poikkeavuutta masentuneiden ja verrokkiäitien ja heidän lapsiensa välisessä vuorovaikutuksessa ei havaittu. (Pesonen 2010, 516–517.)

Epäsuotuisissakin olosuhteissa voi kehittyä psyykkisesti terve lapsi. Kasvu voi myös olla häiriintynyttä, vaikka olosuhteet olisivat näennäisen suotuisat. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2448.)

## 2.4 Aivojen kehitys

Aivojen rakenteellinen kehittyminen alkaa jo kohdussa, mutta toiminnallinen järjestyminen aivoissa tapahtuu vasta syntymän jälkeen. Merkittävin aivojen kehityksen vaihe alkaa noin kolme kuukautta ennen syntymää ja jatkuu noin kolmeen ikävuoteen saakka. Aivokuoren aineenvaihdunta kypsyy 16–18 ikävuoteen asti. Lapsen aivoissa tapahtuu ensimmäisten vuosien aikana aksonien, dendriittien ja synapsien ylituotantoa. Ympäristöstä saatujen vaikutusten ohjaamana tietyt synapsiyhteydet muodostuvat toiminnallisiksi ja tietyt karsiutuvat myöhemmin pois. Nämä ohjautuvat lapselle tärkeiden kokemusten, kuten saadun hoivan ja vuorovaikutuskokemusten perusteella. Soluyhteydet vahvistuvat toistuvien kokemusten edistämänä. Kun aivojen kognitiivinen, kielellinen, motorinen ja sosiaalinen kehitys on edennyt tarvittavan pitkälle, kehittyneet alueet integroituvat yhteen. Integroitumisen seurauksena lapsen kehityksessä tapahtuu eteneminen seuraavalle tasolle. Tätä etenemistä kutsutaan kehitystasohyppäykseksi, josta sosiaalinen hymy on yksi esimerkki. Vaikeat vuorovaikutuskokemukset voivat olla esteenä aivoalueiden toiminnalliselle integroitumiselle eli kehitystasohyppäystä ei pääse tapahtumaan. Tällöin lapsen mieli ei pääse kehittymään suotuisasti. Aivojen rakenteellinen kehitys ohjautuu geneettisyyden mukaan. Toiminnallinen kehitys on taas kokemusten ohjaamaa, johon vaikuttaa lapsen kokemukset muun muassa varhaisesta vuorovaikutuksesta. Osittain aivot siis kehittyvät lapsen saamasta kohtelusta riippuen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024a; Mäntymaa ym. 2003; Mäntymaa & Puura 2012, 17–19.)

Aivojen plastisuudella tarkoitetaan ympäristöstä otettujen vaikutteiden perusteella tapahtuvaa aivojen rakenteellista ja toiminnallista muovautuvuutta. Plastisuuden eri muodot ovat kokemusta odottavat ja kokemuksesta riippumattomat prosessit. Kokemusta odottava prosessi tarkoittaa sitä, että lapsen kehityksen

jatkumisen kannalta on välttämätöntä, että lapsi saa kokemuksen sen herkkyyksikauden aikana. Mikäli lapsi ei saa kokemusta, kehitystä ei voi tapahtua. Toinen plastisuuden muoto kehittyä kokemusten perusteella. Se ohjautuu esimerkiksi oppimisen ja muistin kautta. Tämä kehitys on yksilöllistä, eikä se ole ennustettavissa laadun eikä ajoittumisen puolesta. Tämän aivojen kehitysmuodon ansiosta ihminen on kykeneväinen oppimaan jopa vanhuuteen asti. Aivojen plastisuus alkaa kuitenkin vähenemään noin 10-vuotiaana. (Mäntymaa ym. 2003; Mäntymaa & Puura 2012, 19.)

Aivojen kehitykseen vaikuttaa myös perinnölliset ominaisuudet. Kokemukset erilaisista tilanteista ja tapahtumista voivat olla eri ihmisten välillä hyvinkin erilaiset. Kuitenkin lapsen kasvuympäristöllä on vaikutusta tähänkin, sillä se on yhteydessä siihen, kuinka lapsen perintötekijöistä lähtöisin olevat piirteet ja ominaisuudet otetaan huomioon ja kuinka niitä kohdellaan. Aivojen suotuisaa kehitystä turvataan arkisten toimintojen lisäksi myös vapaa-ajalla, jolloin lapsella on tilaa omalle mielikuvitukselle sekä luovuudelle. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024a.)

Tunteilla on vaikutus aivoihin ja mieleen. Niillä on keskeinen rooli aivojen toiminnan säätelyssä. Koetut tunteet säätelevät aivojen energia- ja informaatiovirtaa. Niillä on vaikutusta mielen toiminnalliseen järjestymiseen ja kehitykseen. Mielialan ja tunteiden säätelyyn osallistuvat hormoneista muun muassa serotoniini, dopamiini ja noradrenaliini. (Mäntymaa ym. 2003.) Tunteiden säätely tapahtuu otsalohkossa ja sen kuorikerroksessa. Niiden kehitys on tehokkainta erityisesti kuuden kuukauden iästä 18 kuukauden ikään. Tätä kehitystä edistää kokemukset turvallisessa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi, jos lapsi saa toistuvasti turvallista ja rauhallista kosketusta, hänen stressinsäätelykykynsä paranee pysyvästi. Kosketus vaikuttaa pitkäaikaisesti keskushermostoon. (Kokkonen 2017, 86.) Aivoissa tapahtuneet tunnereaktiot aiheuttavat kehossa fysiologisia toimintoja, esimerkiksi jännityksen tunne voi tuntua mahassa. Menneillä kokemuksilla on vaikutusta siihen, kuinka aivot reagoivat mihinkin tilanteisiin. (Mielenterveystalo 2025a.)

## 2.5 Tunteet

Tunteet ovat intensiivisiä kokemuksia, jotka menevät ohi. Tunne on reaktio jostain tapahtuneesta ja tulkinnastamme. Tunnekokemuksen on tarkoitus saada meidät muuttamaan käyttäytymistämme, jotta ympäristössä oleva haittatekijä poistuu. Sen lisäksi tunteilla on tärkeä tehtävä huomion suuntaamisessa hyvinvointiamme tukeviin asioihin. Tunteella on tarkoitus, sillä se kertoo jostain tarpeesta. Tunteet toimivat motivaation lähteenä, ja ilman tunteita ihminen ei kykene toimimaan. Tunteet antavat tavoitteet ja järki keinot päästä niihin. (Korkeila 2008, 685; Myllyviita 2024; Nummenmaa 2010, 149; Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019, 122.)

Tunteilla on suuri merkitys vuorovaikutuksessa, koska jaettujen tunnetilojen kautta voi ymmärtää muita ja tulla itse ymmärretyksi. Jo varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhemmat voivat ymmärtää vauvan tarpeita jaettujen tunnetilojen kautta. Vauvat aistivat herkästi vanhemmastaan hänen tunneilmaisunsa laadun. (Mäntymaa ym. 2003.) Lapsen tunne-elämän kehitykseen vaikuttaa merkittävästi lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen ominaisuudet (Pulkkinen ym. 2023, 76).

Ilo, suru, inho, hämmästys, pelko ja viha ovat perustunteita eli primaaritunteita, joita koetaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Sekundaaritunteita eli sosiaalisia tunteita ovat ylpeys, mustasukkaisuus, häpeä, syllisyys ja kateus. Ne tulevat noin 3-vuotiaalle kognitiivisen kehityksen myötä. Sekundaaritunteet ovat perustunteesta kehittyneitä tunteita. Esimerkiksi uuden perheenjäsenen myötä lapsi on surullinen, kun huomio jakaantuu ja tämä tunne voi kehittyä mustasukkaisuudeksi. Sosiaaliset tunteet ovat monimutkaisia tunteita ja niihin vaaditaan lapselta kehittynyt minäkäsitys eli lapsen on ymmärrettävä olevansa yksilö muiden erilaisten ajattelevien ja tuntevien yksilöiden joukossa. Sosiaaliset tunteet ovat kulttuurisidonnaisia ja opittuja. Niillä on tärkeä tehtävä sosiaalisten tilanteiden sujumuuden kannalta. Turhiksikin koetuilla tunteilla, kuten syllisyydellä, häpeällä ja kateudella on tehtävänsä. Ne edistävät sosiaalisesti myönteistä

käyttäytymistä ja saavat kehittymään ihmisenä. (Kokkonen 2017, 13; Nummenmaa 2010, 172; Pulkkinen ym. 2023, 74; Sadeniemi ym. 2019, 137.)

### **3 Tunnesäätely**

#### **3.1 Tunnesäätelytaidot**

Tunnesäätelykyvyn kehittymiseen vaikuttaa lapsen neurologinen kypsyminen, temperamentti ja kehitysaste, ympäristön tuki ja sosiaalistaminen (Webster-Stratton 2010, 135–136). Lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, jossa voi harjoitella omia tunnesäätelytaitojaan. Taidot kehittyvät iän ja harjoittelun myötä. (Mielenterveystalo 2024a.) Tunnesäätelyä on tiedostamatonta ja tiedostettua. Tunnesäätely voi olla itseohjautuvaa tai ulkoisesti tuettua, kuten vauvoilla. (Paley & Hajal 2022.)

Tunnesäätelyyn vaikuttaa yksilön temperamentti eli synnynnäinen tapa käyttäytyä ja toimia. Temperamentti vaikuttaa siihen, minkälainen perustunnetaso yksilöllä on ja kuinka suuri ärsyke tunnereaktioon tarvitaan. On myös yksilöllistä, millä tahdilla eri tunnereaktiot seuraavat toisiaan. Sinnikkyys riippuu osittain temperamentista, mutta temperamenttipiirteistä huolimatta yksilö voi turvallisen kiintymyssuhteen avulla oppia sinnikkyyttä. (Korkeila 2008, 690.)

Pystyäkseen tunnesäätelyyn, täytyy tunnistaa itsessään virinneet tunnereaktiot ja reaktioon johtanut tilanne tai tapahtuma. Tunteet tulee myös hyväksyä sellaisena kuin ne on kokenut. (Myllyviita 2024; Nummenmaa 2010, 149.) Kun hankalia tunteita herää, tarvitaan kolmea toimintatapaa. Ensin tilanne täytyy kohdata ja hyväksyä, sitten suunnata huomio muualle ja lopuksi harjoittaa ongelmanratkaisua. Kaikilla kolmella on tärkeä roolinsa tunnesäätelyssä. Jos tilannetta ei hyväksy, asian pois työntämiseen kuluu paljon psyykkistä energiaa ja usein vaikea asia tulee mieleen sitkeämmin sitä välttellessä. Elämästä voi tulla raskasta ja yhteys omiin tunteisiin voi laimentua. Ensisijainen tunne helposti

mitätöityy ja ihminen toimii toissijaisen tunteen ohjaamana, esimerkiksi pettymys jostakin tilanteesta voi herättää vihan. Jos ei kykene suuntaamaan huomiota pois vaikean asian ajattelemisesta, elämästä tulee raskasta ja tuska voi olla jopa musertavaa. Selviytyäkseen täytyy huolehtia omasta jaksamisestaan huolehtimalla perustarpeistaan ja tekemällä itselleen mielekkäitä asioita. Selviytymistä tukee huomion suuntaaminen esimerkiksi arjen askareisiin ja toimintoihin. Jos ongelmanratkaisua ei harjoita tai tee työtä asioiden muuttamiseksi, elämä tulee olemaan jatkossakin raskasta. Tämä saattaa vaatia paljon ponnisteluja ja isoja elämänmuutoksia, mutta sen avulla elämä on pitkällä tähtäimellä laadukkaampaa. Näiden taitojen hallitseminen on sitä tärkeämpää, mitä hankalampi vastoinkäyminen tulee eteen. Jos vaikeuksien keskellä kaikki kolme tunteesäätelyn keinoa jäävät huomiotta, siitä voi seurata tunteiden turruttamista haitallisilla tavoilla tai käyttäytymisen muuttuminen ongelmalliseksi. Tämän vuoksi ammattiavun hakeminen ajoissa on tarpeen. (Sadeniemi ym. 2019, 37–42.)

Tunnesäätely on jatkuva kehitystehtävä, joka muovautuu aikuisuuteen asti. Vanhemman ja vauvan välinen saman tahtinen ja tunnepitoinen vuorovaikutus luo pohjan lapsen myöhemmälle tunnesäätelykyvyn kehitykselle. Vauva ei vielä kykene itse säätämään tunteitaan lainkaan, vaan tarvitsee ympäristön apua. Vauvan itkiessä aikuinen selvittää itkun syyn ja vauva lopulta rauhoittuu. Tunnesäätelyssä on yksilöllisiä eroja, toiset lapset rauhoittuvat helpommin kuin toiset. Tunnesäätely kehittyy vanhemman ja lapsen vuorovaikutustilanteissa ja sillä tavalla hän oppii tietyt tunnesäätelymallit. Lapsen kasvaessa ja harjoituksen myötä lapsi oppii yhä itsenäisemmin säätämään tunteitaan, mutta tarvitsee silti aikuisen apua vaikeissa tilanteissa. Puhetaidon kehittyessä lapsesta tulee taitavampi myös tunnesäätelyssä, koska puhe mahdollistaa tunteiden käsittelyn myös sanallisesti. (Kokkonen 2017, 86; Mäntymaa ym. 2003, 461; Paley & Hajal 2022; Webster-Stratton 2010, 134–135.)

Lapsen tunne-elämä laajenee 2–3 vuoden iässä. Silloin lapsi alkaa olla tietoinen omista tunteistaan ja tunneilmaisu on laajempaa. Tässä iässä on myös tyypillistä, että lapsi kokee tunteita epäloogisesti. Lapsi voi kokea esimerkiksi häpeää asiasta, johon hän ei ole osallinen ollenkaan. Tyypillistä on myös, että pienet

arkiset asiat, kuten juomalasin kaatuminen voi aiheuttaa lapsessa voimakkaan tunnereaktion, sillä lapsi ei ymmärrä vielä tässä vaiheessa tilanteiden ohimevyyttä ja hetkellisyyttä. (Pulkkinen ym. 2023, 75–76.) Jo kolmevuotiaana lapsi ymmärtää, minkälaiset tapahtumat tyypillisesti aiheuttavat tunteita. Tämän ikäinen lapsi kykenee päättämään, minkälaisia tapahtumia tunteet voivat aiheuttaa muissa ihmisissä. Kun lapsi ymmärtää nämä asiat, hänellä on mahdollisuus oppia vaikuttamaan muiden tunteisiin omalla toiminnallaan. (Nummenmaa 2010, 174.)

Neljävuotiaan lapsen tunnesäätelykeinoja voi jo jokseenkin verrata aikuisten tunnesäätelykeinoihin. Näitä ovat esimerkiksi itsensä rauhoittaminen puhumalla itselleen, huomion kääntäminen pois tunteita aiheuttavasta asiasta tai laskemalla omaa tavoitettaan estääkseen liiallisen pettymyksen kokemisen. Tässä iässä lapsi alkaa myös ymmärtää, että ajatus ja toiminta eivät välttämättä ole yhteneväisiä. Lapsi siis ymmärtää, että käytöksen voi nähdä, mutta ajatuksia ei. Neljävuotias lapsi pystyy tekemään jotain pyydettyä viivästetyn palkinnon motivoimana. Esimerkiksi lapsi saa pyytää kaveria leikkimään, kunhan kotona on ensin siivottu yhdessä. Hän siis pystyy jonkin verran odottamaan ja kontrolloimaan impulssejaan. Tässä on kuitenkin eroja lasten välillä riippuen temperamentti- ja persoonallisuudesta. (Pulkkinen ym. 2023, 78.)

Kuusivuotiaat kykenevät muuttamaan tunneilmaisujaan, esimerkiksi hymyilemään pettyessään saamastaan lahjasta. Tällä hän tavoittelee lahjan antajan tyytyväisyyttä. (Nummenmaa 2010, 174.) Esikouluikään mennessä lapsen tunnesäätely on aiempaa reflektiivisempää, eli siihen vaikuttaa lapsen käsitys ympäristöstä ja omasta itsestään. Usein tämän ikäinen osaa erottaa omat tunnereaktiot ulkoisista ilmaisista, joten he kykenevät esimerkiksi olemaan vihaisia näyttämättä sitä lainkaan ulospäin. (Webster-Stratton 2010, 135.)

Grossin prosessimallin mukaan tunnesäätelykeinot voi jakaa ennakoiviin ja reaktiosidonnaisiin keinoihin. Ennakoivia keinoja ovat tilanteen valinta, tilanteen muokkaaminen, tarkkaavuuden siirto sekä kognitiivinen muutos. Esimerkiksi lapsen aina väsähtäessä kaupassa, voi miettiä mahdollisuuksia kaupassa

käymiseen ilman lasta. Vaihtoehtoisesti tilanteessa heräävät tunteet voi muokata vähemmän kielteisiksi tekemällä ympäristöön muutoksia ja olemalla lasta askeleen edellä esimerkiksi lähtemällä kaupasta ennen lapsen pinnan kiristymistä. Jos tämäkään ei ole mahdollista, tarkkaavuuden siirron avulla voi pyrkiä vaikuttamaan lapsen tunnetilaan esimerkiksi miettimällä pitkässä kassajonossa tulevaa yhteistä retkeä. Viimeinen keino ennen tunnereaktion syntymistä on kognitiivinen muutos eli aikuisella näkökulman vaihtaminen. Näkökulman vaihtaminen voi auttaa aikuista suhtautumaan tilanteeseen paremmin. (Tompuri 2016, 106–107.)

Reaktiosidonnaiset tunnesäätelykeinot voi jakaa tunteen kokemukseen, sen kehoollisiin reaktioihin ja käyttäytymiseen. Tunnekokemukseen voi vaikuttaa esimerkiksi myönteisen muiston ajattelemisella. Kehollisia reaktioita voi rauhoittaa esimerkiksi hengitystekniikoilla tai aistimuksilla. Käyttäytymiseen vaikuttava keino voi olla esimerkiksi kehon jäähmettäminen tunnereaktion näkymisen estämiseksi. (Tompuri 2016, 107.)

Tunnereaktiot voidaan jakaa kolmeen eri tasoon. Ensimmäiseen tasoon kuuluu neurofysiologiset ja biokemialliset reaktiot, esimerkiksi vihan tunne voi aiheuttaa sydämen syketason nousua tai käsien tärinää. Toiseen tasoon kuuluvat motoriset ja käyttäytymiseen liittyvät ilmaisut, kuten kasvojen ilmeet, itku, vetäytyminen tilanteesta tai tavaran paiskaaminen maahan. Kolmas tunnereaktioiden taso on tunteiden nimeäminen kielellisesti. (Webster-Stratton 2010, 133–134.)

Tasapainoinen tunne-elämä tarkoittaa sitä, että tunteet heräävät asianmukaisissa tilanteissa ja voimakkuus on tilanteeseen nähden sopiva. Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu ymmärrys siitä, että jokainen on vastuussa omista tunteistaan. Siihen kuuluu myös kyky altistua tunnepitoiselle tiedolle ympäristöstä sekä olla kuormittumatta kokiessaan erilaisia tunteita. Tasapainoisen tunne-elämän omaava ihminen kykenee tuntemaan empatiaa myös muiden tunnekokemuksista. Tunnesäätelytaidon avulla tunne-elämässä on mahdollista vallita tasapaino eli mielihyvä ja mielihyvä ovat tasapainossa. Pitkittyessään niin

myönteiset kuin kielteisetkin tunteet kuormittavat ja tasapaino horjuu. Tällöin pitkittyntä tunnetta täytyy lievittää, jotta hyvinvointi pysyy. (Kokkonen 2017, 19–20.)

Haitallisimpia tunnesäätelykeinoja ovat tunteiden tukahduttaminen ja niiden vältteleminen tai kieltäminen. Epämiellyttävistä tunteista ei pääse eroon tukahduttamalla niitä, koska tunteet täytyy aina jollain tavalla käsitellä. Tunteiden käsittelemättä jättäminen voi voimistaa kielteisiä tunteita ja tukahdutetut tunteet purkautuvat hallitsemattomasti jossain vaiheessa. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2025; Kokkonen 2017, 135–136.) Jatkuva vatvominen puolestaan voimistaa masennusta ja ahdistusta (Kokkonen 2017, 135–136). Vaikka taustalla olisi tunnesäätelytaidoille altistavia vuorovaikutuskokemuksia, traumoja tai synnynnäisiä syitä, harjoittelemalla tietoiset ja tahdonalaiset tunnesäätelymekanismit helpottuvat. Harjoittelamisen lisäksi tärkeää on ensin muuttaa elinolosuhteitaan, jos ne vaikuttavat negatiivisesti tunnesäätelytaitoihin. (Sadeniemi ym. 2019, 36, 172.)

### **3.2 Tunnesäätelytaitojen vaikutus elämään**

Eri tilanteissa odotetaan erityyppisiä tapoja reagoida ja kyky säädellä tunteitaan tilanteeseen sopivaksi vaikuttaa elämänlaatuun (Korkeila 2008, 683). Oppiessaan muokkaamaan tunneilmaisujaan tilanteisiin sopiviksi, lapsi ymmärtää muidenkin tekevän niin. Tämän ymmärtäessään lapsi voi oppia tulkitsemaan muiden tunteita – ne eivät aina ole sitä miltä ne näyttävät. Tällaista ymmärrystä tarvitaan muiden toiminnan ennakoimiseen. Lapsi muodostaa malleja ihmisten toiminnasta ja niiden avulla osaa ennakoida muiden toimintaa sekä säädellä omaa toimintaansa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Nummenmaa 2010, 175.)

Tunnesäätely vaikuttaa lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin (Adynski ym. 2024). Tutkimuksissa on havaittu, että tunnereaktioiden tietoinen peittäminen aiheuttaa voimakkaampia muutoksia sympaattisen hermoston toiminnossa kuin tunteen tietoinen uudelleenkäsitteleminen. Pitkään jatkuessaan toistuva tunteiden peittäminen kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä. Jatkuva

tunnereaktioiden seuranta ja niiden peittäminen kuormittaa myös muistia, koska tunteiden peittämiseen käytettävä ponnistelu vie rajallista muistikapasiteettia pois esimerkiksi havaintojen mieleen painamisesta. Sen lisäksi, että tunteiden peittäminen on fyysisesti ja psyykkisesti haitallista, on sillä vaikutuksensa myös sosiaaliseen elämään. Tunneilmaisujaan peittäville ihmisillä on pienempi sosiaalinen verkosto, ja he kokevat vähemmän myös myönteisiä tunteita kuin tunteitaan vapaammin näyttävät ihmiset. (Nummenmaa 2010, 156–159.) Myönteinen ajattelu on kokonaisvaltaisempaa ja muiden ihmisten kanssa yhteyden tunteminen on helpompaa (Kärkkäinen 2017, 39). Tutkitusti sosiaalisesti lahjakkailta ihmisillä on paremmat tunnesäätelykeinot eli he kykenevät säätelemään tunnetilan seurauksena aiheutuvaa käytöstä paremmin. He ovat kykeneväisempiä vaikuttamaan koetun tunteen voimakkuuteen sekä sen keston. Tunnesäätely liittyy siis myös sosiaalisiin taitoihin. Esimerkiksi vihastuessaan läheiselle tulee kysymykseen, kuinka hyvin pystyy itse hallitsemaan vihan tunteita. Puutteelliset tunnesäätelytaidot aiheuttavat haittaa niin itselle kuin kanssaihmisille. Puutteelliset tunnesäätelytaidot omaava ihminen käyttäytyy satunnaisten aistilylykkeiden, vaistojen ja tunnetilojen ohjaamana. Kun oma tunne-elämä on tasapainossa ja hallittavissa, toisten ihmisten huomioon ottaminen on helpompaa. (Kerola ym. 2025.) Tunnesäätelyvaikeudet ovat usein yhteydessä myötätunnon vajeeseen. Viha suojelee, koska silloin ihminen ei ole yhtä haavoittuvainen. (Sadeniemi ym. 2019, 119.)

Tunnesäätelytaidot vaikuttavat lapsen koulusuoriutumiseen, muiden auttamisen taitoon, suhtautumiseen omia vanhempia ja yhteiskuntaa kohtaan, päihteidenkäyttöön, työuraan ja aikuisiän terveyteen sekä käsitykseen ongelmanratkaisutaidoistaan. Tunnesäätelytaidot vaikuttavat siihen, onko muiden silmissä suosittu. Jos lapsella on suuria haasteita tunnesäätelytaidoissa, hän ei pysty kunnolla toimivaan vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa ja esimerkiksi ryhmässä toimiminen aiheuttaa usein haasteita. Tutkimusten perusteella koulujen tunnetaito-opetus on edistänyt sosiaalista elämää, muun muassa vähentänyt sosiaalista ahdistuneisuutta. (Kerola ym. 2025.) Lapsen kyetessä hyvään tunnesäätelyyn, hän on sosiaalisesti sopeutuvampi eli selviää sosiaalisista haasteista paremmin ja muodostaa suhteita muihin (Cai & Meng 2024).

Varhaisessa vuorovaikutuksessa koettu tunteiden vähättely ja mitätöinti voi heijastua aikuisuuteen asti. Jos lapsi kokee, että hänen kokemansa tunne ei ole hyväksyttävä, hän piilottaa tunteen ja voi kokea tunnekokemuksestaan häpeää. Tunteen tukahduttaminen jättää energialatauksen kehoon ja sympaattinen hermosto käy ylikierroksilla. Kun tunteita ei jaa, läheisyys ihmissuhteissa on hankalaa. (Kärkkäinen 2017, 34.) Tunnesäätely on tärkeää myös tilanteissa, joissa tarvitaan tietynlaista tunnetta, esimerkiksi uskallusta jännittävän asian edessä (Kerola ym. 2025). On myös huomattu, että kouluissa tehty työ tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseksi on vähentänyt käytösongelmia (Käytöshäiriöt 2018).

### 3.3 Riskitekijät

Tunnesäätelytaidot ovat yhteydessä mielenterveyteen. Näin ollen tunnesäätelyn riskitekijät kuormittavat mielenterveyttä ja tunnesäätelyä. Riskitekijät voivat olla geneettisiä tai seurausta sairastumisesta, esimerkiksi kehityshäiriöt, sairaudet, vammautuminen tai hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen. On myös henkilöistä riippumattomia riskitekijöitä, kuten perhe, talous, kulttuuri tai elinympäristö sekä traumat. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022.) Oppimisvaikeudet, viivästynyt puheenkehitys ja tarkkaavuuden häiriöt lisäävät riskiä heikolle tunnesäätelykyvyille. Myös jatkuva stressi ja epävakaa elinolo vaikuttavat tunnesäätelykyvyn kehittymiseen negatiivisesti. (Asikainen 2019; Webster-Stratton 2010, 135–136.) Nopeasti reagoivat ja vaikeasti rauhoitettavat lapset ovat tutkitusti kärsineet myöhemminkin elämässään tunteiden hallinnan vaikeudesta (Weir 2023).

Varhainen riskitekijä lapsen tunnesäätelytaitojen optimaaliselle kehitykselle on äidin raskaudenaikainen päihteidenkäyttö ja tupakointi. Myös raskaudenaikainen äidin stressi, ahdistuneisuus ja masentuneisuus ovat riski lapsen tunnesäätelyn kehitykselle. Tutkimuksissa on raportoitu, että ahdistuneisuus ennustaa kolmen kuukauden ikäisen vaativaa temperamenttia. Loppuraskauden

masentuneisuuden on tutkittu olevan yhteydessä siihen, miten hyvin vauva kykenee rauhoittamaan itseään esimerkiksi imemällä peukaloaan tai haromalla päättään. (Kokkonen 2017, 85–86.)

Vanhempien eron seurauksena lapsen kuormittuneisuus voi näyttäytyä tunne-elämän haasteina. Tilanteeseen voi liittyä lapsella esimerkiksi unihaasteita, alavireyttä, takertumista vanhempiin ja raivokohtauksia. Lapsi voi kokea tilanteesta syyllisyyttä ja pelkoa. (Korhonen 2021.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön eli ADHD:n oirekuvaan liittyy lähes aina vaikeutta tunnesäätelyssä. On otettava huomioon, että siihen liittyy suurimmalla osalla muun muassa depressiota, ahdistuneisuutta ja käytöshäiriöitä, joten tunnesäätelytaitoihin on hyvin tärkeää panostaa. Haastetta tuo tunnekokemuksen muuttuminen nopeasti toiminnaksi, omien tunteiden tunnistaminen sekä niiden kokeminen vaikeaksi. ADHD-lapsi kokee haastavat ja stressaavat tilanteet usein muita lapsia herkemmin. (Westerinen 2011.) Myös epävakaan persoonallisuushäiriön oirekuvaan kuuluu haasteita tunne-elämässä sekä käyttäytymisen säätelyssä (Epävakaa persoonallisuushäiriö 2024). Reaktiiviseen kiintymyssuhdehäiriöön liittyy tunnehäiriöitä ja lapsella on vaikeutta esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa. Tyypillistä on välinpitämätön, vetäytyvä ja varuillaan oleva käytös. (Raaska & Pihlakoski 2017.) Jos reaktiivista kiintymyssuhdehäiriötä ei hoideta, se vaikuttaa myöhempiinkin ihmissuhteisiin ja toimintakykyyn negatiivisesti (Mielenterveystalo 2025b).

Tunnesäätelytaidot ovat kuitenkin lapsella vasta kehittymässä, joten on normaalia, että jokainen lapsi kokee haasteita niissä ajoittain. Kehityksellisissä haasteissa ongelmien ilmaantuvuus ja poikkeava käytös ikätasoon nähden on tyypillistä. (Käytöshäiriöt 2018.)

### 3.4 Tunnesäätelyn oppimisen tukeminen

#### 3.4.1 Kotiympäristö

Vanhemman kasvatustyyli vaikuttaa tunnesäätelytaitojen kehittymiseen. Sekä autoritaarinen että salliva kasvatustyyli vaikeuttavat lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymistä. Autoritaarinen kasvatustyyli ei anna lapselle tilaa omille valinnoille tai päätöksille, joten lapsen oma-aloitteisuus kärsii eikä toiminta ole sisäisesti motivoitunutta. Tällaisella tyylillä lastaan kasvattava vanhempi tavoittelee lapsestaan psyykkistä yliotetta eikä tunnesuhde ole normaali. Sallivassa kasvatustyyliässä lapsi saa vanhemmaltaan lämpöä ja rakkautta, mutta lapselle ei opeteta itsehillintää tai vastuullisuutta. Vanhempi haluaa välttää lapsen kielteiset tunteet välttämällä rajoittamista tai rangaistuksia. Sallivan kasvatuksen lapsi tottuu siihen, että esteet raivataan hänen tieltään pois, eikä hän näin ollen opi tunnistamaan tarpeitaan tai uskomaan itseensä. Lapsen on vaikea kestää hankalia normaaliin elämään liittyviä tunteita, koska on oppinut niiden poissaoloon. (Kokkonen 2017, 91–94.)

Rajat, säännöt ja rutiinit tekevät kotiympäristöstä lapselle ennustettavan ja lapsi tietää, mitä on odotettavissa. Kodin ollessa turvallinen lapsi kehittää tunnevoimavaroja, jotka auttavat selviytymään kodin ulkopuolella. (Webster-Stratton 2010, 136.) Lapsilla, joiden vanhemmat ovat asettaneet lapselle rajoja neuvotellen ja johdonmukaisesti on havaittu suotuisaa kehitystä tunnesäätelytaidoissa (Pulkinen ym. 2023, 78). On tärkeää, että lapsen arkisessa toimintaympäristössä toimivat aikuiset käyttäisivät samansuuntaisia toimintaperiaatteita lapsen kanssa toimiessaan (Välimäki ym. 2025, 541-546).

Kun käyttäytymisen rajat on määritelty lapsen kanssa ja lapsi käyttäytyy ei-toivotulla tavalla, tulee aikuisen kiinnittää huomiota havaitsemiinsa positiivisiin asioihin. Jos lapsi esimerkiksi murjottaa hävittyään lautapelissä, häntä voi kehua rauhallisuudesta pettymyksen keskellä. Vanhemman on tärkeä yrittää

ymmärtää maailmaa lapsen silmin. (Kärkkäinen 2017, 25–28.) Lapsen tunnetilojen ymmärtäminen ja yksinkertainen huomio lapsen tunnetilasta aikuisen silmin auttaa lasta tunnistamaan sisällään riehuvan tunnemyrskyn (Webster-Stratton 2010, 136).

Lapsen opetellessa tunnesäätelyä on eduksi, että vanhempi olisi lapsensa saatavilla, vastaisi lapsensa viesteihin johdonmukaisesti ja ennakoitavasti oikeaan aikaan sekä osaisi havainnoida lapsensa tunnetilaa ja vireyttä. Tämä on tutkimusten mukaan yhteydessä lapsen tehokkaaseen ja rakentavaan tunnesäätelyyn. Kun vanhempi osaa asettua lapsensa asemaan ja kykenee mukauttamaan tunnetilansa lapsen tasolle, lapsi pitää häntä turvallisena ja osaa luottaa häneen. Näiden taitojen avulla vanhempi kykenee auttamaan lapsen tunnepitoisten tilanteiden yli. (Kokkonen 2017, 88.) Vanhempi voi auttaa lasta sietämään ja hallitsemaan kielteisiä tunteita ja lopulta palaamaan takaisin tasaisempaan tunnetilaan (Paley & Hajal 2022).

Lapsen tunnesäätelytaitoja kehittää aikuisen kanssa käydyt keskustelut, joissa aikuinen on aidosti läsnä. Aikuinen ei tee muuta samalla, vaan kuuntelee, miksi lapsella on paha mieli. (Kärkkäinen 2017, 45.) Välinpitämätön ja hyljeksivä vanhempi suurentaa riskiä lapsen kokemalle arvottomuuden tunteelle, kun taas aidosti arjessa läsnä oleva vanhempi edistää lapsen hyvää itsetuntoa (Pulkkinen ym. 2023, 78).

Lapsi ottaa vanhemmastaan mallia tunnesäätelyssä. Vanhempien käyttäytymisestä lapsi omaksuu asenteen, kuinka tunteisiin suhtaudutaan ja kuinka tervetulleita ne ovat. Lapsi oppii esimerkin kautta vanhemmiltaan myös sen, ovatko tunteet hallittavissa ja millä tavoin. Vanhempien toimiva parisuhde ja hyväksyvä suhtautuminen lapseen sekä myönteinen ja rakkaudellinen kotiympäristö ja tunteilmapiiiri tukevat lapsen tunnesäätelykyvyn kehittymistä. (Kokkonen 2017, 90, 96; Webster-Stratton 2010, 137; Westrupp ym. 2020.) Vahva tunneyhteys vanhemman ja lapsen välillä mahdollistaa sen, että vanhempi oppii tunnistamaan lapsensa tarpeita ja sen myötä myös vastaamaan niihin oikea-aikaisesti. Vanhempi voi opettaa lasta ymmärtämään omien tarpeiden tärkeyden ja

tavoitteiden saavutettavuuden. Vanhempi, jolla on vahva tunneyhteys lapseensa, voi järjestää lapsen tunnekokemuksia ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi ja ohjata tunteiden vaalimista ja laimentamista. (Kärkkäinen 2017, 21.) Lapsen saama palaute perheeltä ja läheisiltä tukee tunne-elämän kehitystä (Kerola ym. 2025).

Vanhemman vastuu lapsen tunnesäätelykasvatuksessa on suuri, sillä aikuisen tulee hallita omia tunnetilojaan ja olla tietoinen omista tunteistaan ja käyttäytymisestään erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Lapsen uhmaikä sekä teini-ikä kaikkinne tunneryöppyineen ovat haasteita, joissa vanhemman tulee olla lapsen tukena. (Kerola ym. 2025; Tompuri 2016, 108.)

### **3.4.2 Turvallisuuden tunne ja rauhoittuminen**

Tärkein tunnekasvatuksen alue, jota vanhempi voi lapselleen opettaa, on turvallisuuden tunne. Se luo pohjan lapsen hyvälle kehitykselle. (Kerola ym. 2025.) Turvattomuuden tunne vahvistaa uhka- ja puolustusjärjestelmän toimintaa. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen on tärkeää. (Tompuri 2016, 108.) Aikuisen tehtävä on säädellä pienen lapsen tunteita ja elää tunteet yhdessä läpi. Esimerkiksi lapsen ottaminen syliin raivon hetkellä voi auttaa lasta rauhoittumaan. Kun lapselle tarjotaan syliä tunnepitoisissa tilanteissa, hänen taitonsa päästä itsenäisesti rauhallisempaan olotilaan vahvistuvat koko ajan. On havaittu, että ihmisillä, jotka ovat saaneet elämänsä alkuvuosina paljon huomiota ja läheisyyttä, on enemmän kortisolireseptoreita aivojen hippokampusalueella eli he pystyvät käsittelemään helpommin stressin tuottamaa kortisolia. (Kärkkäinen 2017, 44.)

Jos vanhempi tietää lapselle haastavan tilanteen lähestyvän, hänen kannattaa ennalta kiinnittää huomiota lapsen vireystilaan, tarkkaavuuden suuntautumiseen vuorovaikutukseen sekä siihen, onko lapsella mielessään muita murheita. Lapselle epämiellyttävään asiaan tutustuessa on tärkeää antaa lapsen vaikuttaa itse tahtiin. Tilanteen hallinnan tunne lisää turvallisuutta. Lapsi vaistoaa herkästi

vanhemman tunteet ja ne tarttuvat helposti myös häneen itseensä. Esimerkiksi, jos vanhempi pelkää lapsen puolesta tai epäilee suoriutumista tehtävästä, lapsikin voi alkaa epäillä omaa selviytymistään. (Tompuri 2016, 108.)

Oksitosiini eli läheisyshormoni vähentää stressihormonien eritystä ja rauhoittaa aivojen hälytystilaa. Lapsi saa läheisyydestä turvaa. Läheisyys auttaa lasta ymmärtämään vanhemman haluavan hänelle hyvää ja heidän olevan samalla puolella, ja näin ollen lapsi on vastaanottavaisempi vanhemman ohjeille ja pyynnöille. Vastaanottavaisuuden avulla vanhempi voi ohjata lasta itseohjautuvaksi toimijaksi. (Kärkkäinen 2017, 29–31.)

Vanhempi voi rauhoittaa lasta empaattisella puheella, katseella tai kosketuksella. Rauhoittaminen silittämällä tai muun kosketuksen avulla tulee lopettaa, jos vanhempi huomaa lapsella merkkejä alkavasta epämukavuudesta. Lapsen pyytäessä vanhemman jättämään hänet rauhaan, pyyntöä tulee kunnioittaa. Vanhempi voi käyttää myös psykologista rauhoituskeinoa, eli sanoittaa lapsen tunnetta ja tehdä lapselle selväksi, että vanhempi on tarvittaessa lähellä. Vanhempi voi esimerkiksi sanoa lapselle, että ”Minusta vaikutat siltä, että tarvitsisit halauksen, mutta huomaa, ettet halua minun halaavan sinua juuri nyt. Kunnioitan sitä ja halaan sinua vain mielessäni.”. Myös lasta edustavan pehmolelun halaaminen lapsen sijasta voi toimia psykologisena rauhoittelukeinona. (Hughes 2011, 215.)

Niin lapsi kuin aikuinenkin saattaa jäädä jumiin vahvaan kielteiseen tunteeseen ja tunne tuntuu loputtomalta. Lapsi ei elämänkokemuksellaan tunnekuohon keskellä vielä ymmärrä, että tunnetila voi muuttua pianikin. Aikuisen tehtävä on muistuttaa lasta, että tunne menee ohi. Kun tunteen henkistä ja fyysistä puolta pysähtyy tunnustelemaan, pahin tunnekuohu laantuu. Lapselle voi opettaa tunteiden olevan kuin aaltoja; ne nousevat ja laskevat. Tunteen ollessa päällä rakentava ajattelu on hankalaa, joten rauhallisena hetkenä vanhempi ja lapsi voivat yhdessä pohtia mikä auttaa olon ollessa kurja. Esimerkiksi tietoinen hengittäminen rauhoittaa kehoa ja mieltä. (Kärkkäinen 2017, 32–33.) Vanhemmalta tarvitaan kärsivällisyyttä, sillä lapsen kanssa täytyy keskustella useampia

kertoja, eikä yksi keskustelu varmasti riitä (Weir 2023). Kielteisestä tunnetilasta näkyy usein merkkejä jo ennen äkillistä tunteenpurkausta, mutta lapset eivät aina itse huomaa olevansa tulossa vihaiseksi. Aikuisen on hyvä puuttua tilanteeseen jo varhaisessa vaiheessa esimerkiksi Konna-keinon, positiivisen sisäisen puheen tai muun rauhoittumisen keinon avulla. Kannusta lasta puhumaan jo tässä vaiheessa tunteistaan tai purkamaan tunnetta jollain hyväksytyllä tavalla, jotta kielteinen tunne ei kasva hallitsemattomaksi. Jos lapsi ei itse osaa ilmaista tunnettaan sanallisesti, aikuinen voi sanoittaa, mitä luulee lapsen sillä hetkellä tuntevan. Aikuisen ymmärrys voi parhaimmillaan laukaista tilanteen ilman tunteenpurkauksen kärjistymistä. (Webster-Stratton 2010, 141–142.)

Tunteiden noustessa nopeasti pintaan, lapsi ei kiihtyneestä tilastaan johtuen kykene ratkomaan ongelmaa heti, vaan ensin mielenkuuhu täytyy rauhoittaa. Rauhoittumiseen hyvä väline on Konna-keino aikuisen ohjaamana. Kuoressa pysytään niin kauan, kunnes mieli on rauhoittunut ja lapsi on valmis kohtaamaan tilanteen. Aikuinen kehottaa lasta kuvittelemaan, että hänellä on kuori. Lapsi vetäytyy kuoreen kuin kilpikonna ja hengittää syvään kolme kertaa. Lapsi toistaa itselleen sanat ”pysähdy, hengitä syvään, rauhoitu” ja hänen keskittyessään hengittämiseen aikuinen pyytää rentouttamaan lihakset. Konna-keinon ohjaamisessa erilaiset mielikuvat voivat auttaa ja tehokas tapa opettaa on myös se, että aikuinen hyödyntää keinoa itse lapsen nähden. Lapsen jatkaessa tätä hidasta hengitystä häntä valmennetaan sanomaan itselleen ”Minä osaan rauhoittua. Minä pystyn siihen. Pystyn hallitsemaan sitä.” (Webster-Stratton 2010, 140–141.)

Huonosti käyttäytyvä lapsi kaipaa turvaa. Vanhempi ottaa surullisen lapsen vaistomaisesti lähelleen, mutta vihainen lapsi voi tuntua luotaantyöntävältä. Vihainenkin lapsi pitäisi päästää lähelle, vaikka vuorovaikutukseen ei pyrkisikään. Näin hän saisi turvallisen ympäristön tunteen käsittelyyn, eikä häntä eristettäisi selviämään yksin suuren tunteen kanssa. Vanhemman rauhallinen läsnäolo voi tarttua lapseenkin ja se lievittää lapsen emotionaalista ahdistusta. Tällainen vuorovaikutus ei vahvista lapsen huonoa käytöstä. Jos vanhempi on tällaisella hetkellä psyykkisesti etäinen, lapsi aistii sen ilmeistä ja eleistä. Tällöin vanhempi

voi selittää tilanteen lapselle ja kertoa tarvitsevänsä pienen hetken rauhoittuakseen. (Hughes 2011, 214–215.)

Vanhempi voi olla hyvänä tukena lapsen harjoitellessa tunnesäätelykeinoja ohjeistaen lasta esimerkiksi laskemaan kymmeneen vaikean tunteen ollessa päällä. Myös rauhoittuminen itsekseen esimerkiksi siirtymällä toiseen tilaan tai keksimällä vaihtoehtoja tekemistä voi opettaa lapselle tunnesäätelyä. (Pulkinen ym. 2023, 78–79.) Lasta ei kuitenkaan pidä pakottaa eristyksiin (Hughes 2011, 215).

Kun raivokohtaus on lapsella jo päällä, aikuisen ei kannata tilanteen tarkkailun ja turvallisuuden varmistamisen lisäksi puuttua tilanteeseen. Tilanteeseen puuttuminen ja lapselle huomion antaminen raivokohtauksen aikana vain pahentaa tilannetta. Jos lapsen käyttökseen ei voi olla puuttumatta sen tuhoisuuden vuoksi, voi ottaa käyttöön esimerkiksi aikalisän. (Webster-Stratton 2010, 142.) Lapsen rauhoituttua on hyvä korjata lapsen ja vanhemman suhde mahdollisimman pian, ei kuitenkaan ennen kuin lapsi on siihen itse valmis (Hughes 2011, 215).

Tutkimusten mukaan lapsista, joita ohjataan purkamaan aggressionsa esimerkiksi tyynyn hakkaamiseen, tulee entistäkin aggressiivisempia. Sen sijaan lasta tulee rohkaista purkamaan aggressionsa sanallisesti. (Webster-Stratton 2010, 143.)

### **3.4.3 Tunnevalmentaminen**

Tunnesäätely kehittyy ennen kaikkea lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Eri ihmisten tunnesäätelytaidoissa voi olla suuriakin eroja. Tunteiden säätelyä voidaan kuitenkin opettaa ja sitä voidaan oppia. Tunnekasvatuksella tarkoitetaan aikuisen kyvykkyyttä lapsen tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja arvioimiseen. (Kokkonen 2017, 85; Liukkonen ym. 2019, 157; Nummenmaa 2010, 160.) Lapsen kanssa tulee käyttää tunnekasvatuksessa

useita menetelmiä, sillä yksittäisestä menetelmästä lapsi ei saa tarpeeksi tukea taitojen harjoitteluunsa (Kerola ym. 2025).

Lapsen tunnesäätelytaitoja voi kehittää tunnevalmentamisella. Tunnevalmentaminen tarkoittaa tunteista kysymistä, niiden nimeämistä lapsen puolesta, rohkaisemista tunteiden ilmaisemiseen ja tunteiden taustalla olevan syyn pohtimista. Lapsi oppii puhumaan tunteistaan, tunnetietoisuus paranee ja lapsi oppii tunteiden merkityksen. Kun lapsi voi vanhemman kanssa keskustella heränneiden tunteiden syistä ja seurauksista, hän oppii ymmärtämään niitä ja tunnesäätelykin helpottuu. (Kokkonen 2017, 95–96.) Lapselle voi opettaa tunteista esimerkiksi lukemalla kirjoja ääneen ja pysähtymällä välillä pohtimaan kirjan henkilöiden tunnetiloja ja toimintaa. Lapsen tunnesanasto kasvaa, kun arjen hetkissä keskustellaan, minkälaisia tunteita eri tilanteet herättävät itsessä ja muissa. Jo pelkkä tunteiden nimeäminen helpottaa hankalaksi koetussa tilanteessa. (Kärkäinen 2017, 38; Sadeniemi ym. 2019, 127.) Vanhemmat, jotka kuvailevat usein tunnetilaansa tai tulkitsevat muiden tunnetiloja sanallisesti, opettavat lapselleen tehokkaan tunnesäätelytavan. Tällaista tunnepuhetta usein kuulevat lapset hallitsevat tunnetilojen ei-kielellisen ilmaisun paremmin ja turvautuvat harvemmin sopimattomaan käytökseen tunteita ilmaistessaan. (Webster-Stratton 2010, 136–137.) Tunteiden sanoittaminen ja salliminen ovat tärkeitä tekijöitä lapsen tunnesäätelytaitojen kehityksessä. Lapsen tunteet voivat olla ailahtelevia, joten aikuisen rauhallinen käyttäytyminen tuo lapselle turvaa ja mahdollisuutta kehittyä tunnesäätelyssä. (Mielenterveystalo 2024a.)

Tunnesäätelykykyä voi kehittää vanhemman ja lapsen yhteisellä leikillä, jossa vanhempi matkii lapsensa myönteisiä tunneilmaisuja ja esittää yllättyvänsä lapsen näyttäessä kielteisiä tunteita tai kiinnittää lapsen huomion johonkin muuhun. Myönteiset tunteet vahvistuvat. Kielteisiä tunnereaktioita ei kuitenkaan pidä täysin sulkea pois vuorovaikutuksesta. (Kokkonen 2017, 87–88.)

Lapsenkin tunteet ovat omakohtaisia, vanhempi ei voi lapsensa puolesta sanoa esimerkiksi ”olet nyt ärtynyt” tai ”sinusta tämä tuntuu hyvältä”. Vanhempi voi kertoa vain miltä tunne näyttää aikuisen silmiin, esimerkiksi: ”näyttää että tulit

iloiseksi”. Vanhempana ei kannata sanoa esimerkiksi: ”älä ole vihainen” tai ”ei sattunut”. Vanhemman tehtävänä on kannustaa lasta puhumaan tunnetilastaan ja kuunnella neuvomatta ja tuomitsematta. Tunteita ei tule myöskään kieltää tai vähätellä, koska kaikista tunteista on tärkeää voida puhua ääneen. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja todellisia, vaikka ne satuttaisivatkin. Aikuinen voi auttaa nimeämään lapsen tunteita. Omien kokemusten jakaminen lapsen kanssa voi auttaa. (Kerola ym. 2025; Webster-Stratton 2010, 137.) Kun aikuinen auttaa lasta tunnistamaan ja ymmärtämään kokemansa tunteen, lapsi pystyy ennakoimaan tunnereaktioita aiheuttavia tilanteita. Tunteen tunnistamisen ja ymmärtämisen myötä lapsi voi kokea olevansa valmiimpi hallitsemaan tilanteessa tunteitaan. (Paley & Hajal 2022.)

Oma sisäinen puhe vaikuttaa tunteisiin. Tutkitusti ulkoiset tapahtumat vaikuttavat pitkäkestoisesti onnellisuuteen hyvin vähän. Sekä kielteisten että myönteisten muutosten jälkeen palataan pian omalle onnellisuuden perustasolle. Kielteiset ajatukset lisäävät jännitystä ja ahdistusta ja näin suorituskyky laskee. Pääsisäisessä puheessa tärkeää on se, minkälaiset sanat valitsee. Sanat vaikuttavat siihen, minkä sävyisiä tunteita niistä viriää. Sisäiseen puheeseen voi vaikuttaa harjoittelun kautta tultuaan ensin tietoisiksi sisäisestä puheestaan. Tunteiden ABC -harjoitusta voi käyttää harjoitteluun lapsen kanssa. Ensin todetaan, mikä tapahtuma on vaikuttamassa tunteisiin. Sen jälkeen nimetään virinnyt kielteinen tunne. Tunnistetaan sisäistä puhetta, joka johtaa tähän tunteeseen. Sitteen valitaan realistinen tunne, jonka haluaisi kielteisen tunteen tilalle ja pohditaan, minkälaisilla ajatuksilla tämä tunne saavutetaan. (Kärkkäinen 2017, 35–36.) Opetta lasta hallitsemaan tilannetta tai asettamaan sen oikeisiin mittasuhteisiin puhumalla itselleen hiljaisesti myönteisiä ja rauhallisia ajatuksia. Tutkimusten mukaan lapsi, jolla on myönteinen sisäinen puhetapa, ei suutu yhtä helposti kuin kielteisesti itselleen puhuva lapsi. (Webster-Stratton 2010, 138.)

Lapsen kanssa tunteiden havainnointia opetellessa voi käyttää myös tunnemitaria. Sen avulla lapsi voi kertoa tuntuuko esimerkiksi pettymyksen tunne pienenä, keskikokoisena vai suurena. Tätä voi harjoittaa lapsen kanssa muidenkin

ihmisten tunteiden havainnoimisessa, lapsi voi pohtia esimerkiksi kaverin pahan mielen voimakkuutta. (Kerola ym. 2025.)

Kuvien ja sarjakuvien käyttäminen ja piirtäminen tunnekasvatuksessa auttavat lasta hahmottamaan omat ja ympärillä olevien ihmisten tunteet. Tunteita pystyy helposti nimeämään kuvien avulla ja näin tunnekokemuksesta tulee lapselle konkreettisempi asia ja siten helpompi ymmärtää. Esimerkiksi tunteisiin liittyvien ilmeiden piirtäminen ja sitä kautta tunteen nimeäminen auttavat lasta yhdistämään niitä. Tämä voi auttaa lasta muidenkin ihmisten tunteiden huomioimisessa. Etenkin kielellisestä kehityksen haasteista kärsivän lapsen kanssa kuvat ovat erittäin hyvä apuväline tunnekasvatuksessa. (Kerola ym. 2025.)

Kun lapsen kielellinen kehitys on kehittynyttä eli lapsi kykenee ilmaisemaan tunteensa sanoin, tunteen ilmaisuun ei tarvita huutamista tai fyysisiä keinoja. Tämä toki edellyttää, että lapsi tulee ymmärretyksi. Haastavasti tunteitaan ilmaisevan lapsen kanssa tunteiden ilmaisua on hyvä opetella tunteiden tunnistamisella ja nimeämisellä. Sen voi aloittaa perustunteiden tunnistamisesta. Myös tunnekokemuksen arviointia, sen asiallista ilmaisemista ja hallintaa tulee harjoitella lapsen kanssa. (Kerola ym. 2025.)

Aikuisen tuki ja ohjaus lapsiryhmässä on merkittävää, koska ilman aikuisen tukea ryhmässä syntyy herkästi monia vääriä ja haitallisia käyttäytymismalleja ja tapoja. Ryhmään kasvaa helposti kiusaajia ja kiusattuja, kun joku lapsista on tottunut määräämään ja ohjailemaan ja toinen taas alistumaan. Aikuisen tehtävä on tarkkailla lasten käytöstä ja tarvittaessa puuttua ja ohjata lapsia kunnioittamaan toisiaan sekä opettaa, että kaikki ovat samanarvoisia. Lapselle tulee opettaa vuorottelun, neuvottelun, pettymisen, voittamisen ja häviämisen taito. (Kerola ym. 2025.) Aikuisella, johon lapsi on kiintynyt, on tärkeä rooli lapsen tunnekehityksessä. Aikuinen toimii turvana lapsen tutustuessa ympäristöönsä ja rohkaisee lasta selviytymään epävarmuudesta uusissa tilanteissa. Kun lapsen tunnesäätely häiriintyy, turvallisen aikuisen tärkeä tehtävä on rauhoittaa lasta. (Paley & Hajal 2022.)

Jos lapsi ei ole oppinut tilanteeseen sopivaa menettelytapaa, voi se johtaa tunnepurkaukseen. Lapsen kanssa kannattaa harjoitella kuvitteellisissa tunteita herättävissä tilanteissa toimimista ajatuksen tasolla jo etukäteen, jotta hänellä on keinoja toimia tilanteen tullessa eteen. Aikuinen ohjaa lasta ongelmanratkaisussa valitsemalla läpi käytävän tilanteen, esimerkiksi pelissä häviäminen. Lapsi pääsee miettimään, mikä tilanteen ongelma on ja miltä hänestä silloin tuntuu. Minkälaisia ratkaisuehdotuksia tilanteelle on ja mitkä ovat ratkaisujen mahdolliset seuraukset? Mikä on ratkaisuehdotuksista paras turvallisuuden, reilouden ja mielihyvän huomioon ottaen? Toteutuksessa lapsi voi miettiä, onko toimimassa päättämällään tavalla. Lopuksi arvioidaan, mikä oli lopputulos. (Webster-Stratton 2010, 139–140.)

Lasta tulee kehua asianmukaisista tunteenilmauksista sekä itseään hallitsevasta käytöksestä. Aikuinen voi myös opettaa lasta kehuaan itse itseään sisäisen puheen avulla. Kehut vahvistavat ja muuttavat lapsen minäkuvaa, ja lapsi pikkuhiljaa alkaa nähdä itsensä hyvin tunteitaan käsittelevänä ihmisenä. (Webster-Stratton 2010, 144–145.)

### **3.5 Hoitotyön ammattilaisten tuki**

Hoitotyön ammattilaisten on tärkeää tarkkailla ja tunnistaa asiakkaiden varhaisen vuorovaikutuksen kokemuksia. Heidän tulee olla valmiita auttamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa havaitessaan vauvan ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa olevan haasteita. (Mäntymaa & Puura 2012, 27.)

Lasten ja vanhempien kanssa työskentelevien hoitotyön ammattilaisten tehtävä on tukea perheen elämänhallintaa ja vahvistaa voimavaroja. Heidän on pidettävä lapsilähtöinen näkökulma esillä aiheeseen liittyvissä keskusteluissa ja omalta osaltaan määritellä lapsen kehityksen kannalta tarkoituksenmukaista vanhemmuutta. Hoitotyön ammattilaiset voivat tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta antamalla sekä hyvin toimivista että huonosti toimivista tilanteista palautetta. Vanhemman toimintaan voi vaikuttaa esimerkiksi

nostamalla lohdutusta kaipaavan vauvan vanhemman syliin tai kysymällä kysymyksiä, kuten ”Rauhoittuisiko vauva nopeammin syliin päästyään?”. Hoitotyön ammattilaisten tehtävä on auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsen maailmaa ja tarpeita. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2021, 77–78, 126, 128, 198.)

Hoitotyön ammattilaiset tukevat vanhempaa löytämään vanhemmuudelleen sopivat toimintatavat ja auttaa vanhempaa ymmärtämään toiminnan seuraukset. Hoitotyön ammattilaisilla on apunaan ammatillinen osaaminen ja kokemus sekä tutkittu tieto lapsen kehityksestä ja vanhempi tuntee oman lapsensa yksilönä. Yhteistyö vanhemman ja hoitotyön ammattilaisen välillä on siis hyvin tärkeä asia. Hoitotyön ammattilaiset tekevät vanhemman ja lapsen välisiä vuorovaikutustilanteita keskusteluissa näkyviksi ja on valmis ottamaan asioista selvää. He voivat pohtia vanhemman kanssa yhdessä toimintatapoja ja ratkaisuja vaikeisiin tilanteisiin lapsen kanssa. Tilanteiden käsittely hoitotyön ammattilaisen kanssa antaa uutta näkökulmaa ja auttaa vanhempaa ymmärtämään itseään ja muita. (Järvinen ym. 2021, 130–132, 141–142.) Onnistuneen yhteistyön avain on luottamus vanhemman ja hoitotyön ammattilaisen välillä. Vanhempi tarkkailee hoitotyön ammattilaisen suhtautumista kuulemaansa ja tämän tapaan ottaa asioita puheeksi. Ilmapiiirin tulisi olla kunnioittava ja hyväksyvä. Emotionaalinen tuki vahvistaa vanhemmuutta, valintojen ja ratkaisujen tekemistä sekä vastuunkantoa. (Järvinen ym. 2021, 141–142.)

Hoitotyön ammattilaisten on hyvä olla tietoisia omista ennakkoluuloistaan ja arvoistaan, jotta on rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä. Tunnesäätelytaitojen tukemisessa on myös tärkeää tunnistaa omat varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteensa kokemukset. Tietoisuus auttaa kohtaamaan ja tukemaan asiakaina olevien vanhempien ja lapsien välisiä kiintymyssuhteita. (Järvinen ym. 2021, 148.)

On ammattitaitoa kannatella perhettä ahdistuksessaan vaikeassa tilanteessa. Myös hoitotyön ammattilaisen vastaanottokyky emotionaalisesti on tärkeää, kun perheen eri osapuolilta tulee ilmi erilaisia tunnetiloja. Hoitotyön ammattilaisen

on tärkeää tarkkailla perheen keskinäisiä vuorovaikutussuhteita. (Schulman 2012, 125.) On tärkeää muistuttaa vanhempia siitä, että lapsen käyttäytymisen takana on jokin syy, miksi hän käyttäytyy milläkin tavalla. Lapsi ei tahallaan ole haastava. (Mielenterveystalo 2025c.)

Vanhemmille voi käytännön vinkiksi antaa ohjauksen esimerkiksi Konna-keinosta, jota voi hyödyntää lapsen rauhoittamiseen. Myös Tunteiden ABC -harjoitus on helppo tapa opettaa lasta konkreettisesti tunnistamaan tunteisiin vaikuttavia mekanismeja. Näistä harjoituksista on kerrottu tarkemmin luvussa 3.4.

## **4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat saavat valmiiksi koottua tietoa ja oppivat uutta alle kouluikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukemisen keinoista vanhemman näkökulmasta ja voivat hyödyntää tietoa hoitotyön ammattilaisena tukiessaan vanhempia.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa aiheesta Powerpoint-esitys Karelia-ammattikorkeakoulun lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksoille opetusmateriaaliksi.

## **5 Opinnäytetyön toteutus**

### **5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämisen keinoista ja yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekotavaksi. Sen tarkoitus on tuottaa kohderyhmälle jokin kehittävä tuotos, esimerkiksi opas, tapahtuma, ohjelehtinen tai esine. Tuotoksen ja sen prosessin tulee kehittää asiantuntijaksi kehittymistä. Tuotoksen lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla opinnäytetyöraportti. Opinnäytetyöraportin tulisi olla sellainen, josta lukija saa

käsityksen tehdystä tuotoksesta ilman sen näkemistä. Se kertoo tuotoksen lähtökohdat, tehdyt valinnat ja ratkaisut. Raporttiosuudessa tulee kuvata myös toiminnallinen osuus ja sen arviointi sekä tuotoksen valmistusvaiheet. Opinnäytetyön raportin voi toteuttaa opinnäytetyötekstillä, portfolioilla tai ammatillisella artikkelilla. Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana voi toimia ulkopuolinen toimeksiantaja tai oma yritys. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2025; Vilkka & Airaksinen 2003, 11–15; Vilkka & Airaksinen 2004, 6–7; Vilkka 2021, 31–34.)

Opinnäytetyön tietoperustassa tavoitteena on kehittää alan ammatillista käytäntöä teoretiedon avulla. Teoreettisella tiedolla käsitteellistetään opinnäytetyön aihe. Raportissa kirjoittajan tulisi vakuuttaa oma ammatillinen asiantuntijuutensa aiheesta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022, 75–76; Vilkka & Airaksinen 2004, 6–7.)

## **5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne**

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opettaja. Toimeksiantaja tarvitsee täydentävää opetusmateriaalia aiheesta.

Kohderyhmänä ovat hoitotyön opiskelijat. Sekä Karelian opettajat että opiskelijat hyötyvät opetusmateriaalista – opettajat saavat siitä lisämateriaalia lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolle ja opiskelijat oppivat tunnesäätelyn tukemisen keinoja. Hoitotyön opintojen aikana keskitytään vain niukasti siihen, kuinka hoitotyön ammattilaiset voivat tukea vanhempia lapsen tunnekasvatuksessa. Hoitotyön opiskelijat kohtaavat jo harjoitteluissa paljon perheitä ja hoitotyön ammattilaisiksi valmistuttuaan entistä enemmän. Hoitotyön ammattilaisilla on vastuu varhaiseen puuttumiseen ja perheiden tukemiseen. Vanhemmat saattavat myös suoraan kysyä lapsen tunnekasvatuksesta ja kaivata tukea siihen. Aihe ei ole yksinkertainen, joten sen käsittely jo opintojen aikana on suotavaa. Hoitotyön ammattilaisilla on hyvä olla työkalunaan tutkittua tietoa lapsen tunnesäätelykykyjen kehittämisestä ymmärtääkseen tunnesäätelyn perustan ja pystyäkseen tukea vanhempaa oikea-aikaisesti ja lapsilähtöisesti.

### 5.3 Hyvän opetusmateriaalin teoria

Opetusmateriaalin laatuun vaikuttaa moni seikka ja sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, kuten opettajan, opiskelijan tai opiskelijan huoltajankin näkökulmasta. Opettaja arvostaa, että opetusmateriaali on helppokäyttöistä, selkeää ja eri tilanteisiin soveltuvaa. Opettajalle tärkeää on myös se, että hän voi keskittyä olennaiseen eli opetustyöhön. (Cantell 2022.)

Kaikki verkossa opetusmateriaaliksi suunnattu sisältö on e-oppimateriaalia. Digitaalisessa opetusmateriaalissa on mahdollisuus saada enemmän toiminnallisia mahdollisuuksia verrattuna painettuun opetusmateriaaliin. Näillä mahdollisuuksilla on oleellinen vaikutus opetusmateriaalin laadun arvioimisessa. (Ilomäki 2012, 7.)

Opetusmateriaali tukee opetustyötä ja oppilaiden oppimista. Opetusmateriaalilla on aina jokin pedagoginen lähtökohta. E-opetusmateriaalissa pedagoginen laatu tulisi näkyä siten, että materiaali sopii opetus- ja opiskelukäyttöön ja materiaali on opetusta tukevaa. Laadukkaan opetusmateriaalin sisältö on opetussuunnitelmaan kuuluvaa. Opetusmateriaalin laatua nostaa tuoreimman tutkimuksen mukainen sisältö. Huomioitavaa on myös se, että e-opetusmateriaalin ei tule olla vain pelkkä tekstikokonaisuus, vaan on tärkeää käyttää hyödyksi verkon tuomia mahdollisuuksia; vuorovaikutteisuutta, jakamista ja linkityksiä. Visuaalisesti toteutettu opetusmateriaali innostaa oppimaan ja on helposti omaksuttava ja selkeä. Laatua on myös ottaa huomioon opetusmateriaalin helppokäyttöisyys, ettei se edellytä vaikeita ja monimutkaisia järjestelyjä. E-opetusmateriaalin laatu koostuu siis mielekkäistä tehtävistä, visuaalisesti ja hyvin toteutusta opetussisällöstä teknisesti toimivassa kokonaisuudessa. (Cantell 2022; Ilomäki, L. 2012, 7–11; Perälä 2021.)

Kohderyhmän huomioiminen laadukkaan opetusmateriaalin laatimisessa on tärkeää. On myös huomioitavaa, että käytetään ajantasaisia termejä ja käsitteitä.

Opetusmateriaalin laadun varmistamiseksi on tärkeää kysyä palautteita materiaalin käyttäjiltä. (Cantell 2022.)

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin opetusmateriaali Powerpointin muodossa. Powerpoint on Microsoftin kehittämä tietokoneella, tabletilla tai puhelimella käytettävä ohjelma, jonka avulla voi luoda diaesityksiä mallien pohjalta tai kokonaan itse. Esitykseen voi lisätä muun muassa tekstiä, kuvia, videoita, animaatioita tai kaavioita. (Microsoft 2025.)

Powerpoint-esityksen käyttämisestä oppimateriaalina on monenlaisia mielipiteitä. Toiset kokevat sen yksinkertaistavan monimutkaisia asioita liikaa ja toiset kokevat sen parantavan opetusta ja muistiin painamista. Olennaisinta kuitenkin on, että Powerpoint-esityksen sisältö on onnistuneesti tiivistetty. Taustan ja tekstin kontrasti sekä rauhallinen yksivärinen tausta pitävät esityksen ulkoasun yksinkertaisena ja selkeänä. Kirkkaita värejä ja ylimääräisiä animaatioita tai kuvia kannattaa välttää. Yksinkertainen fontti ja selkeästi kirjoitetut tekstit tekevät Powerpoint-esityksestä ymmärrettävän. Esitystä saattaa joutua hiomaan pitkään, ennen kuin se on valmis. Esityksen loppuun on myös tärkeää kirjoittaa lähteet, joista esitykseen käytetty materiaali on peräisin. (Castillo 2011.)

Saavutettavuus tarkoittaa verkkopalveluissa sitä, että kaikkien ihmisten on mahdollista käyttää niitä riippumatta mahdollisista toiminnan rajoitteista. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (306/2019) edistää yhdenvertaisuutta edistämällä digitaalisia palveluja ja sisältää EU:n saavutettavuusdirektiivin, joka koskee myös opinnäytetöitä. Saavutettava opinnäytetyö on sellaisessa PDF-muodossa, jonka sisältöön esimerkiksi näkövammaisten on mahdollista päästä käsi- tai lukuohjelman avulla. (Theseus 2025.) Huolellisesti tehty laadukas opetusmateriaali takaa kaikille samat oikeudet ja mahdollisuudet oppimiseen (Cantell 2022).

#### 5.4 Opetusmateriaalin kuvaus, sen suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön tietoperustan luotettavuuden varmistamiseksi lähteitä etsittiin useasta eri paikasta. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta etsittiin Karelia-Finna-palvelusta hakemalla kotimaisia ja kansainvälisiä teoksia aiheeseen liittyvillä hakusanoilla. Tieteellisten artikkeleiden hakuun käytettiin myös hoitotyön tietokantoja. Terveysporttia käytettiin paljon ja sitä kautta päästiin esimerkiksi Käypä hoito -suositukseen ja Terveyskirjastoon. Medic-tietokannasta löytyi esimerkiksi PubMed-tietokantaan verrattuna huomattavasti vähemmän luettavissa olevia artikkeleja, mikä rajoitti niiden hyödyntämistä. PubMed-tietokannassa oli paljon tutkimuksia aiheeseemme liittyen. Monissa lähteissä kuitenkin viitattiin toisiin lähteisiin, ja alkuperäiset lähteet olivat usein maksumuurin takana tai muuten tavoittamattomissa. Tämä rajoitti artikkelien käyttöä, koska luotettavuuden vuoksi tulisi pyrkiä ensisijaisten lähteiden äärelle. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin muun muassa sanoja ”emotion regulation skills”, ”emotional development”, ”varhainen vuorovaikutus”, ”kiintymyssuhde”, ”tunnesäätely” ja ”tunteet”. Lisäksi käytettiin eri sanojen synonyymejä ja yhdistelmiä mahdollisimman monipuolisen tietoperustan löytämiseksi. Uusien lähteiden lisäksi mukaan valittiin myös hie- man vanhempia lähteitä. Vanhempien lähteiden tieto todettiin pysyeneen muuttomattomana ja lähteet olivat päteviä. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös Terve- den ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijoiden tuottamaa ajantasaista tietoa, sekä muita luotettavia verkkosivuja, kuten Mielenterveystalo ja MIELI Suomen mielenterveys ry.

Powerpoint-esityksen suunnittelu aloitettiin teoriaosuuden ollessa lähes valmis, jotta opetusmateriaalista ei jäisi puuttumaan olennaisia tietoja. Toimeksiantaja ehdotti Powerpoint-opetusmateriaalia, mutta antoi vapaat kädet sen sisältöön. Työ aloitettiin etsimällä esitykselle sopivaa ja mieluisaa pohjaa Canva-suunnit- telutyökalusta. Sivujen muotoilua muokattiin vastaamaan paremmin tarpeita. Sopivan pohjan löydyttyä pohdittiin opinnäytetyön keskeisiä aiheita, joita tulisi käsitellä oppimateriaalissa, ja alettiin rakentaa teoriaa otsikoiden alle.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Powerpoint-esitys (liite 1) hoitotyön opiskelijoiden opetusmateriaaliksi lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolle. Powerpoint-esityksessä käsitellään tunnesäätelytaitoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä; lapsen psyykkistä kehitystä ja kiintymyssuhteita sekä kotiympäristön, turvallisuuden tunteen ja tunnevalmentamisen vaikutusta niiden kehityksessä. Esityksessä kerrotaan myös hoitotyön ammattilaisen antamasta tuesta lasten vanhemmille.

Teoria on esitetty erikokoisissa tekstilaatikoissa tai ympyröissä. Joitakin tekstilaatikoita korostettiin rajauksilla, jotta ne tulisivat selkeämmin esiin. Pohjaväriksi valittiin vaalea beige ja tekstikenttien taustoiksi hieman tummempi sävy. Näin teksti erottuu hyvin pohjasta ja on helppolukuisempaa. Visuaalisuutta esitykseen lisättiin aiheeseen sopivilla kuvilla. Kuvia on erilaisista vuorovaikutustilanteista aikuisen ja lapsen välillä, koska nämä kuvaavat hyvin aihetta. Otsikot ovat eri fontilla kuin muu teksti, jotta ne korostuvat paremmin.

Esityksessä on yhteensä 18 diaa, johon sisältyy 2 diaa lähteitä. Esityksen otsikko on sama kuin opinnäytetyön raportin: ”Aikuisen tuen merkitys alle kouluikäisen lapsen tunnesäätelyssä: opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille”. Opetusmateriaalissa käydään läpi eri otsikoiden alla opinnäytetyön teoriasisältöä. Otsikot ovat: ”Psyykkinen kehitys”, ”Mitä tunnesäätely on?”, ”Miten tunnesäätelytaidot vaikuttavat elämään?”, ”Tunnesäätelyn riskitekijöitä”, ”Tunnesäätelyn oppimisen tukeminen”, ”Kotiympäristö”, ”Turvallisuuden tunne”, ”Rauhoittuminen”, ”Tunnevalmentaminen” ja ”Miten hoitotyön ammattilainen voi tukea vanhempaa?”.

## **5.5 Opetusmateriaalin arviointi**

Powerpoint-esitys lähetettiin sähköpostilla toimeksiantajalle ja muille hoitotyön opettajille palautetta varten. Palautetta kysyttiin vapaamuotoisesti, eikä erillistä palautelomaketta ei käytetty.

Toimeksiantaja kuvaili työtämme erinomaiseksi ja hän oli erittäin tyytyväinen siihen. Opetusmateriaali myös vastasi hänen tarpeisiinsa. Hän piti opetusmateriaalia visuaalisesti kauniina ja yleisilmettä rauhoittavana ja tasapainoisena. Esityksessä on sopivassa suhteessa kuvia tekstiin nähden ja ne lisäävät kiinnostusta. Peruskäsitteet ovat toimeksiantajan mukaan selkeästi aukaistu ja opetusmateriaalista saa käytännön vinkkejä tunnesäätelytaitojen vahvistamiseen. Myös hoitotyön näkökulma tulee hienosti esille. Toimeksiantaja ei tuonut esille kehitysehdotuksia.

Muiden opettajien palaute opetusmateriaalista oli pääosin positiivista, mutta rakentavaakin palautetta tuli. Useassa palautteessa ilmaistiin aiheen olevan tärkeä. Opettajat kuvailivat sisällön olevan informatiivinen, selkeä ja oikeakielinen. Opetusmateriaalin visuaalinen ilme koettiin miellyttävänä ja rauhallisena. Opettajat uskoivat, että opiskelijana esityksen lukeminen olisi miellyttävää ja opiskelijat hahmottavat hyvin asiakokonaisuudet. Dioissa olevista tekstilaatikoista oltiin montaa mieltä. Rakentavaa palautetta tuli siitä, että tekstilaatikot ja koristekuviot paikoin tuovat levottomuutta ja vaikeuttavat joidenkin diojen lukemista. Suurin painoarvo oli toimeksiantajan palautteella, joten opetusmateriaaliin ei tehty muutoksia.

Opinnäytetyöseminaarissa työstä saatiin hyvää palautetta niin vertaisarvioijilta, toimeksiantajalta kuin muilta opettajilta ja opiskelijoilta. Moni kommentoi opetusmateriaalin pohjan ja värimaailman olevan hyvä valinta sen rauhallisuuden vuoksi. Palautetta tuli mielekkäästä lukukokemuksesta ja laajasta aiheen käsitelystä.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Opetusmateriaalin tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat saavat valmiiksi koottua tietoa ja oppivat uutta alle kouluikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukemisen keinoista vanhemman näkökulmasta ja voivat hyödyntää tietoa hoitotyön ammattilaisena tukieksaan vanhempia. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa aiheesta Powerpoint-esitys Karelia-ammattikorkeakoulun lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolle opetusmateriaaliksi.

Tavoite saavutettiin, koska Powerpointissa on selkeästi jaoteltu tunnesäätelytaitoihin vaikuttavat tekijät eri dioihin ja kerrottu niistä tiivistetysti pääasiat. Yhden alaotsikon sisältöä käsitellään yhdessä diassa ja suuremmista aihekokonaisuuksista tehtiin kaksi diaa. Opetusmateriaalissa on käsitelty ammattilaisen roolia vanhempien tukijana monesta eri näkökulmasta ja tunnesäätelytaitojen kehittämiseen on kerrottu erilaisia konkreettisia keinoja.

Koska tietoperusta on laaja ja tärkeää tietoa on paljon, keskeisimpien asioiden poimiminen tekstistä oli ajoittain aikaa vievää. Teoriapohja saatiin kuitenkin tiivistettyä hyvin ja Powerpoint-esitys pysyi maltillisen pituisena.

Powerpoint-esitys on visuaalisesti miellyttävä ja innostaa lukijaa jatkamaan. Se tehtiin huolellisesti ja värimaailma valittiin lukijaystävälliseksi. Tekstikentät ovat eri värisellä pohjalla, joka selkeyttää ja korostaa tekstiä. Myös yksittäisten tekstikenttien rajaus korostaa kuviota ja kiinnittää lukijan huomion paremmin. Näin asia jää paremmin muistiin. Otsikot tehtiin eri fontilla, jotta ne tulisivat hyvin esiin. Tekstikentät yritettiin pitää sopivan pituisina, jotta lukijan on helpompi tarttua siihen. Tekstiä kuitenkin tuli enemmän kuin esitettävään Powerpoint-esitykseen, jotta itsenäisesti opiskellessa materiaalista hyötyisi mahdollisimman paljon. Tekstin koko pyrittiin asettamaan mahdollisimman suureksi, jotta teksti olisi

helppolukuista. Kuvilla haluttiin tuoda kauneutta ja mielenkiintoa esitykseen. Kuvat liittyvät oppimateriaalin aiheeseen ja niitä on sopiva määrä. Ulkoasu on johdonmukainen ja yhteneväinen koko esityksen ajan. Lähteet ovat opetusmateriaalin loppudioissa merkattu asiaankuuluvalla tavalla.

Opetusmateriaali on helposti opettajien ja opiskelijoiden saatavilla. Se on helpokäyttöinen eikä sen käyttöönotto vaadi erityisjärjestelyjä. Opetusmateriaali sopii opintojakson opetustilanteen tueksi tai itseopiskeluun.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuus tieteellisyydessä tarkoittaa suunnittelun, menetelmän, analyysin ja voimavarojen laadun varmentamista (Keiski ym. 2023, 11–12). Luotettavuus on keskeinen asia tutkitussa tiedossa. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa myös käyttökelpoisuutta. Luotettavuutta arvioidaan tutkimusmenetelmän, tutkimusprosessin ja tutkimustulosten perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 121.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen ja tutkimustulosten tulee olla uskottavia ja uskottavuus tulee osoittaa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Opinnäytetyössä tulkintoja tehdään jatkuvasti eri lähteistä aineistoa etsiessä ja tulkintojen uskottavuutta käydään läpi kirjoitusprosessin jokaisessa vaiheessa. Yksittäisistä havainnoista muodostuu laajempi kokonaisuus. (Vilkkä 2021, 195.) Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että toisen tutkijan on mahdollista seurata tutkimusprosessin kulkua. Tämä onnistuu tutkimusprosessin laadukkaan kirjaamisen avulla. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tulokset olisi mahdollista siirtää vastaaviin tilanteisiin ja lukijan on mahdollista arvioida sitä. (Eskola & Suoranta 1998, 211-212.) Reflektiivisyyden edellytyksenä on tutkijan tietoisuus omista lähtökohdistaan ja ymmärrys siitä, millä tavalla hän itse vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. Lähtökohdat kuvataan raportissa. (Mays & Pope 2000.)

Opinnäytetyön pitää olla luotettava kokonaisuus. Siinä ei pidä olla sisäisiä ristiriitoja ja tuloksien sekä kehittämisehdotusten tulee olla perusteltuja. Opinnäytetyössä käytetyillä käsitteillä tulee olla yhteys tutkimuksiin. Työn tuotoksen tulee syntyä toteutuneesta prosessista. Myös aineistojen, tulosten, päätelmien ja tutkimustekstin luotettavuutta tulee kyetä arvioimaan kriittisesti. Vaikeudet opinnäytetyön tekstimuotoon saattamisessa voivat vaikuttaa luotettavuuteen. Myös lähdeaineistojen valinnassa on oltava kriittinen. Aineiston ajanmukaisuus ja kirjoittajien asiantuntijuus vaikuttavat olennaisesti lähteen luotettavuuteen. Käytettyjen lähteiden luotettavuus vaikuttaa suoraan opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyyteen. (Vilkkä 2021, 185–186.)

Opinnäytetyön aihe ja tavoite on kuvattu ymmärrettävästi ja selkeästi. Tietoperusta on kattava ja se on jaoteltu selkeästi perusteltuihin kokonaisuuksiin ja teoriatiedon laajuus tukee luotettavuutta. Lähteinä on käytetty monipuolisesti sekä suomen- että englanninkielisiä tieteellisiä artikkeleita, alan kirjallisuutta sekä luotettavia ja yleisesti hyväksytyjä nettisivuja. Käytetyissä lähteissä ei huomattu ristiriitaisuuksia. Englanninkielisiä lähteitä on käytetty vain silloin, kun tulkinnan oikeellisuus on ollut varmaa. Vieraan kielen kanssa on kuitenkin aina teoreettinen mahdollisuus virhetulkinnalle. Lähteiden äärelle pyrittiin eri tietokantojen kautta. Jokaisessa kappaleessa on tietoa useista eri lähteistä, ja se vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta huomattavasti. Käsitteet on selitetty ja ne pysyvät systemaattisesti samoina koko opinnäytetyön ajan. Käsitteet perustuvat tutkituun tietoon.

Tunnesäätelytaitojen syntyä ja kehittymistä käsiteltiin kokonaisuutena. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska tunnesäätelytaidot vaikuttavat terveyteen monin eri tavoin ja seuraukset vaikuttavat vielä aikuisuudessakin. Aiheen tärkeyttä on perusteltu myös hoitotyön näkökulmasta. Aineisto on riittävä hoitotyön opiskelijalle vanhemman tukemista ajatellen.

Lähdeviitteet on merkitty huolellisesti tekstiin ja lähdeluetteloon. Teksti on luonnosteltu omin sanoin raporttiin. Plagiointia ei ole tehty ja tämä on myös

varmistettu Opiskelijan Turnitin -palvelun avulla työn edetessä. Opinnäytetyöprosessin jokainen vaihe on kirjotettu raporttiin selkeästi ja käytetyt menetelmät on avattu avoimesti.

Olemme olleet tietoisia siitä, että omilla lähtökohdilla ei tule olla vaikutusta valittuun aineistoon eikä prosessiin. Omat kokemukset tai haasteet eivät ole vaikuttaneet prosessiin. Tietoperusta on koottu puolueettomasti eikä hyvää tieteellistä lähdettä ole jätetty käyttämättä eriävien mielipiteiden vuoksi. Palautetta on kysytty aktiivisesti ohjaajilta ja toimeksiantajalta. Parannusehdotuksia ja kommentteja saatiin koko prosessin ajan. Arviointi kerättiin luotettavasti suoraan opettajilta.

### **6.3 Opinnäytetyön eettisyys**

Ammattikorkeakouluopiskelijan on hallittava opinnäytetyöprosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö. Tieteelliseen käytäntöön kuuluvat vastuut, yleiset periaatteet ihmisiin kohdistuvista tutkimuksista sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat. (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päälylyaho 2025, 9.)

Peruseriaatteena hyvässä tieteellisessä käytännössä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan. Opinnäytetyötä tehdessä tulee huolehtia mahdolliset tarvittavat luvat, suostumukset ja eettinen ennakoarviointi ennen tutkimusaineiston kirjoittamista. Opinnäytetyössä tulee olla esitettynä myös mahdolliset rahoituslähteet. Tekijänoikeudet tarkoittavat sitä, että teosta voi käyttää vain tekijän luvalla ja sallimalla tavalla. Toisen henkilön työlle tulee antaa sille kuuluva arvo. Tekijällä on teokseensa myös moraaliset oikeudet eli tekstin siteeraaminen täytyy tehdä asiallisesti ja kunnioittavasti. Siteeraaminen tarkoittaa teoksen referoimista tai sanatarkkaa lainaamista. Tekstiin ja kuviin tulee merkitä lähdeviitteet ja lähdeluetteloon laajemmat tiedot lähteestä. Kun viitataan toisen julkaisuun, se tulee merkitä asianmukaisella tavalla. Eettisintä on siteerata aina alkuperäistä lähdettä. Tutkimuseetikassa plagiointi tarkoittaa sitä, että tekee lainauksen ilman

lupaa. Tämä on epärehellistä toimintaa ja vilppiä. Opinnäytetyölle tehdään plagiointitunnistus, joka tunnistaa yhtäläisyyksiä opinnäytetyön ja alkuperäisten lähteiden teksteissä. (Keiski ym. 2023, 11–12; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11, 13–14; Vilkkä 2021, 202.) Opinnäytetyössä henkilötietojen käyttö on sallittua vain välttämättömissä tapauksissa ja niiden käyttö tulee olla perusteltua (Karelia-ammattikorkeakoulu 2025).

Työn alkuvaiheessa toimeksiantosopimus allekirjoitettiin kaikilla osapuolilla. Näin huolehdittiin kaikkien osapuolten suostumuksesta ja tarvittavista luvista. Tällä opinnäytetyöllä ei ole rahoitusta eikä työssä ole käsitelty kenenkään henkilötietoja. Toimeksiantajan nimeä ei ole julkaistu opinnäytetyössämme tietosuojasyyistä.

Opinnäytetyössä teoksien siteeraus on tehty eettisesti. Tiedonhaussa pyrittiin aina alkuperäisen lähteen äärelle ja lähdeviitteet merkittiin tekstiin ja lähdeluetteloon tarkasti, jotta lukija pääsee halutessaan tutustumaan alkuperäiseen lähteeseen ja tekijänoikeudet toteutuvat. Toisen tekstiin on viitattu asiallisesti ja alkuperäistä tekstiä kunnioittaen. Plagiointia ei ole tehty opinnäytetyöprosessin missään vaiheessa ja tämä on varmistettu Opiskelijan Turnitin -palvelun avulla.

## **6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun maaliskuussa 2024. Pohdimme yhdessä, että opinnäytetyöprosessi voisi olla mieluisampaa jakaa parin kanssa, joten päädyimme tekemään työn yhdessä. Prosessi alkoi aiheen ideoinnilla. Pohdimme pitkään opinnäytetyömme aiheita ja toteutustapaa, mutta alusta asti halusimme aiheen liittyvän lapsiin. Pohdimme myös, että jokin tunnesäätelytaitoihin tai kasvatukseen liittyvä aihe olisi mielenkiintoinen. Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, jota on opinnäytetöissä käsitelty vähemmän. Pohdimme erilaisia näkökulmia näistä aiheista ja lopulta päädyimme aiheeseemme, sillä halusimme molemmat lisätä omaa tietoisuuttamme tunnesäätelytaidoista ja aihe vaikutti erittäin kiinnostavalta. Molemmille meille lapset ovat tärkeitä ja osa elämää,

joten aihe tuntui luontevalta. Terveystenhoitajaopiskelijoina halusimme kehittää asiantuntijuuttamme aiheesta, jota voi hyödyntää tulevaisuuden työssä hoitoalan ammattilaisena.

Aihesuunnitelma valmistui keväällä 2024. Ajoittain opinnäytetyö eteni pienin askelin ja välillä oli tauolla kokonaan. Keväällä 2025 työstäminen oli kuitenkin tehokkaampaa ja päätimme ottaa työn valmistumistavoitteeksi toukokuun 2025. Hieman haasteita toi eri paikkakunnilla asuminen ja näin ollen tapaamisten sopiminen oli työläämpää. Pidimme kuitenkin Teams-palavereita opinnäytetyömme kulkuun liittyen ja sovimme yhdessä toteutuksesta ja työnjaosta. Opinnäytetyön johdonmukainen ja tavoitteellinen tekeminen sekä parityöskentely on ollut pääosin toimivaa. Koko prosessin ajan olemme saaneet tasaisin väliajoin ohjausta opinnäytetyöohjaajiltamme, mikä on auttanut meitä työn eteenpäin viemisessä. Toukokuun 2025 alussa, opinnäytetyömme ollessa viimeistelyä vaille valmis, saimme luvan seminaariin. Pääsimme esittelemään työmme seminaarissa samassa kuussa.

Aluksi päätimme käyttää opinnäytetyömme menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutustuimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen teoriaan hyvin ja kirjoitimme laajasti teoriapohjaa tunnesäätelystä. Lopulta päädyimme vaihtamaan menetelmää kesken opinnäytetyöprosessin toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska halusimme luoda teoriapohjastamme konkreettisen tuotoksen. Ohjaajamme myös kannustivat tähän muutokseen. Metodien vaihtaminen auttoi pohtimaan konkreettisia keinoja ja harjoituksia, joita voi lapsen tunnesäätelytaitoja tukiessaan käyttää.

Opinnäytetyöprosessissa pitkäjänteisyyttä on opettanut erityisesti se, että työtä on pitänyt edistää johdonmukaisesti ja systemaattisesti koko prosessin ajan. Olemme oppineet aiheesta paljon uutta ja syventävää tietoa. Parityöskentelystä olemme oppineet yhteistyötaitoja, tiimissä toimimista, yhteisten pelisääntöjen luomista, aikataulujen yhteensovittamista ja ylipäättänsä työn viemistä yhdessä maaliin.

Prosessi on lisännyt paljon omaa ammattitaitoa tunnesäätelytaitoja edistävään vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Ymmärrämme nyt enemmän kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle ja haluamme hyödyntää tietoa tulevaisuudessa hoitotyön ammattilaisina. Olemme oppineet, miten voimme tulevina hoitotyön ammattilaisina kohdata vanhempia ja lapsia sekä kuinka meidän tulee tarkkailla heidän varhaista vuorovaikutustaan ja tarvittaessa puuttua haasteisiin. Tietoisuus omien arvojen, ennakkoluulojen ja kiintymyssuhteiden vaikutuksista ammatilliseen kohtaamiseen on saanut pohtimaan omia lähtökohtiaan enemmän. Opinnäytetyön työstäminen on kehittänyt valmiuksia perheiden kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen ja tukemiseen. Empatiakyvyn lisäksi tarvitaan vankka tietopohja ymmärtääkseen, milloin ja miten tilanteisiin tulee puuttua tai kuinka vanhempia hoitotyön ammattilaisena tuetaan. Tiedon lisäksi hoitotyön ammattilaisena on tärkeää osata soveltaa tietoa.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on opettanut laadukkaiden lähteiden etsimistä ja systemaattista kirjoittamista. Hoitotyössä laadukas tiedonhaku on tärkeää hallita, joten saimme siitä hyödyllistä ammatillista osaamista. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut myös lähteiden merkitsemistä oikein ja raportin rakentamista pienistä tiedonlähteistä suureksi ja jäsennellyksi kokonaisuudeksi.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ammatillista osaamista selkeästi. Teorian käsittely monien lähteiden kautta ja tiedon jatkuva pyörittely on opettanut paljon tutkimuksiin perustuvaa tärkeää tietoa ja suuri osa tiedosta on jäänyt pitkäkestoiseen muistiin. Käytännön ymmärrys hoitotyön ammattilaisen mahdollisuuksista tukea vanhempaa on vahvistunut. Motivaatio perheiden kanssa työskentelemiseen on kasvanut, koska heidän tukemisensa perustuu tulevaisuudessa vankkaan perustaan. Ilman tämän opinnäytetyön tekemistä valmiudet tukea vanhempaa alle kouluikäisen lapsen tunnesäätelytaitojen kehittämisessä olisivat selkeästi alkeellisemmat.

## 6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyössä syntyneestä opetusmateriaalista hyötyvät lasten ja nuorten hoitotyön opettajat sekä erityisesti hoitotyön opiskelijat. Opettajat hyötyvät työstä saamalla opetukseen lisämateriaalia. Opiskelijat taas saavat tarpeellista ja opettavaista tietoa tunnesäätelytaitojen kehityksestä. Työn tuotos on tarpeellinen, sillä tietoisuutta aikuisen vaikutuksesta lapsen tunnesäätelytaitoihin tarvitaan lisää. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä toimivansa lapsen tunnesäätelytaitojen oppimisen kannalta vahingollisesti. Jos hoitotyön ammattilainen alan asiantuntijana ei osaa tukea vanhempaa, ei hän välttämättä koskaan ymmärrä muuttaa toimintatapojaan.

Opetusmateriaalin ollessa opintojaksoilla käytössä, opiskelijat voisivat pienryhmissä pohtia, kuinka juuri itse voisi olla tukemassa vanhempia lapsen tunnesäätelytaitojen harjoittelussa. Tämä aktivoisi opiskelijoita ja herättäisi todella ajattelemaan, miten jokainen voisi henkilökohtaisesti olla tarjoamassa tukea. Opiskelijoilta voisi myös kysyä, onko jollain opiskelijalla omakohtaista kokemusta hoitotyön ammattilaisilta saadusta tuesta aiheen tiimoilta. Opiskelija voisi halutessaan kertoa kokemuksensa ryhmälle ja näin ollen tulevat hoitotyön ammattilaiset saisivat käytännön kokemuksia työhönsä. Opetusmateriaalista voisi kysyä lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolla opiskelevilta opiskelijoilta palautetta, saivatko he opetusmateriaalista valmiuksia vanhempien tukemiseen ja oppivatko he uutta.

Teoria sekä käytännön harjoitukset ja vinkit ovat sovellettavissa hoitotyön opiskelijoiden harjoitteluissa. Hoitotyön opiskelija saa tietoa, miten vanhempia voi tukea ja mitä konkreettisia keinoja tunnesäätelytaitojen kehittämiseen voi antaa. Tietoa voi hyödyntää asiakaskohtaamisten lisäksi antamalla tarvittaessa lisäkoulutusta harjoittelupaikassa muille työntekijöille. Vaikka materiaali on suunnattu hoitotyön opiskelijoille, sitä voi hyödyntää muutkin lapsiperheitä kohtaavat opiskelijat.

Yksi työn jatkokehitysmahdollisuus voisi olla kysely, jossa neuvolan asiakkailta kysyttäisiin palautteita ja kokemuksia siitä, minkälaista tukea he ovat saaneet neuvolasta lasten tunnesäätelytaitojen harjoitteluun vai onko aihetta käsitelty lainkaan. Kyselyssä voitaisiin kysyä myös vanhempien toiveita tuen saantiin liittyen. Aikuisen keinoista tunnesäätelytaitojen oppimisen tukemiseen voisi koota julisteen tai oppaan neuvoloihin vapaasti jaettavaksi materiaaliksi. Yhtenä jatkokehitysmahdollisuutena olisi Youtube-video tai podcast, joka voisi tavoittaa alle kouluikäisten lasten vanhempia laajastikin. Video tai podcast voisi olla helpommin lähestyttävä ja kiinnostavampi kuin tekstimuotoon tehty opas.

Myös työpaikoilla voisi antaa lisäkoulutusta lapsen tunnesäätelytaitojen tukemisen tärkeydestä ja keinoista siihen. Se lisäisi mahdollisuutta varhaisen tuen saamiseen ja voisi parantaa työhyvinvointia. Lapsen puutteelliset tunnesäätelytaidot kuormittavat vanhempaa ja se voi vaikuttaa myös työssä jaksamiseen.

Tunnesäätelytaitojen kehittämistä käsiteltiin neurotyypillisten lasten näkökulmasta, eikä erilaisia sairauksia tai vammoja otettu tietoperustassa huomioon. Myös muun muassa traumat ja kiintymyssuhdehäiriöt jäivät työssä vähälle huomiolle. Jatkokehitysmahdollisuutena aihetta voisi syventää eri näkökulmista. Konkreettisia harjoituksia lapsen tunnesäätelytaitojen kehittämiseen voisi myös etsiä lähdekirjallisuudesta enemmän. Lisäksi moni lapsi viettää päivittäin aikaa erilaisten ruutujen ääressä, joten ajankohtaista olisi myös tutkia ruutuajan vaikutusta tunnesäätelytaitoihin.

Opetusmateriaali on vapaasti luettavissa Theseuksessa kaikille kiinnostuneille. Työstä saa myös yksittäisiin aiheisiin laadukasta, eri lähteistä koottua tietoa. Halutessaan teoriatietoon voi tutustua laajemminkin valitsemalla lähdeluettelosta kirjallisuutta tai tieteellisiä artikkeleja syvempään tarkasteluun.

## Lähteet

- Adynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J., Zou, B. & Santos, H. 2024. The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. *Archives of Psychiatric Nursing* 51, 201–211. [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(24\)00137-7/fulltext](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(24)00137-7/fulltext). 16.4.2025.
- Cai, Z. & Meng, Q. 2024. Household chaos, emotion regulation and social adjustment in preschool children. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11582694/>. 16.4.2025.
- Cantell, H. 2022. Oppimateriaalit ovat oppimisen ja opettamisen välttämätön tuki. *Sanoma Pro*. <https://www.sanomapro.fi/oppimateriaalit-ovat-oppimisen-ja-opettamisen-valttamaton-tuki/>. 5.5.2025.
- Castillo, M. 2011. Making a Point: Getting the Most Out of PowerPoint. *The American Journal of Neuroradiology* 32 (2), 217–219. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7965697/>. 3.5.2025.
- Epävakaat persoonallisuus. 2024. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50064>. 11.5.2025.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Ilomäki, L. 2012. E-oppimateriaalit oppimisen ja opettamisen tukena. Ilomäki, L. (toim.) *Laatua e-oppimateriaaleihin: e-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa*. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino, 7–11. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415\\_laatua\\_e-oppimateriaaleihin\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatua_e-oppimateriaaleihin_2.pdf). 5.5.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2021. *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2025. Karelian opinnäytetyön ohje: Tietosuoja ja henkilötietojen käsittely. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838871>. 6.5.2025.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2025. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 5.5.2025.
- Kehityksellinen kielihäiriö (kielellinen erityisvaikeus, lapset ja nuoret). 2019. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50085>. 11.4.2025.
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoo, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. 1. painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). 24.4.2025.
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päälyysaho S. 2025. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://urly.fi/3POZ>. 5.5.2025.

- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2025. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella.27.3.2025>.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, L. 2021. Vanhempien ero. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00032/vanhempien-ero.15.4.2025>.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaatio. 2008. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 124(6), 683–692. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>. 16.1.2025.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
- Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). 2018. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/kht00135.15.4.2025>.
- Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. 3.5.2025.
- Lehtonen, J., Valkonen-Korhonen, M. & Karjalainen, P. 2018. Syntymän vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 134 (9), 910–916. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14301.9.5.2025>.
- Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024a. Varhaisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/varhaisten-kokemusten-vaikutus-aivojen-kehitykseen/>. 20.3.2025.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024b. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>. 20.3.2025.
- Mays, N. & Pope, C. 2000. Assessing quality in qualitative research. British Medical Journal 320 (1), 50–52. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1117321>. 7.5.2025.
- Microsoft. 2025. Mikä PowerPoint on? <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/mik%C3%A4-powerpoint-on-5f9cc860-d199-4d85-ad1b-4b74018acf5b>. 3.5.2025.
- Mielenterveystalo. 2024a. Mitä tunnesäätely on? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tunne-elaman-epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately>. 9.4.2024.
- Mielenterveystalo. 2024b. Tunnesäätelytaidot. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/9-tunnesaatelytaidot>. 22.5.2024.

- Mielenterveystalo. 2025a. Miten tunteet vaikuttavat. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/miten-tunteet-vaikuttavat>. 17.4.2025.
- Mielenterveystalo. 2025b. Lapsuudessa tai nuoruusiässä alkavat sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöt. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/f94-lapsuudessa-tai-nuoruusiassa-alkavat-sosiaalisen-vuorovaikutuksen-hairiot>. 1.4.2025.
- Mielenterveystalo. 2025c. Tunnetaidot. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/tunnetaidot.15.4.2025>.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2022. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>. 3.4.2025.
- Myllyviita K. 2024. Tunteet ja tunteiden säätely. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398#s2>. 21.3.2025.
- Mäntymaa, M. & Tamminen, T. 1999. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 115 (22), 2447–2453. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91150>. 17.4.2024.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 119 (6), 459–465. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>. 11.12.2024.
- Mäntymaa, M. & Puura, K. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 17–27.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Paley, B. & Hajal, N. 2022. Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8801237/>. 16.4.2025.
- Perälä, P. 2021. Laadukas ja käyttäjälleen sopiva opetusmateriaali houkuttelee potentiaalin esiin. Otava. <https://oppiminen.otava.fi/ajankoh-taista/2021/laadukas-ja-kayttajalleen-sopiva-oppimateriaali-houkuttelee-potentiaalin-esiin/>. 5.5.2025.
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 126 (5), 515–520. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf>. 11.12.2024.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti.
- Punamäki, R. 2012. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 95–114.
- Raaska, H. & Pihlakoski, L. 2017. Lapsuuden kiintymyssuhdehäiriöt ja ADHD. (Lisätietomateriaali, artikkelin tunnus: nix02488). Käypä hoito -suosituksessa: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Helsinki:

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02488>. 11.4.2025.
- Repo, L. & Kilpinen-Loisa, P. 2018. Varhaiskasvatuksen käytännöt lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. (Lisätietomateriaali, artikkelin tunnus: nix02622). Käypä hoito -suosituksessa: Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02622>. 11.4.2025.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1.–3. painos. Helsinki: Duodecim.
- Schulman, M. 2012. Vauvahavainnointi koulutuksen ja klinisen työn osana. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.). Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 125–144.
- Terveyskylä. 2021. Tunnesäätelyn vaikeudet. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-tunteet/tunnesaatelyn-vaikeudet>. 2.4.2025.
- Theseus. 2025. Opinnäytetyön saavutettavuusohjeet. <https://submissions.theseus.fi/saavutettavuusohjeet.htm#alku>. 3.5.2025.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Karelia-Finna. 12.5.2025.
- Tokola, M. & Airo, R. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>. 17.4.2024.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S.-K., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. (toim.) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). 5.5.2025.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Välimäki, M., Santalahti, P., Tolmunen, T. & Marttunen, M. 2016. Psykoedukatio sairastuneille ja heidän perheilleen. Aronen, E., Laukkanen, E. Sourander, A., Ebeling, H., Marttunen, M., Kumpulainen, K. & Puura, K. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 541–546. Duodecim Oppiportti. 19.3.2025.
- Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisupuos 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Helsinki: Profami Oy.
- Weir, K. 2023. How to help kids understand and manage their emotions. American psychological association. <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>. 17.4.2025.

- Westerinen, H. 2011. ADHD. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 127 (12), 1249-1250. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99606.pdf>. 15.4.2025.
- Westrupp, E., Macdonald, J., Bennett, C., Havighurst, S., Kehoe, C., Foley, D., Berkowitz, T., King, G. & Youssef, G. 2020. The Child and Parent Emotion Study: protocol for a longitudinal study of parent emotion socialization and child socioemotional development. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7552863/#s1>. 16.4.2025.

## Opetusmateriaali

# Aikuisen tuen merkitys alle kouluikäisen lapsen tunnesäätelyssä

Opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille

Terveystieteiden opiskelijat  
Eerika Peltonen ja Mimosa Huusko



# Psyykkinen kehitys

koostuu aivojen kehityksestä ja toiminnasta, tunteista ja varhaisesta vuorovaikutuksesta – nämä toimivat yhteistyössä ja säätelevät ja ohjaavat toisiaan

**Aivojen kehitys:**

- sikiöajan ja elämän ensivuosisien kokemukset merkittäviä
- syntymän jälkeiseen toiminnalliseen kehitykseen vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset; ilman niitä aivot eivät pysty kehittymään optimaalisesti
- tunteiden säätely tapahtuu otsalohkossa ja sen kuorikerroksessa
- rakenteellinen kehittyminen alkaa jo kohdussa

**Tunteet:**

- tunne on reaktio tapahtuneesta ja sen tulkinnasta
- ilman tunteita ihminen ei kykene toimimaan
- keskeinen rooli aivojen toiminnan säätelyssä



**Varhainen vuorovaikutus:**

- ♥ tarkoittaa vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä ensimmäisinä ikävuosina
- ♥ edellytys lapsen suotuisalle kehitykselle
- ♥ syntymän jälkeen vauva tekee kaikkensa päästäkseen vastavuoroiseen vuorovaikutukseen vanhempansa kanssa säilyäkseen hengissä

**Kiintymyssuhde:**

- ♥ perustuu varhaisen vuorovaikutuksen kokemuksiin ja siihen, kuinka hyvin aikuinen tunnistaa lapsen tarpeet ja tunteet ja reagoi niihin
- ♥ luokitellaan turvalliseen ja turvattomiin
- ♥ kiintymyssuhdemallin perusteella lapsi oppii, kuinka asioihin reagoidaan
- ♥ vaikuttaa lapsen omanarvontuntoon ja suhtautumiseen mm. läheisyyteen ja turvaan
- ♥ vaikuttaa hyvinvointiin sekä tunne-elämän tasapainoon ja laaja-alaisuuteen
- ♥ syntynyt kiintymyssuhdemalli vaikuttaa myöhemminkin ihmissuhteisiin ja uskomuksiin elämästä
- ♥ aikuisella, johon lapsi on kiintynyt, on tärkeä rooli lapsen tunnesäätelyn kehityksessä

## Mitä tunnesäätely on?

**YLEISTÄ:**

- tunnesäätelyä on sekä tiedostamatonta että tiedostettua, itseohjautuvaa tai ulkoisesti tuettua
- kehitykseen vaikuttaa temperamentti, kehitysaste, ympäristön tuki ja sosiaalistaminen
- tunnesäätely on yksilöllistä ja jatkuva kehitystehtävä
- tunteiden säätelyä voidaan opettaa ja oppia

**IKÄ:**

- puhetaidon kehittyessä lapsesta tulee taitavampi myös tunteiden säätelyssä, koska puhe mahdollistaa tunteiden käsittelyn myös sanallisesti
- 2-3- vuotiaiden tunneilmaisu laajenee, mutta tunteiden kokeminen voi olla epäloogista
- 4-vuotiaan tunnesäätelykeinoja voi jo verrata aikuisen keinoihin, kuten itsensä rauhoittaminen ja huomion siirto
- 6-vuotiaat osaavat muuttaa tunneilmaisuun, esim. hymyillä pettymyksessä

**Tunnereaktioiden kolme eri tasoa:****2.**

Motoriset ja käyttäytymiseen liittyvät ilmaisut, esim. ilmeet, itku ja toiminta

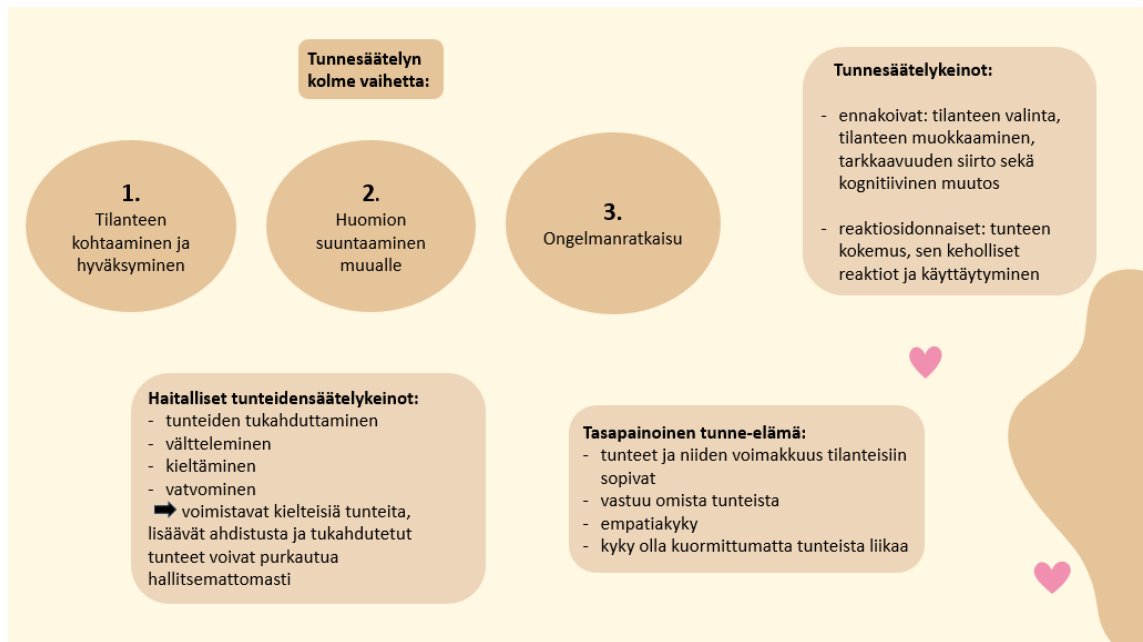
**1.**

Neurofysiologiset ja biokemialliset reaktiot, esim. käsien värinä, syketaason nousu

**3.**

Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen





## Miten tunnesäätelytaidot vaikuttavat elämään?



**Terveys:** tunnereaktioiden peittäminen vie sympaattisen hermoston ylikierroksille  
➔ kuormittaa muistia ja sydän- ja verenkiertoelimistöä

**Sosiaaliset taidot:**

- heikot tunnesäätelytaidot omaavilla ihmisillä usein pienempi sosiaalinen verkosto ja vähemmän myönteisiä tunnekokemuksia
- vuorovaikutuksen haasteet ja yhteyden tunteminen muihin ihmisiin hankalampaa
- toisten huomioonottaminen ja sosiaalinen sopeutuminen vaikeampaa
- vaikeus toimia tilanteen vaatimalla tavalla ja ennakoida muiden toimintaa

**Hyvinvointi:** kouluuoriutuminen, muiden auttaminen, suhtautuminen muihin ihmisiin, päihteidenkäyttö, ongelmanratkaisu

## Tunnesäätelyn riskitekijöitä

Geneettinen alttius,  
kehityshäiriöt,  
sairaudet ja  
vammutuminen

Äidin  
raskaudenaikainen  
pääiteidenkäyttö,  
stressi, masennus ja  
ahdistus

Turvaton  
kiintymyssuhde,  
kiintymyssuhdehäiriöt,  
persoonallisuushäiriöt

Epävakaat  
elinolot, jatkuva  
stressi, traumat

Nopeasti reagoiva ja  
vaikeasti rauhoittuva  
temperamentti

Oppimisvaikeudet,  
ADHD,  
puheenkehityksen  
viivästymä

Taloudelliset haasteet,  
kulttuuriset tekijät,  
vanhempien ero

Tunnesäätelytaidot  
kehittyvät jatkuvasti, ja  
on normaalia, että  
jokainen kokee niissä  
ajoittain haasteita!



## Tunnesäätelytaitojen oppimisen tukeminen:



## Kotiympäristö

Rajat, säännöt ja rutiinit  
 ➔ ennustettava kotiympäristö  
 ➔ lapsi kehittää tunnevoimavaroja, jotka auttavat selviytymään kodin ulkopuolella

Kasvatustyylit, jotka vaikeuttavat tunnesäätelytaitojen kehittymistä:

- autoritaarinen (ei anna tilaa lapsen omille päätöksille)
- salliva (ei opi itsehillintää tai vastuullisuutta)

Lapsilla, joiden vanhemmat ovat asettaneet lapselle rajoja neuvotellen ja johdonmukaisesti on havaittu suotuisaa kehitystä tunnesäätelytaidoissa

Lapsi omaksuu vanhemmilta asenteen, kuinka tunteisiin suhtaudutaan ja ovatko tunteet hallittavissa ja millä tavoin



Myönteinen tunneilmapiiri kotona

Aito läsnäolo lapsen kanssa keskustellessa

Vanhempien toimiva parisuhde

Huomion kiinnittäminen positiivisiin asioihin, esim. rauhallisuudesta kehuinen pettymyksen keskellä

Lapsen saatavilla oleminen ja viesteihin johdonmukaisesti vastaaminen

Vahva tunneyhteys vanhemman ja lapsen välillä

Lapsen asemaan asettuminen, tunnetilojen ymmärtäminen ja omien tunteiden mukauttaminen samalle tasolle

Vanhemman tärkeää hallita omia tunnetilojaan ja olla tietoinen omista tunteistaan ja käyttäytymisestään!

## Turvallisuuden tunne

♥ Tärkein tunnekasvatuksen alue

**Mikä vaikuttaa lapsen kokemukseen turvallisuuden tunteesta?**

- Oksitosiini vähentää stressihormonien erityistä ja rauhoittaa aivojen hälytystilaa
- Elämän ensivuotena saatu läheisyys ja huomio vaikuttavat myöhemmin stressinhallintakykyyn positiivisesti

Aikuisen rauhallinen käyttäytyminen tuo turvaa ja mahdollisuuden kehittyä

Pienen lapsen tunteiden säätely aikuisen tehtävä – tunteet eletään yhdessä läpi

Turvattomuuden tunne vahvistaa uhka- ja puolustusjärjestelmän toimintaa!

Lapsen ottaminen syliin auttaa rauhoittumaan ja taidot päästä itsenäisesti rauhallisempaan olotilaan vahvistuvat

Lapsen tutustuessa epämiellyttävään asiaan tärkeää on mennä lapsentahtisesti – tilanteen hallinnan tunne lisää turvallisuutta

Läheisyydestä turvaa, auttaa lasta ymmärtämään vanhemman haluavan hänelle hyvää  
➔ lapsi vastaanottavaisempi



## Rauhoittuminen

♥

Empaattinen puhe, katse, kosketus lievittää emotionaalista ahdistusta

Päästä vihainenkin lapsi lähelle, älä eristä yksin tunteen kanssa – ei vahvista lapsen huonoa käytöstä

Vanhemman rauhallinen läsnäolo voi tarttua lapseenkin

Jos kosketus aiheuttaa epämukavuutta tai lapsi haluaa vanhemman jättävän hänet rauhaan, pyyntöä kunnioitettava!

**Ennen tunnepurkauksen kärjistymistä:**

- kymmeneen laskeminen
- siirtyminen toiseen tilaan
- keksimällä vaihtoehtoista tekemistä
- positiivinen sisäinen puhe
- kannustaminen puhumiseen
- vanhempi sanoittaa, mitä uskoo lapsen tuntevan
- tietoinen hengittäminen rauhoittaa kehoa ja mieltä
- aikuinen voi muistuttaa lasta tunteen olevan ohimenevä
- konna-keino aikuisen ohjaamana

**Kun raivokohtaus on päällä:**

- jos mahdollista, älä puutu tilanteeseen - huomio vahvistaa raivoa
- varmista lapsen ja ympäristön turvallisuus!
- aikalisä kauempana muista antaa lapselle mahdollisuuden rauhoittua itseksensä

**Aggression sanalliseen purkuun kannustettava, ei esim. tyynyä hakkaamalla**

**Konna-keino:**  
Lapsi vetäytyy kilpikonnan tavoin kuoreen, hengittää syvään kolme kertaa ja toistaa itsekseen sanat: "pysähdy, hengitä syvään, rauhoitu". Lapsen keskittyessä hengittämiseen, aikuinen pyytää rentouttamaan lihakset. Lapsen jatkaessa rauhallista hengitystä, häntä valmennetaan sanomaan itselleen: "Minä osaan rauhoittua, minä pystyn siihen..".



# Tunnevalmentaminen

= tunteista kysymistä, niiden nimeämistä, rohkaisemisesta ilmaisemiseen ja tunteen taustalla olevan syyn pohtimista

Vanhemmat, jotka kuvailevat usein omia tai muiden tunnetiloja, opettavat lapselleen tehokkaan tunteidensäätelytavan – tunnepuhetta usein kuulevat lapset hallitsevat tunnetilojen ei-kielellisen ilmaisun paremmin ja turvautuvat harvemmin sopimattomaan käytökseen tunneilmaisussaan

- lapsi voi vanhemman kanssa keskustella heränneiden tunteiden syistä ja seurauksista – jo pelkkä tunteiden nimeäminen voi helpottaa hankalassa tilanteessa  
- vanhempi voi valmentaa lasta kertomalla omia kokemuksiaan

lapsi oppii puhumaan tunteistaan, tunnetietoisuus paranee ja lapsi oppii tunteiden merkityksen

Kirjojen lukeminen ääneen, pysähdytään miettimään henkilöiden tunnetiloja ja toimintaa  
➔ lapsen tunnesanasto kasvaa



Vanhemman ei tule lapsen puolesta määrittellä tunnetta tai kieltää tunteen olemassaoloa, koska lapsellakin ne ovat omakohtaisia esim. "Olet nyt pettynyt" tai "Älä ole vihainen" – vanhempi voi kertoa vain oman tulkinnan tilanteesta, esim. "Vaikuttaa siltä, että olet pettynyt."

- tärkeää opettaa lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä voi puhua ääneen  
- aikuinen toimii turvana lapsen tutustuessa ympäristöönsä ja rohkaisee lasta selviytymään epävarmuudesta uusissa tilanteissa

Aikuinen auttaa lasta tunnistamaan ja ymmärtämään kokemansa tunteen  
➔ lapsi kokee olevansa valmiimpi hallitsemaan tilanteessa tunteitaan

Kehu lasta asianmukaisista tunteenilmaisista ja itseään hallitsevasta käytöksestä – kehut vahvistavat lapsen minäkuvaa ja lapsi alkaa nähdä itsensä hyvin tunteita käsittelevänä ihmisenä

Perustunteiden tunnistamisen opettaminen, tunnekokemuksen arviointi, sen asiallinen ilmaiseminen ja hallinta

Tunneittarin avulla lapsi voi kertoa, tuntuuko tunne pienenä, keskikokoisena vai suurena

**Tunteiden ABC –harjoitus:**  
1. Todetaan, mikä tapahtuma on vaikuttamassa tunteisiin  
2. Nimitään kielteinen tunne  
3. Tunnistetaan sisäinen puhe, joka johtaa tähän tunteeseen  
4. Valitaan realistinen tunne, joka halutaan kielteisen tunteen tilalle  
5. Pohditaan, minkälaisilla ajatuksilla tunne saavutetaan

Kuvia, sarjakuvia ja piirtämistä voi käyttää apuna lapsen omien ja ympärillä olevien ihmisten tunteiden hahmottamisessa – tunnekokemuksesta tulee konkreettisempi asia ja siksi helpompi ymmärtää

- oma sisäinen puhe vaikuttaa tunteisiin:  
opeta lasta puhumaan itselleen myönteisiä ja rauhallisia ajatuksia  
- sisäisen puheen sanojen sävy vaikuttavat siihen, minkälaisia tunteita viriää  
- itsensä kehuminen sisäisen puheen kautta

Lapsi voi ajatuksen tasolla harjoitella tunteita herättävissä tilanteissa toimimista aikuisen avustamana, esim. pelissä häviäminen.  
Mikä tilanteen ongelma on ja miltä se tuntuu? Mitä ratkaisuehdotuksia tilanteelle on ja mitkä olisivat ratkaisujen seuraukset? Mikä ratkaisu olisi paras?



## Miten hoitotyön ammattilainen voi tukea vanhempaa?

### Varhainen tunnistaminen:

- tärkeää tarkkailla, tunnistaa haasteet ja olla valmis antamaan tukea vanhemmille jo varhaisessa vaiheessa



### Lapsilähtöisyys:

- tehtävä tukea perheen elämänhallintaa ja vahvistaa voimavaroja
- hoitotyön ammattilaisen on pidettävä lapsilähtöinen näkökulma esillä ja määritellä lapsen kehityksen kannalta tarkoituksenmukaista vanhemmuutta
- tärkeää muistuttaa vanhempia, että lapsen käyttäytymisen takana on aina jokin syy

### Luottamuksellinen yhteistyö

- vanhempi tuntee lapsensa parhaiten, ammattilaisella on asiantuntemus ja keinot auttaa
- onnistuneen yhteistyön avain on luottamus
- luottamus rakennetaan pikkuhiljaa

### Ammattilaisen itsetuntemus:

- tietoisuus omista arvoista ja ennakkoluuloista auttaa kohtaamaan erilaisia ihmisiä
- tukeakseen muiden tunnesäätelytaitojen kehittymistä on hyvä tunnistaa omat kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset



### Käytännön tuki:

- ammattilainen voi nostaa esim. lohdutusta kaipaavan lapsen vanhemman syyliin tai kysyä esimerkiksi "Rauhoittuisiko vauva nopeammin syyliin päästyään?"
- vanhemmalle voi ohjeistaa keinoja lapsen rauhoittumiseen tai tunnesäätelytaitojen kehittämiseen, esim. Konna-keino



### Ammattilaisen tuki:

- ammattilainen voi pohtia vanhemman kanssa yhdessä toimintatapoja ja ratkaisuja vaikeisiin tilanteisiin. Antaa uutta näkökulmaa ja auttaa vanhempaa ymmärtämään itseään ja muita
- palautetta vanhemmalle sekä huonosti, että hyvin toimivista tilanteista
- ammattilaisen tehtävä on auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsen maailmaa ja tarpeita

- ammattitaitoa kannatella perheeltä tulevaa ahdistusta vaikeassa tilanteessa
- ammattilaisen vastaanottokyky emotionaalisesti tärkeää



## Lähteet:

- Adynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J., Zou, B. & Santos, H. 2024. The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. Archives of Psychiatric Nursing 51, 201–211. [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(24\)00137-7/fulltext](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(24)00137-7/fulltext). 16.4.2025.
- Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2021. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kehityksellinen kielihäiriö (kielellinen erityisvaikeus, lapset ja nuoret). 2019. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50085>. 11.4.2025.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2025. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus.
- <https://www.ooph.fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>. 27.3.2025.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, L. 2021. Vanhempien ero. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00032/vanhempien-ero>. 15.4.2025.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. 2008. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 124(6), 683–692. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>. 16.1.2025.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
- Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). 2018. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/kht00135>. 15.4.2025.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024. Varhaisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatust/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vaikutus/varhaisten-kokemusten-vaikutus-aivojen-kehitykseen/>. 20.3.2025.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytta/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>. 3.4.2025.
- Mielenterveystalo. 2024. Mitä tunnesäätely on? [https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/tunne-elaman-epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately\\_9.4.2024](https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/tunne-elaman-epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately_9.4.2024).

## Lähteet:

- Mielenterveystalo. 2025. Miten tunteet vaikuttavat. <https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/miten-tunteet-vaikuttavat>. 17.4.2025.
- Mäntymaa, M., Luoma, J., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 119 (6), 459–465. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>. 11.12.2024.
- Mäntymaa, M. & Puura, K. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 17–27.
- Schulman, M. 2012. Vauvahavainnointi koulutuksen ja kliinisen työn osana. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 125–144.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Paley, B. & Hajal, N. 2022. Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8801237/>. 16.4.2025.
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 126 (5), 515–520. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf>. 11.12.2024.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti.
- Raaska, H. & Pihlakoski, L. 2017. Lapsuuden kiintymyssuhdehäiriöt ja ADHD. (Lisätietomateriaali, artikkelin tunnus: nix02488). Käypä hoito -suosituksessa: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02488>. 11.4.2025.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1.–3. painos. Helsinki: Duodecim.
- Tokola, M. & Airo, R. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>. 17.4.2024.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Helsinki: Profami Oy.
- Westerinen, H. 2011. ADHD. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 127 (12), 1249–1250. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99606.pdf>. 15.4.2025.
- Westrupp, E., Macdonald, J., Bennett, C., Havighurst, S., Kehoe, C., Foley, D., Berkowitz, T., King, G. & Youssef, G. 2020. The Child and Parent Emotion Study: protocol for a longitudinal study of parent emotion socialization and child socioemotional development. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC752863/1>. 16.4.2025.