

Mira Niinistö

”Mä piirrän tälle hirviölle tällasen raitapaidan”

Päiväkoti-ikäisten lasten pelot ja pelonhallintakeinot

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Mira Niinistö

Työn nimi: ”Mä piirrän tälle hirviölle tällasen raitapaidan” – Päiväkoti-ikäisten lasten pelot ja pelonhallintakeinot

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 80

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia, millaisia pelkoja ja pelonhallintakeinoja 5-6-vuotiailla lapsilla on, sekä missä ja milloin heitä pelottaa. Tavoitteenani oli tuottaa tietoa lasten peloista varhaiskasvatuksen henkilökunnan käyttöön ja muille asiasta kiinnostuneille.

Teoriaosuudessa käyn läpi pelkoa käsitteenä, lasten pelkoja ja aikuisen roolia lapsen pelätessä. Lisäksi teoriassa käydään läpi lapsen kehitystä sekä lasten pelon kirjoa. Käytin opinnäytetyössäni laadullista, eli kvalitatiivista, tutkimusta ja aineistonkeruumenetelmänä hyödynsin teemahaastattelua. Haastattelin yhdeksää 5-6-vuotiasta lasta yksilöhaastatteluina eräästä Seinäjoen päiväkodista. Lapset saivat haastattelun ohella piirtää peloistaan, jotka liitin myös opinnäytetyöhöni.

Tutkimustuloksista selvisi, että haastattelemillani lapsilla oli yhteensä 36 pelonkohdetta. Enimmillään yhdellä lapsella oli kahdeksan eri pelkoa ja vähimmillään kaksi. Samanlaiset pelot yhdistettyäni, muodostin 10 pääryhmää lasten mainitsemista peloista. Nämä ryhmät olivat: eläimet, pimeä, painajaisunet, kummitukset ja hirviöt, yksin jääminen, televisio-ohjelmat ja elokuvat, salamät ja ukkonen sekä eksyminen. Tutkimustuloksistani kävi myös ilmi millaisia erilaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on. Haastattelemani lapset mainitsivat yhteensä 21 pelonhallintakeinoja. Enimmillään lapset toivat esiin neljä pelonhallintakeinoja ja vähimmillään yhden. Mainitut pelonhallintakeinot olivat aikuiselta turvan hakeminen, tilanteesta poistuminen, peiton alle meneminen, silmien sulkeminen, pehmolelu, itkeminen, kotieläin, kaveri sekä valojen päälle laittaminen. Tutkimukseni mukaan lasten pelot esiintyivät erityisesti kotona pimeällä sekä nukkumaan mentäessä. Lapselle vierailu ympäristöllä oli myös usein vaikutusta pelon syntyyn. Haastattelemani lapset kokivat päiväkotiympäristön turvalliseksi, eikä ketään heistä pelottanut päiväkodin arjessa.

Avainsanat: Pelko, ahdistus, fobia, pelonhallinta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author: Mira Niinistö

Title of thesis: "I draw this monster with a striped shirt" – Kindergarten Aged Children's Fears and Fear Management Methods

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2016

Number of pages: 80

Number of appendices: 5

The purpose of this thesis was to study what kind of fears and fear management methods 5 to 6-year-old children have, and also when and where they get scared. The main goal of this study was to provide information about children's fears for the use of early childhood education personnel and other people interested in this subject.

In the theory part, I go through fear as a term, what the fears of children are and what the adults' role is when a child is scared. In addition, the theoretical part goes through child development and a variety of children's fears. In this thesis, I used qualitative research and for data collection I used the theme interview as a method. I interviewed individually nine 5 to 6-year old children from one playschool in Seinäjoki. Children had a chance to draw about their fears alongside the interview. Their drawings were also added to my thesis.

The results of the study showed that the children interviewed had thirty-six (n=36) objects of fear in total. At the most, one child had eight and at least two different fears. After I combined similar fears, I created ten (n=10) main groups of fear. The groups are: animals, fear of darkness, nightmares, ghosts and monsters, being alone, TV programs and movies, lightning and thunder, and getting lost. This research results also show what kind of different fear management methods children have. The children interviewed mentioned twenty-one (n=21) different fear management methods. At the most, children expressed four, and at the least one fear management method. The methods mentioned were getting comfort from an adult, getting out of that situation, hiding under the blanket, closing their eyes, stuffed animals, crying, pets, friends, and putting the lights on. According to this research, children's fears occur especially at home in the dark and at bedtime. Unfamiliar environments seemed to have an effect on fear formation. The children that I interviewed considered the kindergarten environment safe and none of them felt scared in there.

Keywords: Fear, anxiety, phobia, fear control

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva- ja kuvioluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	10
2.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet.....	10
2.2 Aiemmat tutkimukset.....	11
3 LAPSEN KEHITYS.....	15
3.1 Vauvasta esikoululaiseksi	15
3.2 Kiintymyssuhde.....	17
3.3 Varhaiskasvatus lapsen kehityksen tukijana	19
4 PELKO.....	22
4.1 Pelon määritelmä	22
4.2 Ahdistuneisuus.....	24
4.3 Fobia	25
5 LASTEN PELOT	27
5.1 Lasten pelkojen kohteet	27
5.2 Lasten tavat ilmaista pelkoja ja pelonhallintakeinot.....	30
6 AIKUISEN ROOLI LAPSEN PELÄTESSÄ.....	32
6.1 Aikuisen tuki	32
6.2 Pelot varhaiskasvatuksessa.....	34
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	37
7.1 Laadullinen tutkimus	37
7.2 Teemahaastattelu	38
7.3 Sisällönanalyysi.....	40
7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	42
8 LASTEN ILMAISEMAT PELOT	44
8.1 Eläimet.....	44

8.2	Pimeä.....	48
8.3	Painajaisunet.....	49
8.4	Kummitukset ja hirviöt	50
8.5	Yksin jääminen.....	51
8.6	Televisio-ohjelmat ja elokuvat	51
8.7	Eksyminen	52
8.8	Ukkonen ja salamet.....	53
8.9	Yksittäin mainitut pelonkohteet	54
9	LASTEN KOKEMUKSIA PELOISTA JA NIISTÄ SELVIITYMISESTÄ	56
9.1	Pelonhallintakeinot.....	56
9.2	Lasten tuntemuksia peloista.....	59
9.3	Pelot päiväkodissa	60
9.4	Aiemmat pelot ja tilanteet, jolloin ei ole pelottanut	60
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	62
10.1	Mikä viisi- ja kuusi-vuotiaita lapsia pelottaa?	62
10.2	Millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä?	67
10.3	Missä ja milloin lapsia pelottaa?	70
10.4	Sosionomin rooli pelkojen kohtaamisessa.....	71
10.5	Jatkotutkimusehdotuksia	72
11	POHDINTA	74
	LÄHTEET	76
	LIITTEET	80

Kuva- ja kuvioluettelo

Kuva 1. Piirustus kissoista	45
Kuva 2. Piirustus karhusta ja hirviöstä	46
Kuva 3. Piirustus pimeästä ulkona	48
Kuva 4. Piirustus hirviöstä raitapaidassa.	50
Kuva 5. Piirustus ukkosenilmasta	54
Kuva 6. Piirustus jalkapallopelistä ja television katsomisesta	55
Kuvio 1. 5-6-vuotiaiden lasten pelonkohteet.	64
Kuvio 2. Lasten pelonhallintakeinot.....	68

1 JOHDANTO

Pelko on yksi perustunteista ja täysin luonnollista. Pelko saattaa aiheuttaa erilaisia fysiologisia reaktioita kuten hikoilua, käsien vapinaa, kalpenemista, kurkun kuristamista sekä sydämen hakkaamista. Erilaiset asiat pelottavat lasta yleensä lapsuuden eri vaiheissa. Erot peloissa johtuvat osittain ikätekijöistä ja osittain siitä, mitä lapsella on syytä pelätä missäkin elämäntilanteessa tai tiettyjen kokemusten perusteella. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 168–170.)

Pelot kuuluvat osaksi jokaisen lapsen elämää jollain tapaa. Pelot ovat osa tunteiden kirjoa ja näin ollen niiden huomioiminen on osa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista. Lapsen pelonkohteet saattavat olla hyvin moninaisia liittyen niin todellisiin kuin mielikuvituksellisiin kohteisiin. Lapset ovat yksilöitä pelkojen osalta, mutta lasten peloissa ja peloista selviytymisessä esiintyy myös paljon yhtäläisyyksiä. Useat lapset viettävät paljon aikaa päiväkodissa, jolloin varhaiskasvatuksen työntekijöillä tulee olla tietoa miten suhtautua ja auttaa lasta, hänen pelätessään tai kertoessaan peloistaan esimerkiksi edellisenä yönä näkemästään pelottavasta painajaisunesta.

Tavoitteenani on tutkia lapsien näkökulmasta, millaisiin asioihin tai tilanteisiin heidän pelkonsa kohdistuvat ja mitkä asiat auttavat silloin kun pelottaa. Tarkoitukseni on tuottaa tietoa lasten peloista erityisesti varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön, mutta myös tietenkin muille asiasta kiinnostuneille kuten alaa opiskeleville ja lasten vanhemmille. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat: Mikä 5-6-vuotiaita lapsia pelottaa, millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä sekä missä ja milloin lapsia yleensä pelottaa. Tutkimukseni toteutin laadullisena tutkimuksena eräässä Seinäjoen päiväkodissa, haastatteleamalla 5-6-vuotiaita lapsia. Haastatteluilla halusin saada lasten omat äännet ja kokemukset kuuluviin.

Lapsen tunteiden, kuten pelon, jäädessä toistuvasti hyväksymättä, vastaanottamatta sekä sanoittamatta, lapsi oppii piilottamaan sekä pidättämään tunteitaan niiden ilmaisemisen sijaan. Tällaisessa tapauksessa tunteet eivät kuitenkaan häviä, vaan jäävät kehoon. Lapsen koko keho työskentelee pitääkseen vääränlaisiksi tulkitut tunteet kurissa. Tunteiden pidättäminen saattaa aiheuttaa sen, että lapsi alkaa oireilla fyysisesti, kohdatessaan vaikean tilanteen. Lapsella saattaa tulla

esimerkiksi vatsa kipeäksi ja päätä särkeä. (Suntio 2015, 28–29.) Ihmisen elimistöä kuormittaa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin pitkään jatkunut epämiellyttävä tunnetila, kuten pelko. Hyvillä tunnesäätelykyvyillä on monenlaisia positiivisia vaikutuksia muun muassa parempaan hyvinvointiin, itsetuntoon sekä tasapainoiseen tunne-elämään liittyen. Usein lapsen mahdollinen häiriökäyttäytyminenkin vähenee sen myötä, kun lapsi kehittyä kielteisten tunteiden säätelyssä. Erityisesti pelkoa tai muita voimakkaita tunteita tuntiessaan lapsi tarvitsee aikuista tuekseen. Varhaiskasvatuksen työntekijän on kunnioitettava lapsen tunteita, rohkaistava puhumaan niistä sekä opetettava nimeämään ja ymmärtämään niitä. Aikuisen on oltava lähellä ja saatavilla tarvittaessa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82–84.)

Opinnäytetyöni aihe on tärkeä lapsen hyvinvointia ajatellen. Jatkuneella tai kohtaamattomalla pelolla on monia negatiivisia vaikutuksia, jotka saattavat vaikuttaa lapseen myös pitkälle hänen tulevaisuudessaan. Aikuisten tuleekin ymmärtää miten merkittävä rooli heillä on lapsen pelätessä ja pelon tunnetta käsiteltäessä. Pelko on kuulunut aina osaksi ihmisen elämää. Opinnäytetyöni on kuitenkin ajankohdainen, sillä nykyisin lasten pelonkohteet saattavat olla hieman erilaisia, erityisesti median tuomien uusien mahdollisuuksien ja sisällön vuoksi. Suomalaisessa yhteiskunnassa usein korostetaan reippautta ja itsenäistä pärjäämistä, jolloin pelon näyttämistä ja siitä puhumista koetetaan välttää. Tärkeää olisikin ymmärtää, että myös vaikeista tunteista ja asioista täytyisi yhä enemmän pystyä puhumaan.

Opinnäytetyössäni tarkastelen aluksi tutkimuksen lähtökohtia, kuten tutkimukseni tavoitteita ja aiempia tutkimuksia, joita lasten peloista on tehty. Tämän jälkeen kerron lapsen kehityksestä, johon otan mukaan kiintymyssuhteen sekä varhaiskasvatuksen näkökulmaa. Seuraavaksi avaan pelon käsitettä, johon kuuluu kiinteästi myös ahdistuneisuus sekä fobia. Tämän jälkeen paneudun tarkemmin lasten pelkoihin, muun muassa lasten tapoihin ilmaista pelkoa ja pelonhallintakeinoihin. Seuraavaksi otan esille aikuisen roolin lapsen pelätessä, johon kytken myös varhaiskasvatuksen mukaan. Tämän jälkeen kerron miten tutkimukseni toteutin ja millaisia tuloksia tutkimuksestani sain. Lopuksi kerron tekemiäni johtopäätöksiä tuloksista ja pohdin opinnäytetyöprosessiani.

Sosionomin (AMK) on sisällytettävä opintoihinsa vähintään 60 opintopistettä vaadittuja varhaiskasvatuksen sekä sosiaalipedagogiikan opintoja, jotta hän voi val-

mistua lastentarhanopettajan tehtävään (Mäkinen ym. 2011, 96). Näin ollen sosionomilla (AMK) on mahdollisuus työskennellä varhaiskasvatuksen parissa, jolloin aiheenani oleva lasten pelot, kuuluu olennaisesti sosionomin työkentälle. Sosionomi (AMK) on hyvä tietää, miten voisi olla parhaiten lapsen tukena, lapsen kohdatessa itselleen pelottavan tuntuisia asioita tai tilanteita. Olisi myös tärkeä tietää, millaiset asiat alle kouluikäisiä lapsia usein pelottavat, jotta sosionomi (AMK) pystyy tilanteita ennakoimaan ja niihin varautumaan, luoden turvaa lapselle.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kerron tutkimuksestani perustietoja ja tarkastelen lähtökohtaisia tavoitteitani. Lisäksi tiivistän kolmen aiemmin pelkoihin liittyvän tutkimuksen pääkohdat ja tutkimustulokset, jotka johdattelevat omaan aiheeseeni. Yksi aiemmista tutkimuksista on kandidaatin tutkielma ja kaksi opinnäytetyötä.

2.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet

Tutkimukseen osallistui seinäjokelainen päiväkotit, jossa olen ollut tekemässä harjoittelun ensimmäisenä vuonna sosionomiksi opiskellessani. Näin ollen paikkana päiväkotit oli tuttu. Tutkimukseeni osallistui yhdeksän 5-6-vuotiasta lasta. Hyödynsin laadullista tutkimusmenetelmää ja käytin tutkimuksessani teemahaastatteluja. Haastattelin jokaista lasta yksitellen ja he saivat myös piirtää peloista kuvan. Lapsista neljä oli tyttöjä ja viisi poikaa. Ikäjakaumalta neljä heistä oli viisi vuotta vanhoja ja viisi oli kuusi vuotta.

Tutkimukseni tavoitteena oli saada lasten oma ääni kuuluviin, tuoda heidän ajatuksensa sekä kokemuksensa esiin. Tavoitteenani oli tutkia lasten pelkoja, sillä pelot kuuluvat jokaisen lapsen elämään jollain tavalla. Tarkoitukseni oli tuottaa tietoa varhaiskasvatuksen henkilökunnan käyttöön lasten peloista, sillä aikuisen on tärkeää huomioida lasten pelot ja auttaa selviytymään niistä. Varhaiskasvattajien lisäksi tutkimuksestani voi hyötyä myös muut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, lasten vanhemmat sekä muu lähipiiri. Tutkimuskysymykseni ovat:

- Mikä 5-6-vuotiaita lapsia pelottaa?
- Millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä?
- Missä ja milloin lapsia yleensä pelottaa?

2.2 Aiemmat tutkimukset

Lasten pelkoja voidaan tutkia haastattelemalla heitä itseään siinä ikävaiheessa, kun sanallinen ilmaisu on kehittynyt tarpeeksi. Tietoa lasten reaktioista pelottavia tilanteita kohtaan, voidaan saada myös haastatella pienten lasten vanhempia sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Itse päädyin haastattelemaan lapsia, jotta heidän oma äänensä pääsee kuuluviin ja saan heidän omakohtaiset kokemuksensa esiin.

Alle kouluikäisten lasten peloista yleisellä tasolla on tehty melko vähän tutkimuksia. Lasten pelkoja on tutkittu enemmänkin sairaanhoidollisesta näkökulmasta. Löysin yhden väitöskirjan, jossa tutkittiin lasten televisio-ohjelmiin liittyviä pelkoja, painajaisunia ja pelonhallintaa. Lisäksi kaksi kandidaatin tutkielmaa, joista toinen keskittyi pelkoihin päivähoidossa ja toinen sairaalassa. Opinnäytetöitä lasten peloista löysin muutamia, yhden lasten yleisistä peloista ja loput keskittyivät lasten pelkoihin sairaalahoidossa. Kuvaan kolme aiempaa tutkimusta lasten peloista vähän tarkemmin. Kahdessa niistä on myös päädytty haastattelemaan lapsia ja yhdessä haastateltavina ovat sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät sairaanhoitajat. Nämä ovat Heli Söderqvistin tekemä kandidaatin tutkielma aiheesta Lasten pelot päivähoidossa, Saara Heikkisen, Noora Hirvosen sekä Jenna Kaukosen tekemä opinnäytetyö nimellä ”Jos näkisin oikean kummituksen purisin sitä!” - Lasten pelot ja pelkojen käsittely sekä Jukka Järveläisen ja Jarmo Laukkasen opinnäytetyö lapsen pelkojen lievittämisestä sairaalahoidossa. Tutkimuksista lähimpänä omaa opinnäytetyöni aihetta ja toteutustapaa on Heikkisen, Hirvosen ja Kaukosen tekemä opinnäytetyö, jossa lasten pelkoja tutkitaan yleisellä tasolla. Tarkastelen kuitenkin kahta muutakin tutkimusta, sillä niiden aiheet ovat myös lasten pelot, vain eri rajauksella. Koen nimittäin myös päiväkotij- ja sairaalapelkojen näkökulman rikastuttavan työtäni, tuovan siihen uutta näkökulmaa ja pohjustavan hyvin aiheen pariin.

Kandidaatin tutkielma. Heli Söderqvist teki kandidaatin tutkielman lastentarhanopettajan koulutuksessa, jonka otsikkona on: Lasten pelot päivähoidossa. Hän tutki työssään lasten ajatuksia peloista päiväkodissa sekä perhepäivähoidossa. Tutkimuksessa hyödynnettiin niin laadullista kuin myös määrällistä tutkimusmenetelmää. Se toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa vanhemmat ovat itse haastatelt-

leet lapsiaan. Ajallisesti tutkimus on sijoittunut helmi-maaliskuuhun vuonna 2012. Tutkimukseen vastaajia oli yhteensä 336 lasta, iältään 1-7-vuotiaita. Vastaajien keski-ikäsi muodostui 4,3 vuotta. Vastaajat olivat joko yksityisen tai kunnallisen päivähoidon asiakkaita. (Söderqvist 2012, 21–24.)

Tutkimustuloksista käy ilmi, että 71 % vastaajista ei pelota päivähoitossa, 7 % on välillä pelottanut, 20 % on joskus pelottanut vähän ja 2 % on pelkoja päivähoitossa. Näin ollen vastaajista yhteensä 29 % on kokenut jollain tapaa pelkoja päivähoitossa. Päiväkodissa ja perhepäivähoitossa lapset ovat pelänneet yhtä vähän. Tutkimustuloksissa nousee esiin, että pelkojen ja sukupuolen välillä on yhteys, sillä 49 % tytöistä on kokenut jonkin asteista pelkoa, kun taas pojista vain 24 %. Tuloksista on huomioitava myös se, että lapsen ikä vaikuttaa pelkoihin päivähoitossa. Mitä vanhemmista lapsista oli kyse, sen vähemmän pelkoja tuli ilmi. Näin ollen lapsen kasvaessa pelot vähenevät, mutta eivät silti poistu täysin. (Söderqvist 2012, 26–29.)

Söderqvist (2012, 30) kokosi vastauksista esille tulleet pelonkohteet seitsemään eri luokkaan. Yleisimmäksi nousi ikätovereihin liittyvät pelot, johon kuuluu esimerkiksi kiusatuksi tulemisen ja ilman leikkikaveria jääminen. Toiseksi eniten tulosten mukaan lapsia pelotti pimeä sekä mielikuvitusolennot. Seuraaviksi tulivat eroahdistus, hoitohenkilöstöön sekä uusiin tilanteisiin liittyvät pelot. Vähiten mainintoja saivat nukkumiseen kohdistuvat pelot sekä päivähoitopaikan ympäristö ja vaaratilanteet.

Opinnäytetyö, sosiaalialan koulutusohjelma. Saara Heikkinen, Noora Hirvonen ja Jenna Kaukonen (2012, 27–28) ovat tehneet opinnäytetyön otsikolla: ”Jos näkisin oikean kummituksen purisin sitä!” - Lasten pelot ja pelkojen käsittely. He tutkivat työssään 5-7-vuotiailla lapsilla esiintyviä pelkoja ja pelonkäsittelykeinoja. Tutkimuksen he toteuttivat toukokuussa 2012, laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Tutkimuksen haastatteluihin osallistui 18 lasta.

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa selvisi, että kaiken kaikkiaan haastateltavien lasten pelonkohteiden yhteenlaskettu määrä oli 65. Kun samankaltaiset pelot koottiin yhteen, kuten kaikki mielikuvitusolentoihin liittyvät pelot, eri pelkojen lukumääräksi jäi 37. Pelot luokiteltiin kahdeksaan pääryhmään. Eniten haastateltavat mai-

nitsi pimeään liittyviä pelkoja, tämän jälkeen tulivat eläimet, kuvitteelliset olennot ja painajaisunet. Seuraavaksi eniten pelkoa aiheuttivat televisio-ohjelmat sekä pelit. Lisäksi pari mainintaa tuli kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun liittyvistä pe-loista. Tutkimuksessa kävi ilmi myös viisi yksittäistä pelkoa, joita ei edellä mainit-tuihin ryhmiin voitu liittää. Yksittäiset pelot olivat sukellusvene, sotalentokone, nie-lurisaleikkaus, yksinolo sekä Visulahden töyssymäki. Lisäksi kaksi lapsista, ei pe-lännyt kertomansa mukaan mitään. (Heikkinen ym. 2012, 31–32.)

Kolmetoista haastateltavista lapsista toi esiin yhden tai useamman pelkojenhallin-takeinon. Hallintakeinojen yhteenlasketuksi lukumääräksi tuli 20. Kun samanlaiset hallintakeinot yhdistettiin, lukumääräksi jäi kahdeksan. Vanhemmille kertominen osoittautui yleisimmäksi pelkojenhallintakeinoksi, tämän jälkeen tulivat valojen päälle laittaminen sekä vanhempien luokse meneminen. Lisäksi yksittäisiä mainin-toja saivat muun muassa omassa huoneessa pysyminen, peiton alle meneminen sekä pelottavasta tilanteesta pois lähteminen. Yhteensä viisi lasta ei maininnut ainuttakaan pelonhallintakeinoja. (Heikkinen ym. 2012, 32–33.)

Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma. Jukka Järveläinen sekä Jarmo Laukkanen (2012, 17; 20; 22) tekivät vuosien 2011 ja 2012 aikana opinnäytetyön nimellä: Lapsen pelkojen lievittäminen sairaalahoidossa. He toteuttivat opinnäyte-työnsä laadullisena tutkimuksena Etelä-Karjalan keskussairaalan lastenosastolle G4. Kyseisellä osastolla hoidettavat lapset olivat alle 16-vuotiaita lapsia sekä vas-tasyntyneitä, jotka tarvitsivat tehohoitoa. Tutkimus toteutettiin kyselylomaketta hyödyntäen. Kyselylomakkeisiin vastasi kahdeksan lastenosastolla työskentelevää sairaanhoitajaa. Järveläisen ja Laukkasen tavoitteena oli tutkia millaisia asioita leikki-ikäiset lapset pelkäävät sairaalassa, miten sairaanhoitajat voivat nämä pelot tunnistaa ja millaisia keinoja heillä on käytössään vähentääkseen niitä sairaalassa toimiessaan. Lisäksi he olivat kiinnostuneita saamaan selville, mitä kehittämisen kohteita sairaanhoitajat näkevät lasten pelkojen lievittämisessä sairaalassaoloai-kana.

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että leikki-ikäisten lasten sairaalapelot liittyvät usein sairaalaan tulemiseen, yksin jäämiseen, kipuun ja fyysisen koskemattomuu-den menettämiseen. Tutkimukseen vastanneiden sairaanhoitajien mukaan he huomaavat lapsen pelon hänen ulkoisesta olemuksestaan sekä käyttäytymises-

tään hoitajia ja ympäristöä kohtaan. Sairaanhoidajat pyrkivät vähentämään lasten pelkoja sairaalaoloaikana luomalla lapselle turvallisuuden tunteen, huomioimalla viihtyisien puitteiden tärkeyden sekä ottamalla huomioon lapsen itsemääräämisoikeuden tunteen säilyttämisen. Vastauksista käy ilmi, että toimenpidettä tehtäessä pelkoa pyritään lievittämään turvallisen olon aikaansaannilla. Turvallisuuden tunnetta edesauttaa muun muassa vanhempien mukana olon mahdollistaminen. Lisäksi hoitajien rauhallinen toiminta sekä luottamus- ja yhteistyösuhteen luominen lapsen kanssa auttavat lievittämään lapsen pelkoja. (Järveläinen & Laukkanen 2012, 22; 25; 27; 29.)

Haastatteluun osallistuneet sairaanhoidajat kehittäisivät lasten pelkojen lievittämistä entisestään mahdollistamalla paremmin vanhempien mukana olon, huomioimalla tarkasti toimintaperiaatteet ja rutiinitoimenpiteet sekä henkilökunnan osalta kiinnittämällä huomiota riittävyteen ja koulutustasoon. Lisäksi kehittämisen kohteina nousi esiin vanhemmille annettu tuki, lapselle annettu aika ja tiedotus sekä ammattitaidon hyödyntäminen ja ylläpito. (Järveläinen & Laukkanen 2012, 32.)

3 LAPSEN KEHITYS

Tässä luvussa kerron lapsen kehityksestä vauvasta esikouluikään saakka. Tarkastelen jonkin verran lapsen kokonaisvaltaista kehitystä mutta pääpainon pidän lapsen tunteiden kehityksessä, johon pelkokin kuuluu. On hyvä kuitenkin tiedostaa lapsen kehitys laajemmin, sillä lapsen tunteet eivät ole erillinen osa kehityksen kokonaisuutta. Tuon kiintymyssuhteen osuutta lasten pelkokokemuksiin esiin omassa alaluvussaan, sillä kiintymyssuhde luo merkittävän pohjan lapsen tulevaisuudelle ja pelkokokemuksille. Lisäksi tässä luvussa kerron varhaiskasvatuksen roolista lapsen kehityksen tukijana. Otan huomioon muun muassa varhaiskasvatuksen tavoitteet sekä pohjaan varhaiskasvatuksen toimintaa lakiin.

3.1 Vauvasta esikoululaiseksi

Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Nämä kehityksen osa-alueet ovat toisiinsa kietoutuneita, eikä mikään niistä kehity irrallisena osana. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 45.) Lapsen kehitykseen vaikuttavat niin perintötekijät kuin myös ympäristö. Perintötekijöillä voi olla esimerkiksi vaikutusta siihen, millä aikataululla mikäkin kehityksen osa-alue kehittyy. Ympäristö voi joko taas edistää tai estää lapsen normaalia kehitystä, sen lapsilähtöisyydestä riippuen. (Kivelä, Lukkonen & Niemi 2015, 69.)

Jokaisella on jo vauvana omanlaisena temperamentti, jolla tarkoitetaan jokaiselle ominaista käyttäytymis- ja reagointityyliä. Temperamentti riippuu paljon perintötekijöistä ja se on hyvin pysyvä ominaisuus. Kuitenkin ympäristö muovaa esimerkiksi lapsen persoonallisuutta sekä minäkuvaa ajan myötä. Ensimmäisen vuoden aikana lapsen kehitys on nopeaa, edeten yksilölliseen tahtiinsa. Lapsen ensimmäinen elinvuosi on tärkeää aikaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiselle. Turvallinen kiintymyssuhde rakentaa pohjan perusluottamukselle, jolloin lapselle syntyy kokemus siitä, että hän saa turvaa, hoivaa sekä lohtua. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 179; 181.) Ensimmäisenä vuonna vauva ilmaisee itseään erityisesti hymyilemällä, itkemällä, nauramalla, eleillä, ilmeillä sekä jokeltelulla. Lisäksi ensimmäi-

sen vuoden aikana lapsi alkaa usein pelätä vieraita ihmisiä ja tutuista vanhemmistä eroon joutumista. (Järvinen ym. 2009, 50;58.)

Taaperoikäiseksi kutsutaan 1-3-vuotiasta lasta. Tällä ikäkaudella lapsi usein uskoo omiin kykyihinsä loputtomasti. Liikkumisen taitojen kehittyessä taapero pääsee yhä paremmin tutkimaan ympäröivää maailmaa. Myös muiden lasten seura alkaa kiinnostaa uudella tavalla. Lapsen puhe ja kieli kehittyvät. Näiden avulla lapsi voi kertoa omista tunteistaan, tarpeistaan ja ajatuksistaan muille. Taaperoikäisen tunteiden säätelytaidot ovat vielä vaillinaiset, jolloin hän tarvitsee paljon aikuisen apua ja ohjeistusta. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 181–182.)

Leikki-ikäisellä tarkoitetaan 3-6-vuotiasta lasta. Tällä ikäkaudella olevat lapset ovat usein uteliaita ja aloittekkyisiä. Lapselle alkaa muodostua pysyviä kaverisuhteita ja omien tunteiden ja käytöksen säätelytaidot paranevat. Omatoimisuus sekä mielikuvitus lisääntyvät huomattavasti. Lapsen vilkas mielikuvitus saattaa lisätä ajoittaisia pelkoja. Leikki-ikäinen tarvitsee vaikeiden tunteiden kohtaamiseen ja niistä ylitsepääsemiseen aikuisen turvaa ja lohdutusta. Leikki-ikäinen ymmärtää jo hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän väliset erot. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 183–184.)

Esikouluiässä lasta alkaa kiinnostaa yhä enemmän kaverit, heidän mielipiteensä sekä kodin ulkopuolinen maailma. Tässä iässä lapselle saattaa tulla ohimenevä uhmakkuus ja levottomuuskausi. Lapsen pelot saattavat kohdistua epäonnistumiseen, eroon joutumiseen, kuolemaan ja sairastumiseen. Esikouluiikäisen lapsen pelot voivat hankaloittaa muun muassa lapsen nukkumista yksin. Tämän ikäisen lapsen arjen taidot ovat kehittyneet. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 184–185.)

Lapsen kehitys on yksilöllistä ja etenee yksilölliseen tahtiinsa, niin myös emotionaalinen kehityksen osa-alue. Tunne-elämä kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lisäksi tunteiden kokeminen ja niiden ilmeneminen ovat erilaisia eri ihmisten välillä. Tunteilla on kuitenkin herkkä taipumus ikään kuin tarttua lapsesta toiseen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 143–144.) Lapsen emotionaalisen kehityksen myötä hänen itsetuntemuksensa ja identiteettinsä vahvistuvat. Lapsi tulee tietoisemmaksi kuka hän on ja millainen hän on suhteessa toisiin ihmisiin. Lisäksi lapsen kehittyessä hän tulee tietoiseksi omista tunnetiloistaan, hän oppii empa-

tiakykyä ja muiden ihmisten tunteiden sekä näkökulmien arvostusta. (Child development 2007.)

3.2 Kiintymyssuhde

Aluksi lapsella on yksi merkittävin kiintymyssuhde. Se muodostuu yleensä äitiin, mutta vaihtoehtoisesti se voi olla isä, isoäiti tai adoptioäiti. Oikeastaan vauvalle ei ole väliä, mikä on aikuisen status. Myöhemmässä vaiheessa lapselle muodostuu myös muita kiintymiskohteita tärkeistä ihmisistä, mutta kuitenkin ei kovin monta. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 39.)

Aikuisen on pysyttävä lapsen päivittäisessä elämässä ja oltava psyykkisesti läsnä, jotta lapsen kehitys on mahdollisimman hyvää. Lapsi kiinnittyy niihin aikuisiin, jotka hoivaavat häntä ja huolehtivat hänestä. Kiintymyssuhde on aina osana lapsen ja aikuisen välistä tunnesidettä ja turvallisuuden tunnetta. Kiintymyssuhde näyttäytyy silloin erityisen tärkeänä, kun lapsi on peloissaan. Lapsi saattaa pelätä esimerkiksi vanhemman lähtemistä tai poissaoloa, erossa olemista vanhemmasta tai jäämistä vieraiden seuraan yksin. Tällöin hän saattaa yrittää saada vanhemman jäämään esimerkiksi itkemällä tai takertumalla. Turvallinen kiintymyssuhde on avainasemassa lapsen oppimiskyvyn, tunne-elämän tasapainoisuuden ja stressinsietokyvyn kannalta. Se luo pohjan hyvälle aikuisiän mielenterveydelle. Turvallisuuden tunnetta lapselle voi lisätä myös esimerkiksi perheen lemmikkieläin tai hänen oma pehmolelunsa. (Kivelä ym. 2015, 73.)

Kiintymyssuhdemalleja on turvallinen sekä turvaton. Kiintymysmalliin sisältyy lapselle muodostuneet mielikuvat hoitajasta, hoivan laadusta sekä lapsen käyttäytymisestä erityisesti tilanteissa, joissa hän pelästyy. Lisäksi kiintymysmalli kuvastaa aikuisen toimintaa, silloin kun lapsi tarvitsee tukea. Kiintymyssuhteen onnistumisen vastuu on aikuisella. Aikuinen on onnistunut turvallisen kiintymyssuhteen muodostuttua ja epäonnistunut turvattoman muodostuttua joko kokonaan tai osittain. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsella on helppo hakea tukea ja läheisyyttä vanhemmaltaan ja näin ollen vanhempi toimii lapsen turvallisuuden perustana. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vuorovaikutus ilahduttaa niin vanhempaa kuin lasta ja tunteita ilmaistaan kielellisesti sekä ei-kielellisesti. Lapsi oppii turvallisessa

kiintymyssuhteessa avointa ja tilanteeseen sopivaa sekä ymmärrettävää tunteiden ilmaisua. (Rusanen 2011, 58; 63–64.)

Turvaton kiintymyssuhde on seurausta siitä, kun aikuinen ei vastaa lapsen hätään tai hänen reagointitapansa on epäjohdonmukaista. Turvaton kiintymyssuhdemalli jaetaan välttelevään, ristiriitaiseen sekä jäsentymättömään. Lisäksi siihen kuuluvat kontrolloivasti turvaton sekä muulla tavoin turvaton. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi joutuu kehittämään itsesäätelysystemin, joka kompensoisi turvallista aikuista. Tämän avulla lapsi yrittää rauhoitella itseään hädän hetkellä. Pelottavassa tilanteessa välttelevästi kiintynyt lapsi ilmaisee vähemmän hätää kuin turvallisesti kiintynyt lapsi. Fysiologisella tasolla välttelevästi kiintynyt lapsi reagoi kuitenkin voimakkaammin ja on enemmän peloissaan. Välttelevästi kiintyneistä lapsista huolehtivat aikuiset eivät kykene rauhoittamaan lasta ja ottamaan lasta fyysisesti lähelle. Aikuinen hoivaa etäältä ja mahdollisesti kokee tunteiden ilmaisun epämu-kavaksi. Välttelevästi kiintynyt lapsi saa positiivista suhtautumista aikuiselta aino-astaan tilanteissa, joissa hän ei näytä hätäänsä, kun taas lapsen hätääntyessä aikuinen etäännyy. Lapsen tunneilmaisu on estynyttä tai vähintään neutraalia. (Rusanen 2011, 65–67.)

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy kun lapsen hätään vastataan epäjohdonmu-kaisesti. Aikuinen rauhoittelee joskus lasta ja joskus taas ei. Lapsi oppii tilantee-seen nähden ylidramaattista komentamista, vaatimista, itkemistä, valittamista sekä huutamista, jolloin saattaa saada aikuisen huomion. Varsinkin lapsen kokiessa hätää, hän liioittelee tunteitaan, kuten pelkoa tai vihaa. Jäsentymätön kiintymys-suhde sen sijaan syntyy kun kiintymyksen kohde on sekä pelottava että turvallinen samaan aikaan. Jäsentymättömästi kiintynyt lapsi saattaa olla pelokas ja hämmen-tynt vanhempiensa läsnä ollessa. Aikuinen ei pysty lievittämään lapsen pelkoa, koska pelko johtuu aikuisesta itsestään. Jäsentymättömästi kiintyneillä lapsilla esiintyy muun muassa emotionaalisia häiriöitä, koska he eivät pysty kehittämään riittäviä strategioita pelkojen ja turvattomuuden hallitsemiseksi. Yleensä jäsen-tyttömästi kiintyneet lapset ovat lojaaleja vanhemmilleen, sillä kiintymys voittaa pelon. (Rusanen 2011, 67–69.)

Kontrolloivassa kiintymyssuhteessa vanhemman ja lapsen roolit ovat kääntyneet toisinpäin. Tällainen tilanne saa lapsen kontrolloimaan vanhempiaan rankaiseval-

la ja vihamielisellä tai huomiota hakevalla tavalla. Muulla tavoin turvattomaan kiintymyssuhteeseen luokitellaan sekamuodot muista turvattomista kiintymyssuhteista. Kaiken kaikkiaan turvattomasti kiintyneitä lapsia yhdistää pelko ja yksinäisyys. Lapsien runsaaseen pelkoon ei ole vastattu, jolloin pelko jää usein kokonaan käsittelemättömäksi ja tiedostamattomaksi. Lapset eivät opi tunnistamaan pelkojaan, jolloin heidän ainoa tapa selvitä pelottavasta tilanteesta on puolustaa itseään. Turvattomasti kiintyneet lapset muun muassa puolustavat itseään herkästi konfliktitilanteissa aggressiolla. Tällaiset selviytymiskeinot ovat vaarallisia niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. (Rusanen 2011, 69; 71.)

3.3 Varhaiskasvatus lapsen kehityksen tukijana

Lapsen tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa monia tahoja. Päivähoito on usein yksi lapsen kasvuympäristöistä, jonka osana lapsi kasvaa. Varhaiskasvatukseen vaikuttavat puolestaan muun muassa yhteiskunnalliset tapahtumat, kulttuuri, arvot sekä sen hetkiset asenteet ja ajattelutavat. (Kivelä ym. 2015, 54.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi antaa edellytykset mahdollisimman hyvälle kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle. Päämääränä myös on, että lapsi kokee ilon, yhdessäolon ja toimimisen vapauden tunteita kiireettömässä sekä turvallisessa yhteisössä. Lapsen täytyy voida kohdistaa energiansa ympäristöönsä, leikkiin, oppimiseen sekä arkeen, haastaen itseään sopivissa määrissä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on huolehtia lapsen perustarpeista, terveydestä sekä toimintakyvystä. Lapselle on luotava tunne siitä, että häntä arvostetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Jokaisen lapsen on tultava kuulluksi sekä nähdyksi, lisäksi lapsen tervettä itsetuntoa on vahvistettava. Lasta on kannustettava yrittämään sekä oppimaan sosiaalisia taitoja. Jokainen lapsi on kohdattava varhaiskasvatuksessa niin yksilöllisten tarpeiden, persoonallisuuden kuin myös oman perhekulttuurinsa mukaan. On tärkeää, että lapsi kokee olevansa tasa-arvoisessa asemassa muiden kanssa riippumatta hänen sukupuolestaan, etnisestä alkuperästään, sosiaalisesta tai kulttuurisesta taustastaan. Varhaiskasvatuksessa voidaan edistää lapsen hyvinvointia mahdollisimman pysyvillä sekä turvallisilla ihmissuhteilla. Varhaiskasva-

tuksessa on huolehdittava lapsen suhteista niin vanhempiin, kasvattajiin kuin myös muihin lapsiin, jotta lapsi kokee kuuluvansa vertaisryhmään. (STAKES 2005, 15.)

Varhaiskasvatuslain (L 19.1.1973/36) 1 luvun 2a §:ssä säädetään varhaiskasvatuksen tavoitteeksi:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa määritellään, mitkä oikeudet tulee varmistaa 0-18-vuotiaille lapsille. Sopimuksen on hyväksynyt Yhdistyneet kansakunnat

vuonna 1989. Suomessa sopimus otettiin käyttöön lain velvoittamana vuonna 1991, eduskunnan sen hyväksyttyä. Lapsen oikeuksien sopimuksen tavoitteena on taata perusoikeudet kaikille lapsille. Lähtökohtana on edellytys lapsen jokaisessa elinympäristössä tapahtuvasta hyvästä sekä arvostavasta kohtelusta. Lapsen oikeuksien sopimuksen periaatteina on taata lapsen etu, lasten tasa-arvoisuus, lapsen hyvä elämä sekä lapsen mielipiteiden huomioon ottaminen. Lisäksi sopimus velvoittaa esimerkiksi lapsen edun ensisijaisuuteen, lapsen oikeuteen kehitykseen, suojeluun sekä suojaan huonolta kohtelulta. Lapsella on oltava myös oikeus leikkiin sekä vapaa-aikaan. Sopimuksen ehtojen on toteuduttava lapsen perheessä, mutta myös muissa ympäristöissä kuten päiväkodin arjessa. Lapsuus on äärimmäisen tärkeää aikaa koko lapsen elämän ja tulevaisuuden vuoksi, joten sopimuksen tulisi toteutua jokaisen lapsen kohdalla. (Kivelä ym. 2015, 27- 28.)

Päiväkodin tehtävänä on toteuttaa lapsen kehitystä tukevaa toimintaa monipuolisesti, taata lapselle jatkuvat ja turvalliset ihmissuhteet sekä tarjota jokaiselle lapselle suotuisa kasvuympäristö (Kivelä ym. 2015, 74). Varhaiskasvatuksessa on tärkeää ylläpitää turvallista kasvuympäristöä, jotta lapsi tuntee turvallisen olon niin yksilö kuin ryhmätasollakin. Turvallisessa ympäristössä lapsi pystyy toimimaan sekä viihtymään paremmin. Avoin sekä positiivinen ilmapiri edesauttavat turvallisuuden tunteen kehittymistä. (Hurme & Kyllönen 2014, 15.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää kunnioittaa jokaisen lapsen persoonaa ja tarpeen vaatiessa myös olla valmis puolustamaan sitä. Lapsen kasvua on tuettava ja persoonaa vahvistettava. Työntekijällä on vastuu ohjata, opastaa ja auttaa lapsia oppimaan. Lisäksi lapsille on luotava turvaa, lohdutettava sekä puolustettava heitä. (Mattila 2011, 25.) Varhaiskasvatuksella on tärkeä merkitys lapsen myöhemmän kehityksen kannalta. Pienet sekä arkiset asiat ovat merkittäviä lapselle, kuten aikuisen myönteinen asenne, huumori ja aktiivinen kuunteleminen. Jokaisella lapsella täytyy olla päivähoitossa aikuinen, jolta saa apua ja huomiota tunteisiin ja niiden säätelyyn. (Kronqvist 2016, 25.) Erityisesti alle kouluikäisten lasten pelot saattavat vähentyä tai jopa poistua kokonaan iän sekä kehityksen myötä, mutta ensiarvoisen tärkeäksi nousee aikuiselta saatu huomio ja tuki. Lasten pelkojen käsittely yhdessä kasvattajan kanssa on tärkeää niin lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehittymisen kuin myös lapsen tulevaisuuden kannalta. (Suntio 2015, 46.)

4 PELKO

Seuraavaksi kerron pelosta käsitteenä laajemmin. Tarkastelen pelkoa inhimillisenä tunteena muun muassa sen aiheuttavien tekijöiden sekä sitä seuraavien fysiologisten reaktioiden kannalta. Otan huomioon ahdistuneisuuden sekä fobiat. Ahdistuneisuus ja fobiat liittyvät kiinteästi pelkoon, sillä ahdistuneisuus tarkoittaa yleistynyttä pelkoa kun taas fobia merkitsee pitkittyneen pelon aiheuttamaa kammoamista. Lapsilla saattaa esiintyä myös ahdistuneisuutta sekä fobioita, joten olen koettanut tuoda heidän näkökulmaansa erityisesti esiin.

4.1 Pelon määritelmä

Pelko on tunne, jonka ansiosta ihmiskunta on elossa. Se on hyvin tavallinen ja hyväksyttävä tunne, jonka vuoksi ihminen varoo tekemästä hengenvaarallisia asioita. (Nevalainen 2005, 143.) Pelko kuuluu ihmisten perustunteiden joukkoon, johon kuuluvat pelon lisäksi myös viha, onnellisuus, suru, inho sekä yllättyneisyys. Nämä ovat tunnistettavissa lähes samankaltaisina kulttuurista riippumatta. Tästä huolimatta niiden ilmaisu ja jäsentäminen niin kielellisesti kuin myös kokemuksellisesti eroavat aikakauden, kulttuurin sekä yhteiskunnan perusteella. (Hari ym. 2015, 83; 90–91.) Dunderfeltin (2004, 99) mukaan tunteiden syntyyn ovat vaikuttamassa jo mainitun kulttuurin sekä aikakauden lisäksi, esimerkiksi omat ajatusmallit, menneisyys, perimä ja kohdatut muut ihmiset sekä tilanteet. Perheellä ja suvulla on myös vaikutusta tunteiden syntyyn.

Pelon tunne syntyy silloin, kun joku tai jokin itsen ulkopuolella oleva koetaan uhkaavaksi. Pelko on automaattinen reaktio huomattuun vaaraan ja se syntyy niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Pelon tunne herää, jos aistien viemä tieto arvioidaan aivoissa uhaksi. Tällöin aivot alkavat valmistella kehoa ulkoisen uhan kohtaamiseen. Aivokeskukset tekevät ihmisen tietoiseksi vaarasta, jolloin ihminen voi vielä arvioida tilanteen uhkaavuutta. (Poijula 2007, 59–60.) Tirrin (2006, 105) mukaan kauhukokemuksen kuitenkin oltua erityisen suuri, pelkoreaktio laukeaa aivojen pelkokeskuksessa sillä nopeudella, ettei pelkoa ole aikaa arvioida tai sitä hillitä.

Vasta tilanteen rauhoituttua voi huomata joissain tapauksissa pelänneensä turhaan.

Aivojen otsalohkon avulla ihminen yrittää hallita ja säädellä tunteitaan, niin myös pelon tunnetta. Otsalohkon toiminta parantuu sen myötä, mitä enemmän sen hallintaa on lapsuudessa harjoiteltu ja turvallisessa ympäristössä totuteltu pelottaviin tilanteisiin. Harjaantuminen kohtaamaan pelottavia tilanteita auttaa kontrolloimaan pelkoa sekä siihen liittyvää käyttäytymistä. Vastaavasti taas traumatisoivat pelon kokemukset heikentävät kontrollointikyvykkyyttä. (Tirri 2006, 105.)

Pelon tunteita koetaan kokonaisvaltaisesti kehon eri osissa. Ne näkyvät esimerkiksi kasvojen erilaisina ilmeinä, kehon asentoina ja äänensävynä. Ihminen pystyy kuitenkin myös peittämään tunteitaan tai esittämään eri tunnetta mitä kokee. (Hari ym. 2015, 83.) Poijula (2007, 59–60) toteaa pelon aiheuttavan usein myös kehossa fysiologisia reaktioita, joita ovat muun muassa käsien vapina, hikoilu, kalpeus, kurkun kuristaminen sekä sydämen tykytys. Tirrin (2006, 101) mukaan lisäksi muita reaktioita ovat aivojen erittäin nopea aktivoituminen, hermoston, hormonierityksen, hengityksen, verenkierron sekä lihasten vilkastuminen toimintavalmiuteen.

Tirri (2006, 101) toteaa pelon olevan tunne, joka saa joko pakenemaan ja välttelemään sen kohdetta tai vaihtoehtoisesti hyökkäämään sen aiheuttajaa vastaan. Pelko on suojaava tunne ihmisen elämässä ja käyttäytyminen sen seurauksena on oikeastaan automaattinen reaktio. Aikaisemmat kokemukset pelottavista asioista ja vaaratilanteista sekä niiden aiheuttamasta kivusta tallentavat aivoihin mielikuvan, jonka myötä pelontunne saattaa viritä myöhemmässä elämässä helpommin. Furman (2014, 18) sen sijaan huomauttaa pelkojen muodostuvan osittain kokemusten kautta, mutta osittain niiden olevan synnynnäisiä. Näin ollen hänen mukaansa perintötekijät saattavat vaikuttaa pelkojen voimakkuuteen ja selittää sitä, miten voimakkaasti tai helposti lapsi pelkää.

Pelon tunteen kannalta merkittävää on aiemmat elämäkokemukset. Pelontunteen riskiä lisäävät lapsuuden aikaiset uhkaavat sekä kipua aiheuttavat tapahtumat. Pelkoa sen sijaan vähentävät lapsuuden aikaiset hyvät ihmissuhteet sekä turvallinen elinympäristö. Pelontunteesta saattaa tulla ylimitoitetun suuri siinä kohtaa, jos lapsi on tuntenut suurta turvattomuutta joko todellisen tai epätodellisen uhan het-

kellä. Tästä saattaa jäädä pysyvät muistikuvat. Yksikin todella pelottava kokemus saattaa olla traumaattinen, riippumatta henkilön iästä. Seurauksena saattavat olla pysyvät ja vaikeat pelko-, ahdistus- ja masennustilat. Tästä syystä on tärkeää suojata lasta peloilta. Pelkotilojen oireina voi ilmetä esimerkiksi painajaisunia, unetto- muutta, muistiongelmia sekä tunne-elämän häiriöitä. Näille traumaattisille koke- muksille alttiimpia ovat lapset ja vanhukset. Hoidosta riippumatta ne saattavat kes- tää hyvinkin pitkään, joissain tapauksissa koko elämän. (Tirri 2006, 103.)

4.2 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus voidaan määritellä peloksi, jolla ei ole näkyvää syytä. Ahdistunei- suutta ilmenee yleensä silloin kun ihminen tuntee uhkaa, vaikkei hänen turvallisuu- teensa tai hyvinvointiinsa todellisuudessa kohdistu välitöntä vaaraa. Ahdistus saa ihmisen haluamaan paeta tilanteesta mahdollisimman nopeasti. (KidsHealth 2016, 1.) Ahdistuneisuus on ratkaisematonta pelkoa tai reaktiota mahdollista vaaraa koh- taan. Ahdistuneisuutta ei esiinny eläimillä, ainoastaan ihmisillä. Ahdistuneisuutta voidaan kutsua myös yleistyneeksi peloksi. Ahdistus on lievää, kun se ilmenee huolestuneisuutena, hätäntymisenä tai levottomuutena, kun taas voimakas ahdis- tus ilmenee kauhuna tai paniikkina. (Pojjula 2007, 60–61.) Ahdistus on Mattilan (2014, 23) mukaan epämääräistä, kohteetonta pahaa oloa, jota jokainen normaali ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä, usein ohimenevänä tunteena.

Ahdistuksen tehtävänä on koettaa auttaa, varoittaa ja herättää huomio. Ahdistuk- sen voimakkuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa geenit, temperamentti- piirteet, vanhemmilta saatu malli, elämäkokemukset, tunnemuistot sekä tämän- hetkinen elämäntilanne. Ihmisen oppiessa tuntemaan ja käsittelemään omaa ah- distustaan, sisäinen vahvuus kasvaa. (Juusola 2015, 77.)

Ahdistuneisuuden oireita ovat esimerkiksi vatsavaivat, vapiseva ääni, sydämen tykytys, epätodellinen olo, hengitysvaikeudet sekä huimaus. Lisäksi ahdistukseen saattaa kuulua hikoilua, kuristavaa tunnetta kurkussa, punastumista ja kylmiä vä- reitä. (Juusola 2015, 85.) Ahdistuneisuus on kuitenkin yksilöllistä siinä mielessä, että osalla ihmisistä ruumiilliset oireet sekä hermostuneisuus näyttäytyvät herkästi

ulospäin, kun taas osalla ahdistuneisuus ei näy ulospäin lähes lainkaan. (Tamminen 2010, 25.)

Furman (2014, 9) toteaa ahdistushäiriöiden olevan hyvin yleisiä niin aikuisilla kuin lapsilla. Erityisesti lapsilla nämä kuitenkin paranevat usein itsestään. Joissain tapauksissa ahdistushäiriöt saattavat silti pitkittyä. Ahdistus on epämukava psyykkisen pahan olon tunne, jota pidetään psykiatriassa pelkona. Ihmisen tietäessä mitä pelkää, kutsutaan sitä peloksi, mutta siinä vaiheessa jos ihminen pelkää jotain, muttei tiedä mitä, on kyseessä ahdistus. Furmanin mukaan ahdistushäiriöitä voitaisiinkin kutsua pelkohäiriöksi.

4.3 Fobia

Pelkotilojen pitkittyessä ne saattavat aiheuttaa kammoamista eli fobiaa. Siinä pelko kohdistuu oikeasti vaarattomaan kohteeseen tai vaihtoehtoisesti pelko on ylitsöpääsemättömän suurta. Fobioiden kehittymiselle altistaa muun muassa lapsuuden aikaiset kauhukokemukset sekä läheltä piti tilanteet. Lisäksi erityisen herkälle lapselle saattaa kehittyä fobia myös jonkun toisen ihmisen kautta, yleensä aikuisen, joka pelkää jotain asiaa erityisen paljon. (Tirri 2006, 107.) Myös Poijula (2007, 61–62) korostaa lisääntyntä fobioiden kehittymisen riskiä, jos lapsi joutuu kohtaamaan pelottavan tapahtuman ennen kahden vuoden ikää. Pienten lasten aivojen muistijärjestelmä on vielä kehittymätön, jonka vuoksi varhaislapsuuden aikaiset pelottavat kokemukset saattavat vaikuttaa myöhempään ylireagointiin vähänkin pelottavia asioita kohtaan.

Joissain tapauksissa fobia saattaa syntyä, jos aikuiset eivät ole suhtautuneet lapsen pelkoon vakavasti, eivätkä ole osanneet toimia oikein lasta pelottavissa tilanteissa. Esimerkiksi injektiopelko saattaa syntyä siitä, että lapsesta pidetään kiinni ja hänelle luvataan, että pistos tuntuu vain samalta kuin hyttysenpisto. Todellisuudessa pistos tuntuu enemmän, erityisesti jos sitä pelkää. Tämän myötä lapselle saattaa kehittyä injektiofobia ja hänen luottamuksensa voi olla mennyttä hoitoalan ammattilaisiin myös tulevaisuudessa. (Hellström & Hanell 2003, 97.)

Fobioita voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäinen niistä on kohde, eli se mitä pelätään. Toinen on oma mielikuva siitä, mitä kauheaa voisi tapahtua, jos joutuisi itse tekemisiin pelon kohteen kanssa ja kolmantena on välttämiskeino, jonka avulla ihminen koettaa välttää pelon kohdetta niin, ettei joutuisi sen kanssa mihinkään tekemisiin. (Furman 2014, 15.)

Tirrin (2006, 107) mukaan erilaisia fobioita on paljon. Näitä ovat esimerkiksi araknofobia eli hämähäkkikammo, klaustrofobia eli ahtaanpaikankammo sekä antropofobia eli sosiaalisten tilanteiden pelko. Tirri toteaa, että noin 10 prosenttia ihmisistä tarvitsee fobioihinsa apua. Tavallisin näistä on sosiaalisten tilanteiden pelko. Ihmisen reagointi saattaa olla paniikinomaista joutuessaan tilanteeseen, johon hänelle on muodostunut fobia. Paniikkiin kuuluu esimerkiksi ihon kalpeneminen, sydämen hakkaaminen, kylmän hien nouseminen ja pakokauhu. Pahimmillaan pelon aiheuttama paniikki saattaa kehittyä jopa paniikkihäiriöksi.

Lapsilla fobia saattaa kehittyä esimerkiksi voimakkaisiin ääniin. Se saattaa ilmetä muun muassa itkuna, raivokohtauksena, jähmettymisenä tai tarrautumisena. Toisin kuin aikuinen, lapsi ei välttämättä vielä kykene ymmärtämään, että hänen pelkoreaktionsa on liiallisen suurta tai pelko on epärealistista. (Huttunen 2015.)

Hoitona voimakkaisiin pelkotiloihin voidaan käyttää lääkehoitoa sekä psykologista ohjausta. Yksi keino on myös totutusterapia, jossa pelottavaksi koettu kohde tai tilanne kohdataan joko todellisuudessa tai mielikuvaharjoitteena turvallisessa ympäristössä. Totutusterapian kautta pelkäävä ihminen voi pikkuhiljaa ymmärtää, että pelottavan asian kohtaamisesta voi selvitä hengissä. Pelosta yli pääseminen on mahdollista, mutta se vaatii aikaa sekä kärsivällisyyttä. (Tirri 2006, 107.) Furman (2014, 19–20) kuitenkin lisää, että totuttelemisen pelon kohteeseen täytyy tapahtua vain ja ainoastaan pelkäävän ihmisen omilla ehdoilla, sillä pakottaminen tai painostaminen saattaa vain pahentaa asiaa. Käytännössä totuttelu on haastavaa toteuttaa, sillä fobiasta kärsivä ihminen ei välttämättä ole halukas edes yrittämään peloista irtautumista.

5 LASTEN PELOT

Tässä luvussa keskityn lasten pelkoihin. Tuon esiin lasten erilaisia pelonkohteita. Eri pelonkohteista kerron ikäkausittain, sillä niille tyypillistä on ajoittua tiettyyn ikään. Kerron median tuomista pelkojen mahdollisuuksista sekä siitä, mitä haittoja liian voimakkaat pelot voivat lapselle aiheuttaa. Lisäksi tarkastelen miten lapset ilmaisevat pelkojaan sekä sitä mitkä ovat tyypillisiä pelonhallintakeinoja lapsille.

5.1 Lasten pelkojen kohteet

Pelot kuuluvat osaksi lapsuutta. Ne ovat lyhytaikaisia ja ne hälvenevät yleensä ajan mittaan. Niistä ei kannata huolestua tarpeettomasti. (Muris 2007, 1.) Lasten pelot saattavat olla väliaikaisesti isossakin roolissa tunteidenkirjossa. Pelko suojelee lasta eri kehitysvaiheissa sekä varoittaa mahdollisesta vaarasta. (Marjamäki ym. 2015, 56–57.) Lapset ovat temperamentiltaan sekä luonteeltaan erilaisia. Eri-laisuus vaikuttaa siihen, että osa lapsista on herkempiä pelkäämään. On kuitenkin huomioitava myös älykkyyden yhteys pelkoihin, sillä älykkäät lapset saattavat alkaa pelätä nuorempina, koska he ymmärtävät vaarojen mahdollisuudet muita aiemmin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [Viitattu 9.8.2016].) Lapsilla saattaa olla monia pelonkohteita niin todellisuudesta kuin myös mielikuvituksesta. Joka tapauksessa olivat pelot mitä tahansa, lapselle ne ovat todellisia. (Frost 2006, 166.)

Lasten pelkojen kohteet ovat eri ikäkausina yleensä erilaisia. Noin vuoden ikäiset lapset pelkäävät vieraita ihmisiä, kovia sekä äkillisiä ääniä ja tasapainon menettämistä. Taaperoikäiset sen sijaan pelkäävät usein pimeää, yksin jäämistä sekä uusia tilanteita ja ihmisiä. Leikki-ikäisten pelot liittyvät monesti mielikuvitusolentoihin ja myös eläinpelot ovat yleisiä sen ikäisillä. Lasten kasvaessa kouluikään, pelot muuttuvat realistisimmiksi ja ne kohdistuvat muun muassa omaan ja läheisten terveyteen, kouluun sekä tulevaisuuteen. Vanhenemisen myötä pelot kuitenkin yleensä vähenevät. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [Viitattu 9.8.2016].)

Murphyn (2010, 67;74–75) mukaan erityisesti kolmevuotiaiden lasten mielikuvituksen kehittymisen ohella, pelot lisääntyvät. Hänen mukaansa kolmevuotias lapsi

saattaa pelätä oikeastaan mitä tahansa, todellista tai epätodellista. Uudet pelot voivat lisääntyä varsinkin nukkumaan mentäessä painajaisunina ja lapsen rauhoittamisesta tulee vaikeampaa. Kolmevuotiaan mielikuvitus on niin värikästä, ettei lapsi välttämättä pysty erottamaan totta ja fantasiaa toisistaan. Jos aikuinen esimerkiksi muuttaa ääntään leikkiessään roolin mukaisesti, saattaa lapsi ottaa sen liian tosissaan. Murphy toteaa, että tähän ikäkauteen mennessä lapsi on myös oppinut sen, miltä kipu tuntuu, jolloin hän voi alkaa pelätä naarmuja ja kuhmuja. Murphy myös korostaa, että lapsi ei välttämättä osaa sivuuttaa asioita ottamatta niitä liian kirjaimellisesti. Muun muassa sanonta syön sinut suihin saattaa pelästyttää lapsen.

Tavallisesti noin 5-6-vuotiaat lapset pelkäävät eläimiä, pimeää ja mielikuvitusolentoja, kuten hirviöitä ja kummituksia. Lisäksi yleisiä pelonkohteita ovat väkivalta esimerkiksi ampuminen, tappaminen, sota, kärsimys ja veren näkeminen. Myös voimakkaat äänet, välkkyvät valot, pelottava musiikki, tulipalot sekä onnettomuudet ovat yleisiä pelon aiheuttajia. (Kivelä ym. 2015, 188–189.) Sen sijaan Rusasen (2011, 86) mukaan suurin osa 5-6-vuotiaista lapsista pelkää arkipäiväisiä asioita, kuten nukkumaan menoa, vanhempien suuttumista, vanhempien keskinäistä riitelystä, kiusatuksi joutumista jonkun toisen lapsen toimesta sekä vanhemmista erossa olemista.

Kuolemaa lapsi osaa pelätä yleensä vasta kouluiässä, jota voidaankin pitää niin sanottuna pelkojen merkkipaaluna. Tätä ennen pieni lapsi ei ole vielä pystynyt käsittämään, että kuolema on lopullista. Kun hän sen pikkuhiljaa alkaa ymmärtää, niin sen mukana kasvaa yleensä myös pelko omasta kuolemasta. (Nevalainen 2005, 143.)

Medialaitteet kuuluvat arkeen ja näin ollen ne ovat osa lapsen elämää, tuomassa muun muassa viihdettä, ajanvietettä sekä älyllisiä haasteita. Kuitenkin medialla on myös kääntöpuolensa. Yli 80 prosenttia lapsista näkee televisio-ohjelmista ja sieltä tulevista lapsille haitallisista ohjelmista painajaisunia. Varsinkin 3-5-vuotiaiden mielikuvitus sekä toden ja epätoden erottamisen kehittymättömyys altistavat painajaisunille, sillä tämän ikäisillä lapsilla pelonhallintakeinot ovat vielä rajalliset. (Kivelä ym. 2015, 188.) Erityisen tärkeää lapsen käyttäessä mediaa on turvallisen aikuis-

sen läsnäolo. Pelkotilat aiheutuvat erityisesti lapsen ollessa tilanteessa yksin. (Tirri 2006, 104.)

Korhosen (2008,11;34) mukaan lapsen hyvinvointi saattaa olla uhattuna, jos hän näkee liian varhain ja liian paljon haitallista median sisältöä. Näin ollen aikuisten tehtävä onkin valvoa lasten median käyttöä. Lapset voivat uskoa televisiosta tulevan ohjelman olevan totta, vaikka se olisi fiktiota. Korhonen korostaa alle kuusi-vuotiaiden lasten olevan kaikkein haavoittuvaisimpia mediasisällöille. Myös Frost (2006, 166) toteaa televisio-ohjelmien aiheuttavan useille lapsille pelkoja sekä painajaisunia. Hänen mukaansa aikuisten tulisikin tarkkailla aina lasten reaktioita heidän katsellessaan televisiota, sillä myös piirretyt tai Disney-elokuvat saattavat pelottaa lasta.

Pelot kuuluvat lapsen normaaliin elämään, mutta joissain tapauksissa ne saattavat kehittyä liian voimakkaiksi, jolloin seurauksina ovat mahdollisesti levottomuus, ahdistuneisuus, unihäiriöt sekä erilaiset psykosomaattiset oireet. Lisäksi ne voivat estää lasta tutustumasta maailmaan, vaikeuttaa toisiin ihmisiin luottamista, hankaloittaa oppimista, huonontaa keskittymiskykyä, olla esteenä leikille ja luovuudelle sekä vaikeuttaa sosiaalista elämää. Voimakkaat pelot saattavat myös viedä runsaasti aikaa ja energiaa sekä joissain tapauksissa muuttua jopa fobioiksi. (Korhonen 2008, 7;46.)

Pelon alkaessa hallita lapsen mieltä ja elämää voivat seuraukset olla vakavat. Lapsen normaali eläminen ei enää onnistu, sillä keskittymiskyky sekä vireystaso heikentyvät, lapsen keskittyessä torjumaan sekä hallitsemaan pelon tunnetta. (Tirri 2006, 104.) Kivelän ym. (2015, 188–189) mukaan lasten pelot ovat täysin normaaleja sekä ohimeneviä. Kuitenkin pelktilojen jatkuessa pitkään ne saattavat aiheuttaa stressiä ja jopa masennusta. He esittävätkin pelon olevan mahdollisesti monien psykosomaattisten oireiden taustalla, kuten käsien vapinan, päänsäryn, mahakivun, sydämen tykytyksen, ahdistuksen sekä uni- ja käyttäytymishäiriöiden.

5.2 Lasten tavat ilmaista pelkoja ja pelonhallintakeinot

Pelottavat ajatukset saavat lapsen pelon tunteen vahvistumaan ja pelkoreaktiot voimistumaan. Lapsen pelätessä hänen sydämensä saattaa tykyttää nopeasti ja vatsa voi olla kipeä, lisäksi lapsi mahdollisesti hikoilee. Kun lapsi pelästyy, hän yleensä itkee, juoksee pakoon, tärisee, piiloutuu tai hakee turvaa tutusta aikuisesta. Luonteva tapa lapselle on ilmaista pelkojaan leikin kautta. Esimerkiksi nukke voi olla potilaan asemassa, jota lapsi saa itse hoivata ja lohduttaa. Lisäksi piirtäminen, maalaaminen sekä askartelu voivat auttaa lasta ilmaisemaan pelkojaan, joista ei välttämättä halua puhua tai joille ei löydy oikeita sanoja. Myös satuihin eläytymällä lapsi voi käsitellä pelkojaan. Lapsi saa hyvällä tavalla purkaa, selvittää ja hallita pelkojaan niin leikin, piirrosten kuin satujenkin kautta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [Viitattu 9.8.2016].) Myös Kanninen ja Sigfrids (2012, 83–84) korostavat lapsen epäsuoraa pelon ilmaisua leikin avulla. Lisäksi he toteavat, ettei lapselle välttämättä löydy sanoja tunteilleen, jolloin lapset usein ilmaisevat tunteitaan yksilöllisillä ilmeillä, kehon asennoilla, liikkeillä ja äänen sävyillä.

Pelot kuuluvat osaksi lapsuutta ja yhdessä toimivien pelonhallintakeinojen kanssa, ne mahdollistavat normaalin kehityksen. Uhaksi ne saattavat kuitenkin muodostua, jos lapsella ei ole toimivia pelonhallintakeinoja tai pelot ovat liian voimakkaita. Pelkoihin ja niiden hallintaan vaikuttavat muun muassa lapsen ikä, kehitystaso, elämäntilanne sekä niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen ympäristö. Ihmisen onnistuessa kohtaamaan ja hallitsemaan pelkonsa, pelko pikkuhiljaa väistyy ja kokemuksen kautta voi oppia myös uusia pelonhallintakeinoja. (Korhonen 2008, 8-9; 39; 43.)

Lapsen pelonhallintakeinot vaihtelevat siis iästä riippuen. Vauvoille on tyypillistä itkeä, imeä ja takertua. Leikki-ikäiset saattavat taas huutaa, käyttää aggressiivisia keinoja, laittaa kädet silmiensä suojaksi, piiloutua tai mennä vanhemman luo hakemaan turvaa. Esikouluikäinen lapsi sen sijaan usein pakenee tilanteesta vaihtamalla huonetta, hakeutumalla vanhemman luo tai pyytämällä apua. (Kivelä ym. 2015, 189.) Rusanen (2011, 87) korostaa, että esimerkiksi viisi- ja kuusivuotiaiden lasten yksi tärkein pelonhallintakeino on aikuiseen turvautuminen.

Sinkkonen ja Korhonen (2015, 188) jakavat psyykkiset puolustuskeinot ahdistavia ja pelottavia tunteita vastaan varhaisiin sekä kypsempiin puolustuskeinoihin. Varhaisiin kuuluu muun muassa kieltäminen, taantumisen sekä ilmiöiden jaottelu täysin hyvään tai pahaan. Kun taas kypsempiin kuuluu torjunta, reaktionmuodostus ja huumori. Puolustuskeinot monipuolistuvat lapsen kasvun ja kehityksen myötä, mutta esimerkiksi stressitilanteissa lapsi saattaa taantua käyttämään varhaisempia puolustuskeinoja.

Lapsen pelkoihin auttaa mahdollisesti myös hallinnan tunteen kehittäminen pelottavaa asiaa kohtaan. Hallinnan tunne voi olla täysin mielikuvituksellinen, sillä niin monesti pelotkin ovat. Esimerkiksi unilelut tuovat usein turvaa lapselle. (Nevalainen 2005, 146.)

6 AIKUISEN ROOLI LAPSEN PELÄTESSÄ

Tässä luvussa otan huomioon aikuisen merkitystä ja tärkeyttä lapsen pelätessä. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastelen yleisesti aikuisen tukea käsiteltäessä lapsen pelkoja. Käyn muun muassa läpi miten aikuisen tulisi toimia lapsen pelätessä ja millaisia käytännön vinkkejä on pelkojen suhteen olemassa. Toisessa alaluvussa paneudun varhaiskasvatuksen rooliin lapsen tunteita ja erityisesti pelkoja käsiteltäessä sekä kohdattaessa.

6.1 Aikuisen tuki

Kun lapsi pelkää, häntä on tyynteltävä sekä lohdutettava. Pelkoja tulisi selittää lapselle ja niistä jutella. Pelonaiheisiin on hyvä tutustua vähitellen ja totutella niihin yhdessä. Totuttelemalla lapsi voi päästä pelostaan ajan mittaan kokonaan eroon. Aikuisen tulisi asettua lapsen asemaan tarkastellessaan pelkoja, sillä lapsen silmin asiat voivat näyttää hyvin erilaisilta. Lisäksi on muistettava, ettei lapsen pelon kokemusta saa vähätellä tai tyrmätä. On tärkeää, että lapsi pystyy puhumaan pelostaan aikuiselle. (Frost 2006, 167.)

Myös Rusanen (2011, 86–88) huomauttaa, että lasten huolet ja pelot saattavat vaikuttaa aikuisesta pieniltä, vaikka lapselle ne ovat suuria. Hän lisää, että pelot kytkeytyvät usein enemmän turvattomiin kuin turvallisiin kiintymyssuhteisiin. Turvattomissa kiintymyssuhteissa luonnostaan ilmenevät pelot voimistuvat entisestään turvattomuuden kautta. Lapsi ei pelkää kovin helposti, jos aikuinen, johon hän on muodostanut kiintymyssuhteen, on lähellä tukemassa ja lapsen käytettävissä. Aikuiselta saatu turvallisuuden tunne rohkaisee lasta uusissa tilanteissa. Tätä kautta lapsen itsenäisyys voimistuu ja hän alkaa luottaa itseensä. Toisaalta taas, jos lapsi joutuu yksin selviytymään pelottavasta tilanteesta ilman aikuisen tukea, vaikutukset saattavat olla päinvastaiset. Lapsesta voi tulla epävarma, joka voi ilmetä vielä aikuisiälläkin. Lapsi tarvitsee aikuista suojelemaan sekä tukemaan uusissa pelottavissa tilanteissa, sillä se mikä kiinnostaa, usein myös pelottaa. Lapsi pystyy voittamaan pelkonsa, jos saa riittävää rohkaisua ja tukea lähestyä uusia asioita ja tilanteita.

Aikuisen rooli lapsen tunteiden ilmaisussa on näyttää hyvää esimerkkiä ja kertoa omista tunteistaan. Lisäksi aikuisen on autettava lasta tunnistamaan, nimeämään sekä ilmaisemaan tunteitaan. Lapselta ei saa kieltää mitään tunteita. Tärkeää onkin opettaa lasta näyttämään ne hyväksyttävien keinoin. Pienet lapset eivät välttämättä osaa vielä nimetä tunteitaan vaan ne purkautuvat fyysisenä toimintana. On kiinnitettävä siihen huomiota, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niiden vallas- sa ei kuitenkaan saa käyttäytyä miten tahansa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 139.)

Lapsen joutuessa jatkuvasti tukahduttamaan tunteensa näyttämättä niitä, saattaa sen seurauksena jopa lapsen hyvinvointi vaarantua. Tilanne saattaa kärjistyä niin pahaksi, että lapsi voi lukkiutua tunnelukkoon, jolloin hän ei kykene tunnistamaan mitään omia tunteitaan. Tunteita, joita lapsen kanssa olisi hyvä käsitellä, ovat muun muassa viha, ilo, pettymys, suru, pelko, rohkeus, mustasukkaisuus sekä kateus. Keinoja, joilla lapsen tunne-elämää jakäyttäytymistä voi aikuinen tukea, ovat auttaminen, ohjaaminen sekä tunteiden ilmaisun ja tunnistamisen opettaminen. Aikuisen tulisi lohduttaa, ymmärtää sekä keskustella lapsen kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–143.) Kanninen ja Sigfridskin (2012, 75) kannustavat aikuisia lasten tunnetaitojen ohjaamiseen, sillä ne hyödyttävät lasta monin tavoin. Lapsi oppii muun muassa säätelämään tunteitaan, rauhoittumaan nopeammin, tunnistamaan omia ja toisten tunteita sekä asettumaan toisten asemaan. Heidän mukaansa hyvät tunnetaidot omaavat lapset ovat usein myös suosittuja kaveripiirissä, sairastavuus on vähäisempää sekä myöhemmin koulumenestys on parempaa.

Nevalainen (2005, 97;147–148) toteaa, että aikuisen näyttäessä aikuisenkin joskus pelkäävän lapsi oppii hyväksymään pelon tunteen. Lapsi huomaa sen olevan normaalia eikä väheksyttävää, vaikka pelonkohteet voivat olla hyvin erilaisia aikuisella ja lapsella. Aikuisen ei ole syytä esittää, ettei häntä pelottaisi mikään. Pelkojen hyväksyminen on ensimmäinen askel niiden poistamiseen. Aikuisen on kuitenkin hallittava pelkoaan, eikä antaa pelon hallita itseään. Näin aikuisen esimerkin kautta lapsikin oppii pelonhallintakeinoja.

Lapsen yksilöllisyys on tärkeä huomioida ja hyväksyä, mutta myös aikuisen persoonalla on vaikutusta lapsen pelkoja käsiteltäessä. Aran sekä herkän aikuisen saattaa olla helpompi ymmärtää lapsen pelkoja, kuin persoonaltaan hyvin rohkean

aikuisen. Lapselle tulee joka tapauksessa koettaa luoda tunne, että hänen epävarmuuttaan ja pelkojaan siedetään. Tällöin lapsi voi myös näyttää tunteensa sekä puhua peloistaan, eikä hänen tarvitse esittää rohkeampaa kuin on. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [Viitattu 9.8.2016].)

Lapsen pelkoja ei saa missään nimessä vähätellä, mutta ei niitä kannata myöskään vahvistaa. Aikuisen lähtiessä mukaan esimerkiksi kummitusten karkottamisrituaaleihin tai etsimään sängyn alta otuksia, saattaa hän vahvistaa lapsen pelkoja. Rituaalit voikin korvata halauksilla ja vakuutteluilla. Pelottavan varjon voi näyttää useampaan kertaan valoja sammuttelemalla ja päälle laittamalla. Yölamppu saattaa olla hyödyllinen pimeää pelkäävän lapsen turvaksi. Lisäksi kirjoista voi saada paljon samaistumispintaa, joissa käsitellään esimerkiksi lääkäripelkoa. Kirjaa luukiessa voi kysyä myös samalla kysymyksiä pelosta. Tätä kautta aikuinen voi saada lisätietoa siitä, mikä lasta oikeastaan pelottaa. (Murphy 2010, 75.)

Frost (2006, 167) nostaa esiin esimerkiksi lapsen yöllisen pelon. Jos lapsi on herännyt yöllä painajaiseen tai pelottaviin ajatuksiin, on hyvä viedä hänet takaisin sänkyyn, lohduttaa, rauhoitella ja olla hänen lähellään. Kun lapsi on rauhoittunut, lapselle on hyvä kertoa missä aikuinen on ja minne lapsi voi tulla, jos on asiaa. Lähtiessään valot voi sammuttaa. Joskus myös oven raolleen jättäminen ja käytävän valojen palaminen saattavat tuoda turvaa lapselle.

Lasta olisi hyvä turvallisessa seurassa tutustuttaa lapsen kokemuksiin pelottaviin tilanteisiin, jonka myötä hän voi pikkuhiljaa oppia erottamaan todellisen vaaran muista tilanteista. Liialliset varoittelet lapselle ei kuitenkaan ole hyväksi, sillä varsinkin herkälle lapselle ne saattavat aiheuttaa pelokkaan mielen, joka rajoittaa positiivisia kokemuksia. (Tirri 2006, 103–104.)

6.2 Pelot varhaiskasvatuksessa

Päiväkodin arjessa tulee ymmärtää lasten tunteita monipuolisesti. Henkilökunnalla täytyy olla kykyä käyttää positiivista tunnesäätelyä, ymmärtää tunteiden merkitys toimintakyvylle ja hahmottaa niiden universaalisuus sekä tilannesidonaisuus. Päiväkodin työntekijöiden tulee havainnoida tunteiden ilmaisun seurauksia, sana-

tonta viestintää ja olla empaattisesti läsnä. Lasten yksilöllisyys, persoona sekä tyypilliset reagointi- ja toimintatavat on otettava myös huomioon. Lisäksi aikuisten on hyvä seurata ja havainnoida omien tunteiden heräämistä erilaisissa tilanteissa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 79.) Aikuisesta saattaa tuntua joskus raskaalta ja voimattomalta vastaanottaa lapsen vaihtelevia tunnekuohuja. Tästä huolimatta aikuisen tulee muistaa tärkeä roolinsa kunnioittaa, rohkaista sekä hyväksyä lasten tunteet. Lapselle monet tunteet tulevat uusina kokemuksina. Aikuisen tehtävänä on opettaa lapselle, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään ja on sallittua tuntea esimerkiksi iloisia, surullisia sekä synkkiä tunteita. Erityisen tärkeää aikuisella on ilmaista lapselle, miten tunteiden vallassa on hyväksytyä käyttäytyä. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Päiväkodeissa on lapsia, joilla on erilainen tausta, perhe sekä elämäntilanne. Lapsi tuo päiväkotiin mukanaan omia huoliaan, muistojaan sekä pelkojaan. Näin ollen päiväkodin työntekijän tulisi tuntea kukin ryhmänsä lapsi niin hyvin, että hänen on mahdollista havaita ja huomioida tärkeimmät tiedot lapsen olemuksesta joka päivä. (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, 21.) Turvallisuuden tunnetta varhaiskasvatuksessa luo selkeä päiväjärjestys, lasten yksilöllinen huomioiminen sekä myönteinen palaute (Kivelä ym. 2015, 80).

Tunteilla on suora vaikutus toimintaan, kun taas tunteiden säätely auttaa säätelemään käyttäytymistä. Monesti lapsen häiriökäyttäytyminen vähenee kielteisten tunteiden säätelyn kehittyessä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82–83.) Kivelän ym. (2015, 79) mukaan päivähoitoikäisen lapsen tunteiden säätelyn kehitys on melko nopeaa. Tätä kehitystä tukee aikuisen johdonmukaisuus, ennakoitavuus, tuttuus sekä toistuvuus. Aikuisen rooli on lapsen tunteiden säätelyssä näin ollen merkittävä. Kanninen ja Sigfrids (2012, 78–79) kirjoittavat, että ydintunteet, johon pelkokin kuuluu, saattavat vaihdella hyvin nopeasti. Voi käydä myös niin, ettei ihminen tunnista omia tunteitaan, jolloin ne saattavat muuntautua niin sanotusti toisiksi tunteiksi. Varhaiskasvattajan täytyisi kuitenkin tunnistaa ja havaita lapsen ydintunteet kaiken takaa, jotta sosiaaliset perustarpeet toteutuisivat mahdollisimman hyvin.

Varhaiskasvatuksen työntekijälle on tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa lasta pelottaa, sillä silloin hän osaa toimia oikealla tavalla. Hänen tulisi olla turvallisesti ja rauhoittavasti läsnä. Lapsesta pelottava tilanne voi olla esimerkiksi hoitopäivän

alkaessa, lapsen joutuessa eroon vanhemmastaan. Tällöin varhaiskasvatuksen työntekijän täytyy varmistaa lapsesta huolehtiminen ja koettaa vakuutella lapsi siitä, että äiti tai isä kyllä palaa takaisin. (Rusanen 2011, 87.) Hoitoon jääminen saattaa tuntua useista lapsista hyvin pelottavalta. Tällöin tunteet saattavat vaihdella nopeastikin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145–146.) Varhaiskasvatuksen työntekijän tulee kunnioittaa lapsen tunteita ja rohkaista lasta puhumaan niistä. Lisäksi on tärkeää opettaa lasta nimeämään ja ymmärtämään erilaisia tunteita. Työntekijän täytyy olla lähellä tarvittaessa. Lapsen kertoessa peloistaan on hänelle luotava tunne, että aikuinen on läsnä vain lasta varten. Lasta on kuunneltava eläytyvästi ja empaattisesti. Työntekijä voi kyykistyä kuuntelemaan lapsen tasolle, nyökkäillä ja katsoa lasta silmiin. Näillä kehon viesteillä aikuinen osoittaa, että hän aidosti kuuntelee. Aikuisen on tärkeä palauttaa kuulemansa asiat omin sanoin takaisin lapselle. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83–85.)

Tunteiden nimeämisen tarkoituksena on auttaa ja helpottaa lapsen oloa. Tämä rauhoittaa lasta, jolloin lapsi pystyy kokoamaan ajatuksensa. Silloin kun pelottavat tunteet nimetään, ne tulevat osaksi arkipäiväisiä asioita. Tunteiden taustalla voi olla muita tunteita, jotka varhaiskasvatuksen työntekijän tulisi tunnistaa, kuten suuttumuksen taustalla saattaa olla pelkoa tai pettymystä. Aikuisen on autettava lasta ymmärtämään tunteiden muuttuvuutta ja samanaikaisuutta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 85.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tekemäni tutkimuksen toteutuksesta. Käyn läpi käyttämäni laadullista tutkimusmenetelmää sekä aineistonkeruussa hyödyntämäni teema-haastattelua. Tutkimukseni analysoinnissa käytin apunani aineistolähtöistä sisälönanalyysia, josta tässä luvussa kirjoitan tarkemmin. Lopuksi pohdin vielä tutkimukseni eettisyyden ja luotettavuuden kysymyksiä. Käyn tutkimusprosessiani vaihe vaiheelta läpi.

7.1 Laadullinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Koin laadullisen tutkimuksen sopivaksi ja mielekkääksi tavaksi tutkia lasten pelkoja. Tavoitteenani oli tutkia mitä lapset pelkäävät ja minkä he kokevat auttavan silloin kun pelottaa. Lisäksi halusin saada selville missä ja milloin heitä pelottaa. Olin myös kiinnostunut siitä, miten lapset kuvailevat pelon tunnetta, onko jokin tilanne jäänyt mieleen kaikkein pelottavimpana, entä onko heitä aiemmin pelottanut joku, muttei enää ja milloin ei pelota yhtään. Tutkimukseni toteutin eräässä Seinäjoen päiväkodissa 5-6-vuotiaiden lasten ryhmässä. Otin tarkasteluun lasten pelot yleisesti rajaamatta niitä mitenkään.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään, kuvaamaan sekä tulkitsemaan ilmiötä, jota kulloinkin tutkitaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei koeteta löytää yleistyksiä, eikä näin ollen se perustu lukuihin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan pikemminkin yksittäisiä tapauksia. Tutkimustuloksia ei voida yleistää, koska ne ovat päteviä vain tutkimuskohteen osalta. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu suora kontakti tutkijan sekä tutkittavan välille. Tutkija menee nimittäin usein niin sanotusti kentälle mukaan ilmiön pariin, joko haastattelemaan tai havainnoimaan. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä niin sanojen, tekstien kuin kuvien avulla. (Kananen 2014, 18–20.) Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on kuvata todellista elämää. Tutkittavaa kohdetta pyritään tutki- maan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen avulla voi

saada tuloksiksi ainoastaan ehdollisia selityksiä, johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että samaa ilmiötä voi tarkastella monelta eri kannalta. Tutkimusongelmat muutetaan tutkimuskysymyksiksi, jotta niihin saadaan vastaukset aineistojen avulla. Aineistojen tiedonkeruumenetelmä riippuu valitusta tutkimusmenetelmästä. Tiedonkeruumenetelmänä voi laadullisessa tutkimuksessa käyttää havainnointia, haastatteluja, kyselyjä ja dokumentteja. (Kananen 2014, 27.)

7.2 Teemahaastattelu

Opinnäytetyöni aineistonkeruun toteutin käyttämällä teemahaastatteluja. Teemahaastattelu on yksi eniten käytetyimmistä aineistonkeruumenetelmistä laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelu edellyttää yhteistä kieltä, jolla kommunikoida. Teemahaastatteluun kuuluu sen eteneminen haastateltavan ehdoilla. Tutkijan tehtävänä on esittää tarkentavia kysymyksiä ja pitää huolta aiheesta pysymisestä. Ennen haastattelua tutkijan on tehtävä teemahaastattelurunko. Haastattelutilanteesta tulee tehdä mahdollisimman luonnollinen, jolloin haastattelut nauhoitetaan, muistiinpanojen kirjoittamisen sijaan. (Kananen 2014, 76–77;85.)

Haastattelin jokaista yhdeksää lasta yksitellen, nauhoittaen haastattelut. Tällä tavoin pystyin huomioimaan jokaisen lapsen yksilöllisesti ja jokainen sai varmasti äänensä kuuluviin. Yksilöhaastattelun etuna oli myös se, ettei toisten lasten läsnäolo vaikuttanut vastauksiin. Haastateltavat lapset olivat iältään 5-6 vuotta. Neljä heistä oli tyttöjä ja viisi poikaa. Ikäjakaumalta neljä oli viisi vuotta vanhoja, ja viisi oli kuusi vuotta. Valitsin haastateltaviksi tämän ikäiset lapset, jotta yhteinen kieli ja kommunikointi olisi mahdollisimman sujuvaa. Haastattelut etenivät lapsen ehdoilla. Kaikki haastattelut toteutin saman päivän aikana elokuussa 2016. Seinäjoen ammattikorkeakoulu lainasi nauhurin haastattelujen toteuttamista varten.

Ennen haastatteluja anoin tutkimusluvan Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen johtajalta. Tutkimusluvan (Liite 1) saatuani olin uudelleen yhteydessä päiväkoitiin, johon olin ollut jo aiemmin alustavasti yhteydessä kysellessäni opinnäytetyöni

yhteistyö halukkuudesta. Kerroin sähköpostiviestillä vielä tutkimuksestani tarkemmin sekä sen toteuttamistavasta. Laitoin liitteeksi tutkimusluvan sekä kirjeen lasten vanhemmille, jossa pyysin lupaa saada haastatella heidän lapsiaan. Päiväkodin henkilökunta jakoi lupahakemukset (Liite 2) lasten vanhemmille, joista yhdeksän lapsen vanhempi palautti myönteisen lupahakemuksen. Sovin päiväkodin henkilökunnan kanssa ajankohdasta, jolloin toteuttaisin haastattelut. Laadin teemahaastattelurungon (Liite 3) tutkimuskysymysteni sekä opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta. Teemoina haastattelussa olivat: 1) Mitä lapsi pelkää, 2) miksi hän pelkää sekä 3) missä ja milloin häntä pelottaa. Entä 4) miltä pelko lapsesta tuntuu, 5) mikä auttaa kun häntä pelottaa, 6) milloin lasta on pelottanut kaikkein eniten ja 7) milloin ei ole pelottanut ollenkaan. Lisäksi laadin joitakin lisäkysymyksiä auttamaan, jos lapselle ei tule aiheesta muuten mitään mieleen. Haastattelut kestivät 10–20 minuuttia.

Lapsi on aina oman elämänsä asiantuntija. Keskustelut heidän kanssaan ovat merkittäviä, nimittäin lasten ajatuksia ja tunteita ei voida päätellä pelkkien havaintojen perusteella. Keskustelemalla lasten kanssa on mahdollista saada arvokasta tietoa niin lapsista itsestään kuin myös hyödynnettävää tietoa varhaiskasvatuksen suunnittelua, toteuttamista sekä arviointia varten. (Roos 2016, 13;15.) Lapsen haastattelussa erityisen tärkeää on toimia lapsen kielellä ja rakentaa keskustelua lapsen elämänpiiristä käsin. Haastattelijalla tulisi olla herkkyyttä sekä refleksiivisyyttä haastattelussa tapahtuvalle vuorovaikutukselle. Tällä tavoin lapsen kehitysvaihe sekä lapseus tulevat huomioiduksi. (Alasuutari 2005, 148.) Haastateltaessa lapsia haastattelutilanteeseen ja saatavaan tietoon vaikuttavat lapsen puheen kehitys sekä hänen valmiutensa ilmaista itseään puheen avulla. Lisäksi lapsen ajattelutapa sekä logiikka eroavat aikuisen tavasta ajatella. Lapsi kuitenkin ajattelee ja miettii asiaa usein omasta näkökulmastaan erilailla, mutta ihan oikealla tavalla. Myös haastattelun kontekstilla, kuten sen ajankohdalla, läsnäolijoilla sekä paikalla on vaikutusta siihen, mitä lapset kertovat. (Roos 2016, 32.)

Haastattelun toteutin kyselemällä selkeitä kysymyksiä lapselle ymmärrettävällä kielellä. Haastattelun paikkana toimi kyseisen lapsiryhmän yksi erillinen tila. Paikka oli tuttu lapsille ja oman ryhmän aikuiset sekä muut lapset olivat lähellä. Aluksi esittelin itseni ja lapsi sai myös esitellä itsensä. Lisäksi lapsi sai kertoa päällimmäi-

set kuulumisensa, jotta ne eivät häiritsisi aiheeseen keskittymistä myöhemmin. Tämän jälkeen kerroin, mihin haastattelua tarvitsen ja mikä nauhuri on. Ohjeistin seuraavaksi lasta piirustuksen tekemiseen. Minulla oli paperia ja kyniä mukana. Pyysin lasta ensin piirtämään asian, joka pelottaa. Aloin keskustella piirustuksen kautta laatimistani teemoista, samalla kun lapsi jatkoi piirtämistään. Suurimmalle osalle lapsista tuli heti mieleen jokin pelottava asia, jonka piirtää. Haastattelun edetessä jokainen lapsi muisti vielä lisää pelottavia asioita tai tilanteita. Minulla oli myös varalla kuvakortteja, jotka olivat lasten yleisistä peloista. Nämä kuvakortit näytin yhdelle lapselle, jolle ei tullut haastattelutilanteessa mitään pelkoa mieleen. Lopuksi kysyin lapselta luvan, saanko pitää valmiin piirustuksen ja liittää sen opinnäytetyöhöni. Kaikki lapset saivat vielä valita mieleisensä tarran kiitokseksi osallistumisesta.

Piirtämisen avulla lapset voivat luontevasti ilmaista tapaansa nähdä maailmaa, kertoa omista kokemuksistaan sekä itsestään. Jos lapsi ei esimerkiksi löydä oikeita sanoja asialleen tai muuten puhuminen tuntuu vaikealta, voi asian ilmaista piirtämisen avulla. Sen myötä lapsella on myös enemmän aikaa ajatella, eikä sitä rajoita esimerkiksi puhuttu kieli, kirjoitus- tai lukutaito. Lapsen piirustus ei kerro kuitenkaan kaikkea, eikä ole koko totuus. Lopputulokseen vaikuttavat muun muassa se mitä ja miten lasta pyydetään piirtämään, lapsen mieltymykset itseilmaisussa, mielikuvitus, piirustustaito sekä sitoutuneisuus ja kiinnostus piirtämiseen. (Roos 2016, 28–29.)

7.3 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyöni aineiston analysoinnissa hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysillä on tarkoitus saada yleinen ja tiivis kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla kerätty aineisto on järjestetyssä muodossa johdopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysin materiaalina voi toimia lähes mikä tahansa kirjallisessa muodossa oleva aineisto kuten kirjat, kirjeet, haastattelu, dialogi sekä raportit. (Tuomi & Sarajävi 2011, 103.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta, jotka ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli

teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineistosta jätetään vain tutkimuksen kannalta oleellinen jäljelle. Tällöin informaatio joko tiivistetään tai pilkotaan osiin. Aineistona voi toimia esimerkiksi aukikirjoitettu haastatteluaineisto. (Tuomi & Sarajävi 2011, 108–109.) Haastateltuani tutkimukseeni osallistuneet lapset, litteroin eli aukikirjoitin nauhoittamani haastattelut. Litteroinnin tein huolellisesti ja lopuksi kuuntelin jokaisen haastattelun vielä uudelleen, jolloin pystyin tarkistamaan, että jokainen oli kirjoitettu sanatarkasti. Nauhoituksista sai mainiosti selvää ja ne kuuluivat hyvin. Tämän jälkeen aloitin analysoinnin ensimmäisen vaiheen, jossa pelkistin tutkimusaineistoni. Tutkimuskysymysteni pohjalta poistin tutkimukselleni epäoleellisen tiedon yliviivaten ne tutkimusaineistostani.

Aineiston ryhmittelyssä on tarkoituksena etsiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tällöin samaa merkitsevät asiat ryhmitellään yhdeksi luokaksi ja nimetään se luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Ryhmittelyssä aineistosta tulee tiiviimpää, sillä yksittäiset tekijät sisältyvät yleisempien käsitteiden alle. Ryhmittely toimii pohjana tutkimuksen perusrakenteelle. Käsitteet ryhmitellään alaluokiksi ja sen jälkeen ne ryhmitellään yläluokiksi. (Tuomi & Sarajävi 2011, 110.) Analysoinnin toisessa vaiheessa etsin tutkimusaineistostani samankaltaisuudet sekä eroavaisuudet. Tämän jälkeen muodostin niiden sekä tutkimuskysymysteni pohjalta alaluokkia. Alaluokat yhdistettyäni ja niitä tarkasteltuani jaoin ne kahteen yläluokkaan. Yläluokat ovat lasten ilmaisemat pelot sekä lasten kokemuksia peloista ja niistä selviytymisestä. Alaluokkina lasten ilmaisemissa peloissa ovat eläimet, pimeä, painajaisunet, kummitukset ja hirviöt, yksin jääminen, televisio-ohjelmat ja elokuvat, eksyminen, ukkonen ja salamet sekä yksittäin mainitut pelonkohteet. Lasten kokemuksia peloista ja niistä selviytymisestä -yläluokan alaluokkina toimivat pelonhallintakeinot, lasten tuntemuksia peloista, pelot päiväkodissa ja aiemmat pelot sekä tilanteet, jolloin ei ole pelottanut.

Teoreettisten käsitteitä luodaan valikoimalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Tässä vaiheessa aineiston alkuperäiset kielelliset ilmaukset johtavat teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Käsitteitä yhdistelemällä vastaus tutkimustehävään on mahdollinen. Tarkoituksena on suunnata empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan tulee tarkastella aineistoa tutkittavien omasta näkökulmasta käsin analyysin jokaisessa vaiheessa.

(Tuomi & Sarajävi 2011, 111–113.) Sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa toin aineistostani esiin sen tiedon, joka oli olennaista tutkimuskysymysteni kannalta. Lähtökohtaisesti koko analysoinnin ajan tukeuduin tutkimuskysymyksiini ja asetuin tarkastelemaan asioita lasten näkökulmasta. Teoreettisia käsitteitä tutkin aiempien tutkimusten pohjalta johtopäätöksiä tehdessäni.

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan eettiset valinnat vaikuttavat tutkimuksen uskottavuuteen. Tutkimuksessa on noudatettava muun muassa yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan, muiden tutkijoiden saavutukset on huomioitava ja omat tulokset esitettävä oikeassa valossa. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 129–130.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä ovat tutkija sekä hänen rehellisyytensä, sillä arvioinnin kohteena ovat teot, valinnat sekä ratkaisut, joita tutkija on tutkimuksessaan tehnyt. (Vilkkä 2015, 196.) Tutkimuksen tulee mahdollisimman hyvin kuvastaa tutkittavien käsityksiä ja kokemuksia. Tutkijan täytyy pystyä perustelemaan se, miten hän on päätenyt raportissa esittämiinsä tulkintoihin. Näkökulmasta riippuen yhdestä aineistosta voidaan tehdä useita perusteltuja tulkintoja. Näin ollen tutkijan tehtävänä onkin perustella miksi erityisesti hänen esittämänsä tulkinta on tärkeä sekä oleellinen. Tutkimustyö edellyttää kriittisyyttä ja arviointia omaa työtä kohtaan. (Aaltio & Puusa 2011, 157–158.)

Haastattelututkimuksessa on huomioitava erityisesti haastattelijan ja haastateltavan välinen suhde, kuten luottamuksellisuus, läheisyys sekä tutkimusluvut. Haastateltaville on selitettävä haastattelun tarkoitus. Lisäksi tutkijan on säilytettävä saamansa tiedot luottamuksellisesti ja suojeltava haastateltavien anonymiteettia. Haastattelua raportoidessa on erityisen tärkeää, että haastateltavien henkilöllisyys pysyy salassa. Tämän vuoksi henkilöiden nimet ja muut tunnistamista mahdollistavat tiedot muutetaan. Vaihtelua on haastatteluluvan osalta siinä tarvitaanko suostumus kirjallisena vai riittääkö suullinen sopimus. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17–18.)

Lapsi ei voi yksin päättää osallistumisestaan tutkimukseen, vaan siitä on aina sovittava etukäteen huoltajan kanssa, niin tutkimuseettisistä kuin myös lainsäädän-

nöllisistä syistä. Tutkimusetiikkaan kuuluu, että tutkija kertoo myös lapselle mistä tutkimuksessa on kysymys, vaikka vanhemmille asia olisi jo selvitetty. Lapselle tulee kertoa muun muassa mihin hänen kertomiaan tietoja tullaan käyttämään sekä mikä on haastattelijan rooli. (Alasuutari 2005, 148.)

Noudatin tutkimuksessani tutkimuseettisiä periaatteita. Olin tutkimukseni jokaisessa vaiheessa huolellinen ja totuudenmukainen. Tutkimuksen toteuttamista varten on eettisesti perusteltua anoa siihen lupa kaikilta osapuolilta. Toteutin tutkimukseni yhdessä Seinäjoen päiväkodeista, jonka vuoksi aluksi hain luvan tutkimuksen tekoani varten Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta. Kysyin myös luvan aineistonkeruuseen kyseisen päiväkodin johtajalta. Lisäksi tein saatekirjeen, johon sisältyi lupahakemus päiväkodin 5-6-vuotiaiden ryhmän vanhemmille. Kirjeessä kerroin muun muassa tutkimukseni tavoitteista ja toteutustavasta. Pyysin vanhemmilta lupaa haastatella heidän lastaan sekä käyttää lapsen piirustusta opinnäytetyössäni. Lupahakemukset tuli palauttaa päiväkodin henkilökunnalle allekirjoitettuina. Lapset osallistuivat tutkimukseeni vapaaehtoisesti. Kerroin myös heille muun muassa mistä tutkimuksessani on kyse, miksi teen tutkimuksen ja mihin nauhuria tarvitsen. Lisäksi kysyin heiltä saanko pitää heidän piirustuksensa sekä käyttää niitä opinnäytetyössäni. Jokainen lapsi, jonka vanhemmilta oli lupa haastattelun toteuttamiseen, halusi itsekin osallistua.

Tutkimusaineiston säilytin huolellisesti, eikä kenelläkään muulla ollut pääsyä näkemään sitä. Analysoituani tutkimusaineistoni tuhosin sen. Kaikki tulokset esitin täysin niin kuin ne oli sanottu tutkimusaineistossani, en muunnellut mitään. Pidin haastateltavien anonyymiudesta kiinni. En maininnut opinnäytetyössäni lasten nimiä ja lapsen kertoessa esimerkiksi kaveristaan nimellä muutin sen opinnäytetyöhöni.

8 LASTEN ILMAISEMAT PELOT

Tutkimukseeni osallistui yhdeksän lasta. Haastattelin jokaista heitä yksitellen ja kaikki myös piirsivät kuvan mieleensä tulleesta pelonkohteesta. Kaikki piirustukset ovat liitteinä (Liite 4) satunnaisessa järjestyksessä, sillä osa lapsista halusi piirtää useammastakin eri pelosta, joten en luokitellut niitä pelonkohteiden mukaiseen järjestykseen. Tekstin joukossa on osa piirustuksista, niille sopivassa kohdassa. Yhteensä nämä haastatteleman lapset mainitsivat 36 pelonkohdetta. Enimmillään yksi lapsi mainitsi kahdeksan eri pelkoa ja vähimmillään kaksi. Kun yhdistin samanlaiset pelot, määräksi jäi 10 yhteistä pelonkohdetta sekä kolme yksittäistä mainintaa. Nämä kymmenen pelonkohdetta olivat eläimet, pimeä, painajaisunet, kummitukset ja hirviöt, yksin jääminen, televisio-ohjelmat ja elokuvat, salamet ja ukkonen sekä eksyminen. Yksittäisiä pelonkohteita, joista jokaisen mainitsi vain yksi lapsi, olivat jalkapallopelissä häviäminen, kiusatuksi joutuminen sekä autotiel-
le vahingossa käveleminen.

Tutkimukseni mukaan eläimiin, pimeään sekä painajaisuniin liittyvät pelot olivat yleisimpiä, jokaisen niistä mainitsi kuusi lasta. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat kummituksiin ja hirviöihin liittyvät pelot sekä yksin jäämisen pelko, kummankin niistä mainitsi yhteensä neljä lasta. Kolme lasta kertoi pelkäävänsä jotain televisio-ohjelmaa tai elokuvaa. Salamoita ja ukkosta sekä eksymistä pelkäsi kumpaakin kaksi lasta.

8.1 Eläimet

Yhdeksästä lapsesta kuusi kertoi pelkäävänsä yhtä tai useampaa eläintä. Heistä kolme oli tyttöjä ja kolme poikaa. Eläinpelkoihin kuului niin lemmikkieläimiä kuin myös villieläimiä. Eläimet, joita haastatteleman lapset pelkäsivät, olivat kissat, koirat, karhut ja pöllöt. Jokaisen näistä eläimistä mainitsi yksi lapsi. Erästä lasta pelottivat hämähäkit sekä kotilot. Lisäksi yksi lapsi luetteli pelkäävänsä tiikereitä, krokotiileja, norsuja sekä villihevosia.

Eläinpelot kuuluvat ihmisten yleisimpien pelkojen joukkoon. Eläinpelot johtuvat usein eläinten ennakoimattomuudesta, hallitsemattomuudesta sekä yllättävyydes-

tä. Harvat pelkäävät niitä eläimiä, jotka ovat todellisuudessa kaikkein vaarallisimpia ihmisille. Muun muassa käärmeet ja hämähäkit ovat todelliseen uhkaan nähden hyvin yleisiä eläinpelkojen kohteita. Eläinpelot saattavat siirtyä lapsille myös sosiaalisesti aikuisen pelkojen kautta. Pelkojen taustalla voi olla lisäksi esimerkiksi jokin elokuva, kuten haiden pelon taustalla elokuva nimeltä Tappajahai. (Tiia Nurmilaakso 2016.)

Haastattelemani lapsen kohdalla kissojen pelko johtui siitä, että kissa oli raapaisut kerran sen mainitsemaa lasta kasvoihin. Lapsen mukaan kissan raapaisu sattui ja se oli tullut yllättäen. Kyseisen lapsen kotona oli ollut kissa, muttei ollut enää. Kissojen pelko tuli lapselle mieleen heti, kun pyysin häntä piirtämään siitä mikä pelottaa (Kuva 1).

”No en mä tiä miks se raapasi, se vaan tuli siihen ja sillä oli semmonen paha ilme, se vaan hyppäs sieltä penkiltä.”



Kuva 1. Piirustus kissoista

Koirat pelonkohteekseen maininnut lapsi pelkäsi niitä siitä syystä, että ne hyppivät. Erityisesti hän pelkäsi hyppiviä ja haukkuvia pikkukoiria. Lapsen kotona ei ollut koiraa, mutta hänen isovanhemmillaan sekä kummisedällään oli. Lapsen mukaan hän ei pelkää mitään muita eläimiä kuin koiria.

Haastattelija: "Onko teillä kotona koira?"

Lapsi: "Ei, vaan tota äitin isällä ja äitillä on koiria ja sitten mun kummi-
sedällä on pikkukoira."

Haastattelija: "Mitäs sä sitten teet kun koirat pelottaa?"

Lapsi: "Mä meen silloin yleensä yläkertaan, kun ainakaan se pikkukoi-
ra ei pysty tulemaan kuin kolmannelle portaalle."

Pelonkohteekseen karhun maininnut lapsi kertoi aluksi, ettei hän pelkää eläimiä. Pian hänelle tuli kuitenkin mieleen, että karhu pelottaa. Hänen mukaansa kaupan lähistöllä oli kerran liikkunut karhu, jonka vuoksi häntä pelotti. Karhun suuri koko oli merkittävä asia pelon syistä jutellessa. Hän halusi myös piirtää karhun sekä kaupan vielä lähes valmiiseen piirustukseensa, johon hän oli jo aiemmin piirtänyt hirviön ja itsensä (Kuva 2).

"Mua vaan pelotti vaan yhen kerran, mua pelotti vaikkei se ollut unta, niin mua pelotti yhen kerran kun S-marketilla oli, tai siinä lähistöllä oli ollut karhu, mua pelotti se."

"No kun se on niin iso ja mä pelkään et se vois syödä mut, kun jos se karhu löytää mejän kotia ja se on niin vahva, että se ehkä pystyy hak-
kaan sen oven niinku rikki, kömpii sieltä sisään ja me ollaan siellä."



Kuva 2. Piirustus karhusta ja hirviöstä

Lapsi, joka pelkäsi pöllöjä, pelkäsi niiden ääniä yöaikaan. Hänen valvoessa sängyssään, pöllön äänet kuuluivat pelottavina. Kyseinen lapsi pelkäsi myös muun muassa pimeää, jolloin pöllön äänet pahensivat pelkoa. Pöllön äänien pelot olivat kuitenkin melko nopeasti ohitettu aihe, sillä lapsella oli myös seitsemän muuta pelkoa, joista hän halusi kertoa.

Haastattelija: ”Kuuletko sä niitä pöllön ääniä usein?”

Lapsi: ”Joo kun mä aina vähän valvon, niin sängyssä.”

Lasten pelot voivat olla joskus hyvin mielikuvituksellisia. Eräs lapsi mainitsi pelottaviksi eläimiksi niin hämähäkit kuin myös kotilot. Lapsi yhdisti hämähäkit valmiiksi pelottavaan ympäristöön, vanhaan taloon. Lapsi kuvitteli pelottavaa tilannetta, jossa hämähäkki tekisi verkon hänen päähänsä. Haastattelun edetessä kyseinen lapsi kuitenkin kertoi, että hämähäkit ovat pelottaneet aiemmin mutta eivät enää. Hänen mukaansa hämähäkit eivät pelota nykyään enää niin paljon kuin ennen. Hän kertoi jopa uskaltavansa koskea niihin ja pitää kädellä. Lapsen mukaan kaikista pelottavin asia oli kuitenkin uimarannalla, jossa oli järven pohjasta löytynyt kotilo. Hänen mukaansa kohta, johon se on heitetty takaisin, on pelottava. Lapsi kertoi, että ei koskaan mene enää kyseiseen kohtaan uimaan.

”Jos me mennään johki vanhaan taloon niin mä pelkään, että siellä on sitten hämähäkkejä ja sitte se hämähäkki tulee ja menee tekemään mun päähän verkon.”

”Mua pelottaa eniten kun Minttu (nimi muutettu) on löytänyt uimarannalta jonkun kotonin, niin en oo sitten uskaltanu mennä ikinä siihen kohtaan johonka se on heitetty, niin se kohta mua on pelottanu kaikkia eniten.”

Osa lasten eläinpeloista kantautui muualta kuin lapsen todellisesta arkiympäristöstä, esimerkiksi elokuvista. Yksi lapsista luetteli pelkäävänsä tiikereitä, krokotiileja, norsuja sekä villihevosia. Hän kertoi myöhemmin katsoneensa elokuvan, joka perustui villihevosien elämään. Lapsen mukaan hän ei kuitenkaan pelkää yhtään muun muassa kotieläimiä, kuten koiria ja kissoja.

”Yhdes tapahtu et mä voin piirtää sen pian, yhdes tapahtui niin et yks oli villiheppa ja yks meni sen selkään ja yhdet yritti kesyttää sen, mutta ne ei saanu kesytettyä.”

8.2 Pimeä

Haastattelemistani lapsista kuusi pelkäsi pimeää. Heistä tyttöjä oli kaksi ja poikia neljä. Kolme lasta kertoi, että pimeä pelottaa yöllä. Kolmen lapsen mukaan pimeä pelottaa ulkona. Neljä lapsista yhdisti pimeän pelon mielikuvitusolentojen pelkoon, sillä pimeällä he alkoivat pelätä myös kummituksia tai hirviötä. Kaksi lasta halusi piirtää piirustukseensa pimeää värittäen mustalla tussilla. Kuvassa kolme on piirretty pimeää kodin ulkopuolelle (Kuva 3).

Haastattelija: "Niin, että aina yöllä ne hirviöt pelottaa, eikö muulloin?"

Lapsi: "Ei, se johtuu siitä onko pimeetä."

Lapsi: "No jos mä olisin yöllä yksin pihalla niin se vähän pelottais."

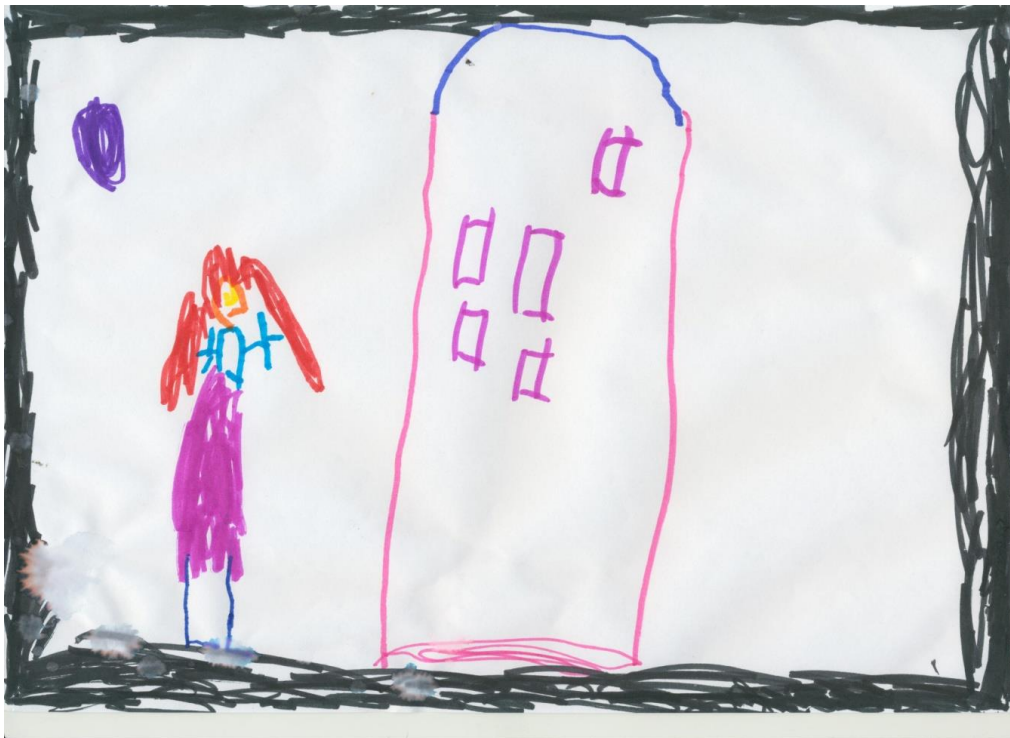
Haastattelija: "Mikä siellä pihalla sitten pelottaa?"

Lapsi: "Pimeä ja ukkonen, mä piirrän mustaa, joka on pimeää."

Haastattelija: "Koska ne kummitukset sitten pelottaa sua?"

Lapsi: "Hmm jos mä oon pimeässä."

"No mua pelottaa ainakin kun ollaan hotellissa, niin sitten pimeellä ainakin, että sieltä ikkunasta tulee joku."



Kuva 3. Piirustus pimeästä ulkona

8.3 Painajaisunet

Painajaisunet kuuluvat lähes jokaisen lapsen elämään jossain vaiheessa. Lasta saattaa jännittää nukkumaanmeno, jos hän pelkää näkevänsä niitä. Erityisesti edellispäivän jokin pelottava tai pahan mielen tuottama kokemus saattaa ilmetä lapsella painajaisunina yöllä. Lapsen elämässä tapahtuvat suuret muutokset voivat aiheuttaa osaltaan lisääntyviä painajaisunia. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi vanhempien ero, uusi koti tai uusi päiväkot. Lapsen painajaisuniin saattaa vaikuttaa myös edellisenä iltana katsotut jännittävät televisio-ohjelmat, videot tai pelit. (Kankkonen & Suutarla 2006, 13.)

Painajaisunia pelkäsi yhteensä kuusi lasta, joista kaksi oli tyttöjä ja neljä poikaa. Yhdelle heistä tuli ensimmäiseksi mieleen näkemänsä painajaisuni, jonka hän halusi myös piirtää. Kolme lapsista halusi kertoa hieman enemmän muistamistaan painajaisunesta ja kolme heistä sanoi, ettei halua painajaisunestaan kertoa tai ei muista mitä niissä on tapahtunut. Lasten kertomat painajaisunet liittyivät mustekalaan, aseisiin, zombeihin sekä mörköihin. Painajaiset tuntuivat lapsista todellisilta ja niissä tyypillistä oli uhkaava tilanne, josta ei päässyt karkuun. Haastattelemieni lasten painajaisunissa uhkaava tekijä oli usein jokin mielikuvitusolento.

"Sellasta kun mustekala vei mut ja vaani aina ja kiersi meidän taloa, se etti mua ja sitten mä oon nähnyt sellasta pyssyunta.

Haastattelija: "Mikäs on semmoinen tilanne kun on pelottanut kaikista eniten?"

Lapsi: "No et unessa on zombeja hiekkalaatikolla ja ne koko ajan hyökkää."

"Sellasta missä oli, mis mä, niinku äiti ja isä ja mun pikkuveli oli olohuonees ja mä olin yksin pimeessä makkarissa ja mörkö oli oven eessä ja se ei päästäny mua ulos."

Haastattelija: "Osaatko sanoa miksi painajaisunet sitten pelottaa sua?"

Lapsi: "Öö, no painajaiset pelottaa sen takia, koska mä niinku aina melkein luulen, että se on niinku totta siinä unessa, siis niinku totta."

8.4 Kummitukset ja hirviöt

Mielikuvitusolentojen, pimeän sekä painajaisunien pelot esiintyvät lapsilla usein samanaikaisesti ja kietoutuvat yhteen (Kankkonen & Suutarla 2006, 13). Kummitukset tai hirviöt, mainitsi neljä lasta pelokseen. Heistä yksi oli tyttö ja kolme poikaa. Jokainen heistä halusi piirtää kummituksen tai hirviön myös paperille. Kolme lasta alkoi heti ohjeistettuani piirtää kummitusta tai hirviötä ja he kertoivat sen pelottavan. Yksi lapsista ei aluksi keksinyt mitään pelkoa, jonka vuoksi näytin hänelle kuvakortteja yleisistä lasten peloista. Niiden avulla hän kertoi pelkäävänsä kummituksia ja alkoi piirtää sellaista. Kaikki neljä lasta pelkäsivät myös pimeää. Nimenomaan pimeällä heitä alkoi pelottaa myös kummitukset tai hirviöt. Kummitukset ja hirviöt olivat yleisin lasten piirtämisen aihe ja kuva neljä on yksi niistä (Kuva 4).

Haastattelija: "Miks ne hirviöt sitten pelottaa sua?"

Lapsi: "Kun mua rupee aina yöllä tuntumaan siltä, että niitä tulee mun sänkyyn."

Haastattelija: "No pelottaakos sua ulkona joku?"

Lapsi: "Öö se kun kaikki on mennä sisälle ja sit mä rupeen niin alkaa tuntuu, et nyt kaikki hirviöt, kaikki pahukset tulee tänne, mä piirrän tälle hirviölle tällasen raitapaidan."

Haastattelija: "Koska ne kummitukset pelottaa sua?"

Lapsi: "Hmm jos mä oon pimeässä."



Kuva 4. Piirustus hirviöstä raitapaidassa.

8.5 Yksin jääminen

Yksin jäämisen pelon mainitsi yhteensä neljä lasta. Lapsista kolme oli tyttöjä ja yksi poika. Kaksi lasta mainitsi, että yksin pihalle jääminen yöllä pelottaisi. Toista heistä pelotti lisäksi yksin kotona oleminen, kun muu perhe kävi kaupassa. Yhtä lapsista pelotti yksin nukkuminen, sillä hän epäili, että sinne voisi tulla joku ulkopuolinen. Neljäs lapsi kertoi, että hän oli kokenut pelottavimmaksi kokemuksekseen kun hän oli saanut jäädä yksin leikkipaikalle, kun hänen vanhempansa kiersivät kaupassa ostoksilla. Erossa olo äidistä oli tuntunut yllättävän pitkältä ajalta ja häntä alkoi pelottaa yksin oleminen vieraassa seurassa.

”Mua pelottaa myös se, jos mä oisin vaikka yksin ulkona ja mä olisin vielä niin myöhään, että ne ulko-ovet menis lukkoon ja mä en pääse enää sisälle. Mua pelottaa sekin.”

”Aina kun mä yritän opetella oleen yksin kotona ja kun mä oon kotona yksin, kun ne meni kauppaan ja mä jäin yksin niin se alkas vähän pelottaa.”

Lapsi: ”Yöllä mua pelottaa kun mä oon vaikka yksin nukkumassa pelottaa, että sinne tulee joku.”

Haastattelija: ”Pelottaako se aina kun sä meet nukkumaan?”

Lapsi: ”Pelottaa.”

”No kaupas taas pelottaa, kun äiti, tai sellanen pelotus kun me oltiin kerran Keskisellä niin äiti on päästänyt mut yksin leikkipaikkaan, mutta sitten kun se tuli hakeen mua pian ja mun mielestä mulla alko tulla pitkän pitkä aika ja mua alko itkettää. Sillon mua on pelottanu kaikista eniten.”

8.6 Televisio-ohjelmat ja elokuvat

Televisio-ohjelmat tai elokuvat pelottivat kolmea haastattelemaani lasta. Heistä yksi oli tyttö ja kaksi poikaa. Kukaan lapsista ei kertonut katsoneensa pelottavia televisio-ohjelmia tai elokuvia yksin. He olivat katselleet niitä ainakin toisen vanhemman seurassa. Pelottavien elokuvien joukossa oli niin lasten elokuva, oletettavasti nimeltään Poutapilviä ja lihapullakuuroja, kuin myös aikuisten James Bond-elokuva. Yhden lapsen kertomasta elokuvasta ei ilmennyt, kenelle se oli suunnattu. Yksi lapsista innostui kertomaan enemmänkin näkemästään pelottavasta elokuvasta ja halusi lisätä sen piirustukseensa. Hän oli nähnyt myös muita pelottavia

elokuvia, mutta myös paljon kivoja ja ei pelottavia elokuvia, joista hän halusi kertoa ja nekin piirtää erilliselle paperille. Hän oli käynyt myös elokuvateatterissa, jota muisteli.

Lapsi: "Mua pelottaa jotku lastenohjelmat ja pelottavii elokuvii."

Haastattelija: "Katoks sä niitä äitin ja isän kans vai kattotko sä yksin?"

Lapsi: "Mä katon isin kaa ja joskus äitin kaa."

Haastattelija: "Tuleekos ne pelottavat ohjelmat sitten illalla?"

Lapsi: "Ei, me katotaan Netflixistä tai isi laittaa tietokoneelta sen ja sitte laittaa telkkarin päälle. Sieltä se Netflix tulee."

Haastattelija: "Muistaks sä mitään tiettyä elokuvaa mikä pelottaa?"

Lapsi: "Yks missä sataa ruokaa."

Haastattelija: "Joo, muistatkos mikä sen nimi oli?"

Lapsi: "En, isi ei oo kertonu sitä ja äiti ei ees tiiä mikä sen nimi on. Haluaks sä, et mä piirrän sen tohon?"

Haastattelija: "Joo piirrä vaan!"

Lapsi: "Kato tossa pyörremyrskys sataa nuudeleita ja arvaa mitä vedessä oli?"

Haastattelija: "No mitä?"

Lapsi: "Perunoita!"

Haastattelija: "No oho!"

Lapsi: "Joo ja vielä oli hyytelö. Siellä hyytelön sisälle pysty meneen ku se oli niin valtava."

Lapsi: "Hmm no James Bondi pelottaa, kun se melkeen kuolee."

Haastattelija: "Kattoks sä sitä äitin tai isän kans?"

Lapsi: "Katon, koko perheen kans."

Haastattelija: "No mitäs pelottavaa sieltä televisiosta sitten on tullut?"

Lapsi: "Noo yks kauhuleffa."

Haastattelija: "Mitäs siinä kauhuleffas tapahtu?"

Lapsi: "Noku ne hyökkää kaupunkiin."

Haastattelija: "Mitkä hyökkää?"

Lapsi: "Hirviöt."

8.7 Eksyminen

Kahta lasta pelotti eksyminen, toinen heistä oli tyttö ja toinen poika. He kumpikin mainitsivat pelottavimmaksi kokemuksekseen eksymisen. He olivat kerran eksyneet vanhemmistaan, toinen kauppareissulla ja toinen kaupungilla kävellessä. Toinen lapsi pelkäsi myös eksymistä metsään, jolloin ei olisi mahdollisuutta kertoa äidille, että pelottaa. Hänen mukaansa eksyminen pelottaa myös siksi, jos hän ei koskaan enää löytäisikään perheensä luokse. Puhtaiden vaatteiden loppuminen ja

hammasharjan puuttuminenkin huolettivat lasta, hänen mieltiessään mahdollista eksymistä.

Haastattelija: "Onkos sellaista tilannetta, mikä on pelottanut kaikista eniten?"

Lapsi: "Eksyminen."

Haastattelija: "No koska se on pelottanut?"

Lapsi: "Hmm. Mä eksyin kerran kaupungis, mut mä löysin takasin kun ne oli yhden ihmisen takana."

Haastattelija: "Koskas sua on pelottanut kaikista eniten?"

Lapsi: "No kaikista pelottavin asia on se, kun mä oikeesti eksyin kaupassa, se oli iso kauppa, niin onneks siellä oli kaks kilttiä naista, ne auto äitin ettimisessä."

"Eksyminen pelottaa sen takia, etten mä löydä enää ikinä mun perheen luokse ja sitten mulla ei oo mitään vaatteita siellä ja sit ne vaatteet likaantuu ja mulla ei oo hammasharjaa ja mun henki haisee pahalta."

8.8 Ukkonen ja salammat

Ukkosta ja salamoita pelkäsi kaksi lasta, jotka kumpikin olivat tyttöjä. Kumpikin lapsista pelkäsi ukkosesta aiheutuvaa kovaa ääntä. Toinen heistä alkoi heti piirtää salamoita paperille. Hän totesi, että yleensä ukkosella myös piskottelee tai voi saataakin (Kuva 5).

"Salammat mua pelottaa, kun jos ne tulee niinku lähemmäksi sinne vaikka mejän katolle ja sitten mua pelottaa kun ne niitten äänet tulee sieltä niin lujaa."

Haastattelija: "Mikäs siinä ukkosessa sitten pelottaa?"

Lapsi: "No ku se ääni kun ukkonen pamahtaa."

"Tännekin vois piirtää, että piskottaa tänne, sitte voi piirtää talon, sitten sinne ikkunan ja jonkun naamankin, että apua, sitte ikkunaverhot kiinni."



Kuva 5. Piirustus ukkosenilmasta

8.9 Yksittäin mainitut pelonkohteet

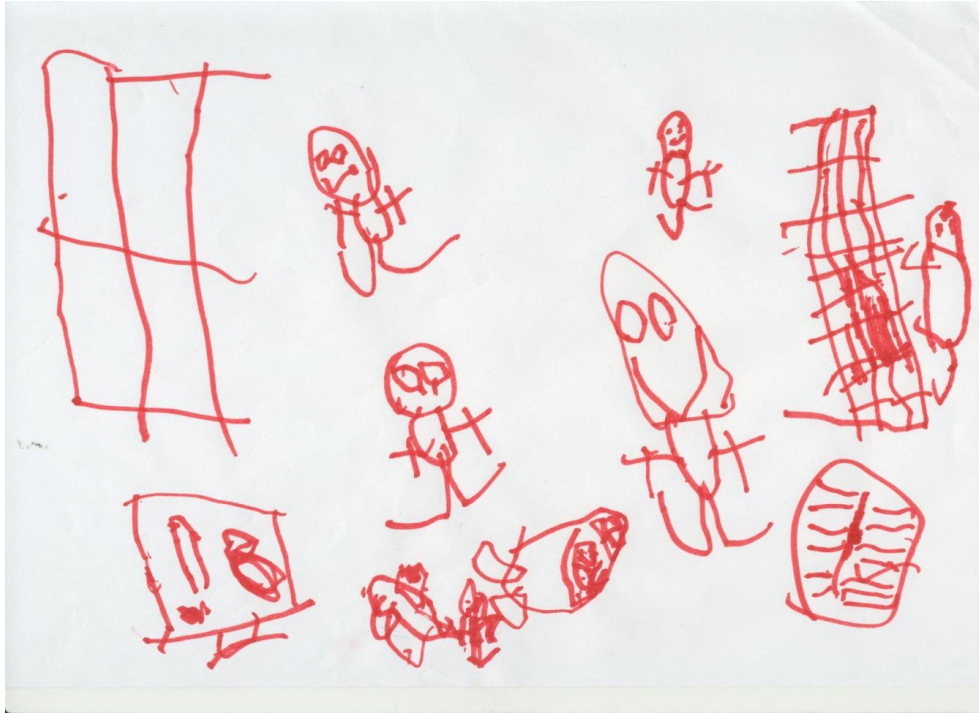
Yksittäiset maininnat pelonkohteista saivat jalkapallopelissä häviäminen, kiusatuksi joutuminen sekä autotielle käveleminen. Kukaan muu lapsi ei maininnut samankaltaista pelonkohdetta, jolloin niitä ei pystynyt ryhmittelemään suurempiin kokonaisuuksiin. Nämä pelot olivat kuitenkin merkittäviä näille kahdelle lapselle, jotka ne toivat esiin. Erään pojan suuri pelko oli jalkapallopelissä häviäminen, kun taas yksi tytöistä kertoi pelkäävänsä kiusatuksi joutumista ja autotielle kävelemistä.

Jalkapallopelissä häviäminen tuli luultavasti lapsen mieleen sen päivän tapahtumien johdosta. Hän oli ollut päiväkotiryhmän kanssa pelaamassa jalkapalloa ja hänen mukaansa päivä oli mennyt huonosti, sillä hänen joukkueensa oli hävinnyt pelin. Lapsen mukaan pelaaminen oli kuitenkin ollut hauskaa, mutta häviäminen pelottaa. Hän halusi myös piirtää pelin, johon piirsi niin pelaajat kuin maalitkin (Kuva 6). Lapsen kertoman mukaan joka kerta pelatessa ei pelota, mutta pahinta on jos kaatuu pelin aikana.

Lapsi: "Kato nää kaks voittaa ja tältä toiselta tulee kyyneleitä!"

Haastattelija: "Onko voittaminen sitten hauskaa?"

Lapsi: "On, ku voi saada mitalin, pokaalin."



Kuva 6. Piirustus jalkapallopelistä ja television katsomisesta

Lapsi, joka pelkäsi kiusatuksi joutumista, kertoi miten häntä ja hänen kaveriaan oli kerran aiemmin kiusattu. Kiusaaja oli ollut vanhempi lapsi, joka asui naapurissa. Naapurin lapsi ei ollut antanut ottamaansa puhelinta takaisin hänelle, jonka se oli. Lapsen mukaan häntä oli pelottanut, vaikka puhelin kuului hänen kaverilleen, eikä hänelle itselleen. Haastattelemani lapsi tuntui huolehtivan paljon kavereistaan ja pitävän heidän puoliaan. Hän pelkäsi myös autotielle vahingossa kävelemistä. Lapsi kertoi, ettei näe aina tarkasti, jolloin tielle käveleminen saattaisi olla mahdollista.

Haastattelija: "Onko sellasta tilannetta kun sua on pelottanu kaikista eniten?"

Lapsi: "Joo, kun noku joku kiusaa nii mulle tuli niinku paniikki kun yks tyttö ku niinku isoluokkalainen niinku ei meinannu antaa Liisan (nimi muutettu) kännykkää niin mulle tuli hirvee paniikki."

Haastattelija: "Pelkäätkös sä sitten jotain muuta?"

Lapsi: "Joo kun mä niinku en niinku aina nää tarkkaan ja et mä sitten vahingos kävelen tielle."

9 LASTEN KOKEMUKSIA PELOISTA JA NIISTÄ SELVIYTYMISESTÄ

Pelonkohteiden lisäksi juttelin lasten kanssa muistakin pelkoon liittyvistä aiheista. Kysyin mitä lapset silloin tekevät kun heitä pelottaa ja miltä pelko heistä tuntuu. Halusin myös tietää pelkäävätkö he päiväkodin arjessa mitään. Kysyessäni ovatko lapset pelänneet aiemmin jotain, mutteivät enää pelkää, lapsilla ei tullut paljon mieleen. Osittain nämä aiemmat pelonkohteet olivat samoja, joita he kertoivat pelkäävänsä edelleen. Lopuksi pyysin lapsia kertomaan vielä tilanteesta, jolloin heitä ei ole yhtään pelottanut.

9.1 Pelonhallintakeinot

Jokainen lapsista mainitsi jonkun pelonhallintakeinon. Laskiessani ne yhteen sain 21 mainittua pelonhallintakeinoja. Enimmillään yksi lapsi mainitsi neljä erilaista pelonhallintakeinoja ja vähimmillään yhden. Aikuiselta, yleensä äidiltä tai isältä turvan hakeminen oli kaikkein yleisin, sillä sen mainitsi kaikki yhdeksän lasta. Kaksi lasta kertoi pelottavasta tilanteesta poistumisen auttavan ja myös kaksi mainintaa sai peiton alle piiloon meneminen. Kaksi lapsista kertoi laittavansa silmät kiinni pelottavassa tilanteessa ja kahdelle heistä toi turvaa pehmolelu. Yksi lapsi kertoi alkavansa itkeä pelätessään. Yksittäiset maininnat saivat myös kotieläin, kaverin läsnäolo sekä valojen päälle laittaminen.

Kaikki lapset kokivat aikuisen läsnäolon auttavan pelottavassa tilanteessa. Suurimmaksi osaksi he kertoivat äidin ja isän auttavan kun heitä pelottaa. Lasten mukaan erityisesti vanhemmalle kertominen helpotti pelkoa. Vanhemman tuleminen paikalle oli silti jo sinänsä lasten pelkoa helpottava tekijä. Yöaikaan usean lapsen pelkoon auttoi vanhempien viereen nukkumaan meneminen. Vanhemmat auttoivat yleisesti, oli pelko sitten mikä tahansa.

Haastattelija: ”No mikäs silloin auttaa kun kissat pelottaa?”

Lapsi: ”Mua auttaa aina se, että äiti tulee vähän auttaan.”

Haastattelija: ”Äiti tulee auttamaan joo, meeks sä kertomaan sitten aina äitille?”

Lapsi: ”Joo.”

Haastattelija: "Auttaako siihen joku muu?"

Lapsi: "No en mä tiiä, äiti ainakin auttaa ihan sika hyvin."

Haastattelija: "Mitäs sä silloin yöllä sitten teet jos sua pelottaa?"

Lapsi: "No mä meen äitin viereen nukkumaan."

Haastattelija: "Mikä sua silloin auttaa kun pelottaa?"

Lapsi: "Iskä ja äiti."

Haastattelija: "Meeks sä aina kertomaan niille silloin kun sua pelottaa?"

Lapsi: "Joo."

Haastattelija: "No mitä sä teet silloin kun sua pelottaa häviäminen?"

Lapsi: "Meen halaamaan aikuista."

"Ja siis neljä yötä olin kokonaan äitin ja isän sängyssä, kun mua pelotti niin paljon."

"Mun mieli muuttu iloseks, kun mä menin isin kans yhteen uuteen leikkipaikkaan ja siinä vieres oli joku pelipaikka."

Kaksi lapsista kertoi, että pelottavasta tilanteesta poistuminen auttaa. Heistä kumpikin oli poikia. Lapsi, joka pelkäsi kummituksia, meni omaan huoneeseensa, kerrottuaan jo pelostaan vanhemmilleen. Konkreettisesti koiran pelottaessa ja sen hyppiessä, lapsi turvautui poistumiseen paikalta tilaan, johon koira ei päässyt. Toinen lapsista, joka kertoi pelottavista elokuvista, totesi menevänsä joko nukkumaan, jos sattui olemaan ilta tai sitten lähtevänsä leikkimään jotain muuta, jos elokuva tuntui liian pelottavalta.

Haastattelija: "Auttaako siihen pelkoon vielä joku muu?"

Lapsi: "Kun menee omaan huoneeseen."

Haastattelija: "Mitä sä silloin teet kun ne koirat pelottaa?"

Lapsi: "Mä meen yleensä silloin yläkertaan."

"Mä menin silloin tässä ohjelmassa nukkumaan kun oli ilta ja sillo siinä mä menin kattoon yhtä muovailuvahaa ja mä katoin pitempään kun toi elokuva."

Peiton alle piiloon menemisen mainitsi pelonhallintakeinona kaksi lasta. Heistä toinen oli tyttö ja toinen poika. Toinen heistä mainitsi myös silmien kiinni laittamisen pelonhallintakeinokseen. Yhteensä kaksi lasta mainitsi tämän ja heistäkin toinen oli tyttö ja toinen poika. Peiton alle menemisellä ja silmien kiinni laittamisella lapset koettivat päästä piiloon pelottavalta asialta. Pelottavia asioita, joissa lapset

näin toimivat olivat kummitukset sekä huvipuiston kummitusjuna. Lisäksi nämä pelonhallintakeinot toimivat kyseisillä lapsilla yleisestikin pelkoihin.

”Sitten mä meen turvaan vielä mun peiton alle.”

Haastattelija: ”Mitäs sä teet silloin kun nää kummitukset pelottaa sua?”

Lapsi: ”Hmm. Pidän silmät kii tai sit meen peiton alle.”

”Ku mä olin kummitusjunassa, niin se vähän, mun piti pitää silmät kiinni, kun mua silloin pelotti, kun se yks alkas siinä alussa kun tultiin siihen niin puhumaan.”

Kaksi lapsista koki pehmolelun auttavan pelkoihinsa. Heistä kumpikin oli tyttöjä. Toinen heistä kertoi, että hänellä on paljon pehmoleluja, jotka auttavat häntä nukkumaan, kun häntä pelottaa. Toisen lapsen mukaan hänellä on sellainen pehmolelu, joka ei pelkää. Tätä pehmolelua hän kutsui ”pelkopehmoleluksi” ja sen hakeminen auttoi lasta pelottavan tilanteen koittaessa.

Haastattelija: ”Mitä sä silloin teet kun hirviöt pelottaa sua?”

Lapsi: ”Kun mulla on sata pehmolelua, kun mulla on ne kaikki peiton alle ja kun mulla on yks iso lehmä, se on pehmo, niin sen laitan sängyn laitaan ja otan unirätin ja unipupun ja toisen unirätin kainaloon, sitten käännyn sitä maalii vasten ja yritän nukkua.”

Haastattelija: ”Mikäs silloin auttaa kun sua pelottaa?”

Lapsi: ”Se, kun mä meen hakeen mun pehmon niinku vaikka muumi-maailmasta saadun käärmeen, niin sen menen hakemaan ja sitten halailen sitä.”

Haastattelija: ”Haet siis pehmolelun silloin?”

Lapsi: ”Niin, pelkopehmolelun, sellasen pehmolelun joka ei pelkää.”

Yksi tyttö mainitsi alkavansa itkeä, kun häntä pelotti. Lisäksi hän kertoi, että kun häntä pelottaa olisi kissan tuleminen paikalle hauskaa. Hän koetti oletettavasti kääntää pelottavaa asiaa huumoriin ja ajatukset muualle pelosta. Toinen tyttö taas kertoi, että kaverin läsnäolo helpottaa pelottavassa tilanteessa. Hänelle kaveri toi turvaa, jonka kanssa hän voisi jakaa pelottavan tilanteen. Eräs pojista kertoi valojen päälle laittamisen auttavan, silloin kun häntä pelottavat kummitukset pimeään aikaan.

Haastattelija: ”Mikä silloin auttaa kun pelottaa?”

Lapsi: ”Noo se olis aika hauskaa, jos kissa tulis mun varpaiden päälle istumaan.”

”Sekin on hyvä, jos vaikka ois kaverin kans eksyny, niin tai sitte pelottaa joku asia kaverin kaa, niin jos oma, niin jos se kaveri on ulkona ja se toinen kaveri ei uskaltas mennä sanoon sille toisen kaverin äitille niin se toinen vois sanoa ja vois myös pyytää kaverille, et se sanoo jollekin aikuiselle.

Haastattelija: ”No mikäs sua silloin auttaa kun kummitukset pelottaa?”

Lapsi: ”Hmm. Mä pyydän valoa.”

Haastattelija: ”Valotko auttaa?”

Lapsi: ”Joo.”

9.2 Lasten tuntemuksia peloista

Kysyessäni lapsilta miltä pelko oikein tuntuu, heistä kahdeksan kuvaili sitä jollain tapaa ja yksi ei osannut sanoa. Kolme lapsista vastasi yksiselitteisesti, että pelko tuntuu pahalta. Yksi lapsista kuvaili sen tuntuvan kamalalta ja yhden mukaan huonolta. Erään lapsen mukaan pelko tuntuu oudolta. Kaksi haastattelemistani lapsista kuvaili hieman laajemmin tuntemuksiaan pelosta. Toinen heistä kuvaili pelon tuntuvan sydämen jyskyttämisenä, lisäksi hän kertoi silloin olevan vähän yksinäinen olo. Toinen taas totesi pelon tuntuvan ikävältä, mutta siihenkin vaikuttavan se, onko ketään aikuista lähistöllä. Yksin ollessaan lapsi ei pysty kertomaan pelostaan muille, jolloin pelon tunne on pahempi.

Haastattelija: ”Miltä se tuntuu kun sua pelottaa?”

Lapsi: ”Pahalta.”

Haastattelija: ”Miltä se tuntuu kun sua pelottaa?”

Lapsi: ”No se tuntuu sellaselta oudolta kun mua vähä pelottaa.”

Haastattelija: ”Miltä se tuntuu kun sua pelottaa?”

Lapsi: ”Se tuntuu niinku ahh sydän pumpppaa.”

Haastattelija: ”Joo, tuntuukos vielä joltain muulta?”

Lapsi: ”Nooh vähän sellasta, että yksinäinen olo.”

Haastattelija: ”Miltäs se tuntuu kun sua pelottaa?”

Lapsi: ”No vähän niinku sellaselta ikävältä, että niinku sanoo jollekki aikuiselle, mutta jos vaan niinku on lähistöllä, mut jos niinku on vaikka eksyny metsässä ja kukaan aikuinen ei oo lähistöllä.”

9.3 Pelot päiväkodissa

Päiväkodissa lapselle on ensiarvoisen tärkeää, että hän voi luottaa aikuiselta saatuun tukeen ja apuun. Lapsen on tiedettävä, että hän voi pyytää tarvittaessa aikuiselta apua. Turvallisuuden tunteen avulla lapsi voi muun muassa paremmin kohdata haasteellisia tilanteita sekä tunteita. (Suntio 2015, 60.)

Kysyin jokaisen haastattelun yhteydessä lapselta, pelottaako häntä mikään asia päiväkodissa. Tulokset olivat yksipuolisia, sillä kukaan lapsi ei kertonut pelkäävänsä mitään asiaa tai tilannetta päiväkodin arjessa. Kaikilta lapsilta vastaus tuli nopeasti, eikä asiaa tarvinnut sen enempää miettiä. Ainoastaan yksi lapsi totesi, että jos joku sattuisi pelottamaan, niin tutuille aikuisille siitä voisi sitten mennä kertomaan.

Haastattelija: "No pelottaakos sua täällä päiväkodis mikään?"
Lapsi: "Ei."

Haastattelija: "Pelottaako sua täällä päiväkodis joku?"
Lapsi: "No en mä tiedä, ei mua pelota täällä mikään."

Haastattelija: "Pelottaakos sua täällä päiväkodis mikään?"
Lapsi: "No ei oikeen pelota, kun täs päiväkodiski on tuttuja aikuisia, jolle voi sitten sanoa jos pelottaa."

9.4 Aiemmat pelot ja tilanteet, jolloin ei ole pelottanut

Kysyessäni lapsilta onko heillä asioita tai tilanteita, jotka ovat enemmän pelottaneet mutta eivät enää, eivät he oikein osanneet vastata. Neljä lasta sanoi, ettei sellaista tilannetta ole ollut. Osa taas ymmärsi asian niin, että mitä pelkoja heillä oli ollut nuorempana, mutta samat pelot jatkuivat edelleen. Kolme lapsista nimittäin kertoi aiemmista peloistaan, jotka olivat nykyhetkenkin pelkoja. Yhtä heistä oli aiemminkin pelottanut hämähäkit, toista kummitukset ja kolmatta painajaisunet. Kaksi lasta sen sijaan kertoi peloista, jotka eivät kuuluneet enää nykyhetkeen, toinen heistä tosin pelkäsi, että pelko saattaa tulla takaisin. Nämä pelonkohteet olivat kummitusjuna ja painajaisunet. Lapsi, joka muisti kummitusjunan totesi sen olleen pelottava aiemmin, mutta joka ei enää häntä pelota. Painajaisunia pelkäävä lapsi oli nähnyt painajaisunia enemmän, muttei enää viime talven jälkeen. Lapselle asi-

asta kertominen ei ollut helppoa ja hänellä oli huoli siitä, että ne saattavat tulla takaisin asiaa muistellessaan ja siitä kertoessaan. Asiasta hieman lisää jutellessa hän kuitenkin halusi kertoa painajaisunistaan. Hän oli pelännyt viime talvena paljon painajaisunia ja kertomansa mukaan nukkunut äidin ja isän vieressä neljä yötä. Hän oli hieman huolissaan, jos painajaisunet palaavat nyt, kun hän kertoi asian ääneen.

Haastattelija: ”Onkos sulla joku sellanen asia, joka on pelottanu aiemmin muttei enää?”

Lapsi: ”Kummitukset myös.”

Haastattelija: ”Onko sulla joku asia, joka on pelottanu ennemmin muttei pelota enää?”

Lapsi: ”Öö. Mä näin, tästä mä en voi kertoa tai se voi tulla jos mä vastaan! Nyt kun on näin lähellä jo talvee niin mä en tosiaan halua kertoa.”

”Okei mä voin kertoa mut sitte, jos mä kerron tän niin mä sitten kiljun. Mä oon nähny talvella, tänään sitte nukun kunnolla, etten pystyny nukkuun, no ei se enää mua niin kauheesti, joskus talvella nähnyt pahoja unia mutta en enää. Sillon mä koko ajan: ”Äiti mulla on paha uni!” ja siis neljä yötä olin kokonaan äitin ja isän sängyssä, kun mua pelotti niin paljon. Vaikka mä kuinka yritin olla sen lehmän (pehmolelun) lähellä ei auttanu. Kauheita painajaisunia!”

Pyysin lapsia haastattelun loppupuolella vielä kertomaan sellaisesta tilanteesta, jolloin heitä ei ole yhtään pelottanut. Kolmelle lapselle ei tullut mitään sellaista mieleen sillä hetkellä. Kolmella lapsella pelottomuus liittyi eläimiin. Heistä yksi oli tyttö ja kaksi poikaa. Yksi heistä totesi yleisesti, etteivät eläimet pelota, toinen taas oli luetellut pelkoihin useita villieläimiä, mutta hänen mukaansa hän ei pelkää koiria eikä kissoja. Kolmas heistä kertoi olleensa rohkea, uskallettuaan koputtaa ampiaispesää. Yksi tyttö kertoi, ettei häntä ollut pelottanut yhtään silloin kun hän oli aloittanut uimakoulun ja eräs poika totesi, ettei häntä pelota yhtään päiväkodissa. Yksi tyttö kuvitteli tilannetta, jolloin häntä ei pelottaisi yhtään. Hänen mukaansa, jos hän olisi kavereidensa kanssa ja hänen äitinsäkin olisi lähellä, silloin häntä ei pelottaisi.

”No tota ei eläimet oikeestaan pelota ainakaan.”

”Kun mä oon aloittanu uimakoulun niin ei oo pelottanut yhtään.”

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä tutkimustuloksista tekemiäni johtopäätöksiä ja vastata asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tavoitteenani oli tutkia 5-6-vuotiaiden lasten pelkoja, pelkoon liittyvää toimintaa sekä tuntemuksia haastatteleamalla heitä. Tarkoitukseni oli tuottaa tietoa erityisesti varhaiskasvatuksen henkilökunnalle lasten pelkoihin liittyvistä asioista. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössäni olivat: Mikä viisi- ja kuusi-vuotiaita lapsia pelottaa? Millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä? Missä ja milloin lapsia pelottaa? Haastattelin yhdeksää 5-6-vuotiasta lasta erään Seinäjoen päiväkodin yhdestä ryhmästä. Lapsista viisi oli poikaa ja neljä tyttöä. Viisi lapsista oli kuusivuotiaita ja neljä heistä oli viisi vuotta vanhoja. Haastattelun lisäksi jokainen lapsi sai piirtää kuvan pelostaan. Yhteenveto tutkimustuloksista on taulukkomuodossa liitteenä (Liite 5).

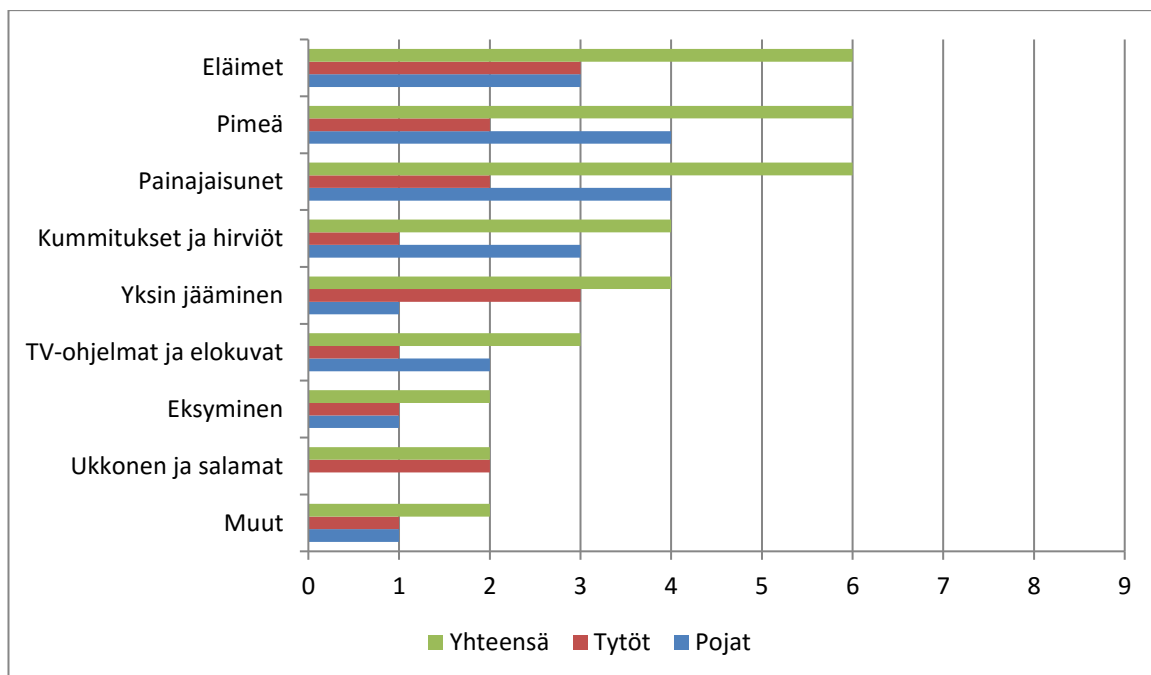
Saavutin tavoitteeni ja sain tutkimuskysymyksiini vastaukset hyvin. Tutkimukseni avulla sain selville lasten pelonkohteita, jotka osoittautuivat tutkimusaineistossani hyvin samankaltaisiksi kuin aiemmissa tutkimuksissa lasten yleisimmät pelot olivat. Myös lasten mainitsemat pelonhallintakeinot olivat kaikki jo teoriassa käyneet ilmi jollain tapaa lasten käyttämiksi hallintakeinoiksi pelkoja kohdatessa. Johtopäätöksissä huomioin tyttöjen ja poikien eroavaisuudet ja samankaltaisuudet. En kuitenkaan jaottele viisi- ja kuusivuotiaita lapsia erilleen, vaan pidän ikäryhmän yhtenä kokonaisuutena. En selvittänyt sitä, minä vuonna ja kuukautena kukin lapsista on syntynyt. Johtopäätöksissä huomioin varhaiskasvatuksen näkökulman vahvasti tarkastellessani tutkimuksestani saatua tietoa.

10.1 Mikä viisi- ja kuusi-vuotiaita lapsia pelottaa?

Heikkisen, Hirvosen ja Kaukosen (2012, 31) tekemässä opinnäytetyössä ilmeni heidän haastattelemiensa 5-7-vuotiaiden lasten mainitsemien pelkojen liittyvän eniten pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin ja painajaisuniin. Seuraavaksi eniten pelkoa aiheuttivat televisio-ohjelmat sekä pelit. Lisäksi pari mainintaa tuli kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun liittyvistä peloista.

Tekemästani tutkimuksesta selvisi, että eniten lapsia pelottivat samat kohteet kuin Heikkisen ym. tutkimuksessa, näitä olivat eläimet, pimeä, painajaisunet ja mielikuvitusolennot. Tutkimustuloksistani käy ilmi, että haastattelemistani lapsista pojat pelkäävät hieman enemmän kyseisiä asioita. Erona oman tutkimukseni ja Heikkisen ym. tutkimuksessa on se, etteivät minun haastattelemat lapset maininneet lainkaan kuolemaan ja kouluun liittyviä pelkoja. Tämä ero saattaa johtua lasten iästä, sillä Heikkisellä ym. lasten ikähaarukka oli suurempi, jolloin osa haastateltavista lapsista oli vanhempia ja alkoivat olla jo kouluikäisiä. Lisäksi he toteuttivat tutkimuksensa keväällä, kun minä taas syksyllä, näin ollen heidän haastattelemillaan esikoululaisilla koulu oli lähempänä ja varmasti mielessä enemmän. Syksyllä esikoululaisilla on vielä lähes vuosi aikaa koulun aloitukseen, kun taas keväällä toukokuussa, siihen on vain pari kuukautta. Vanhemmat lapset varmasti pohtivat sekä miettivät haastattelukysymyksiä ja pelkoja pidemmällä aikavälillä, jolloin heillä tuli kuoleman pelko mieleen. Tätä johtopäätöstä tukee myös Nevalainen (2005,143), joka toteaa lapsen osaavan pelätä kuolemaa vasta kouluiässä. Hänen mukaansa alle kouluikäinen lapsi ei pysty ymmärtämään kuoleman lopullisuutta. Lopullisuuden käsitettyään lapsi usein alkaa pelätä myös omaa kuolemaansa.

Tutkimuksessani yksin jäämisen pelko sekä ukkosen ja salamoiden pelot olivat tytöillä yleisempiä kuin pojilla. Televisio-ohjelmien, elokuvien ja eksymisen pelkojen kohdalla ei ollut huomattavaa eroa tyttöjen ja poikien välillä. Tutkimuksestani selvisi, että lapset pelkäävät hyvin yleisiä ja arkipäiväisiä asioita ja jokaisella oli useampia pelonkohteita. Haastattelemieni lasten peloissa tuli esiin paljon samankaltaisuutta niin heillä keskenään kuin verrattuna kirjoittamaani teoriaosaan. Kuviossa yksi (Kuvio 1) palkit ovat sen mukaan kuinka moni poika ja tyttö ovat tutkimuksessani kunkin pelon maininneet. Sininen palkki kertoo poikien osuuden kunkin pelkoon. Poikia osallistui tutkimukseeni viisi. Punainen palkki kertoo sen, moniko tyttö on kunkin pelon maininnut, heitä tutkimukseeni osallistui neljä. Vihreästä palkista näkee kuinka moni yhdeksästä lapsesta on yhteensä kunkin pelonkohteen maininnut.



Kuvio 1. 5-6-vuotiaiden lasten pelonkohteet.

Tutkimuksessani yleisimpiin pelkoihin luokituvat pimeän ja painajaisunien pelot ovat hyvin inhimillisiä pelkoja näin aikuisenkin näkökulmasta katsottuna, joten onko mikään ihme, että lapsia ne pelottavat. Pimeässä kaikki näyttää erilaiselta ja ihmisen näkökyky on heikompi kuin valoisalla. Painajaisunia on varmasti jokainen nähnyt jossain vaiheessa elämää, jolloin voi myös ymmärtää miten todellisilta ne saattavat sillä hetkellä tuntua. Pimeän ja painajaisunien pelot tuleekin huomioida varhaiskasvatuksen arjessa erityisesti lasten päiväunilla ollessa. Tällöin on mahdollisuus, että joku lapsista näkee painajaisunia tai pimeä huone pelottaa. Tutkimuksestani käy ilmi, että kummitusten ja hirviöiden pelko liittyy usein pimeään, jolloin niiden pelko saattaa voimistua. Tällöin varhaiskasvatuksen henkilökunnan on oltava helposti saatavilla ja lapselle on luotava turvallisuuden tunne. Myös Kivellä ym. (2015, 188–189) tuovat esiin 5-6-vuotiaiden lasten yleisimpiin pelkoihin kuuluvat pimeän, mielikuvitusolentojen sekä eläinten pelot.

Tutkimuksessani eläinpelot osoittautuivat yhdeksi yleisimmäksi pelonkohteeksi. Ne olivat niin kotieläimiin kuin villieläimiin kohdistuvia. Toisaalta kolme lasta kertoi, etteivät eläimet pelota lainkaan. Päivähoidon arkeen kuuluu harvoin oikeita eläimiä, tosin esimerkiksi ulkoillessa lapset saattavat löytää ja nähdä monenlaisiakin eläimiä, kuten hämähäkkejä, kastematoja, ampiaisia ja lintuja. Eläimiin myös tutustutaan päivähoiton arjessa monipuolisesti esimerkiksi satujen, leikkien ja askarte-

lujen kautta. Tässä tulisi huomioida se, miten yleisiä lasten eläinpelot ovat. Lasta ei saa vasten hänen tahtoaan koettaa tutustuttaa hänen pelkäämäänsä eläimeen. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden on koetettava kuitenkin näyttää mallia ja rohkaista lapsia tutustumaan erilaisiin eläimiin. Haastattelemistani lapsista yksi pelkäsi esimerkiksi koiria ja toinen lapsi karhuja. Nämä pelot saattavat näkyä päivähoitossa muun muassa, jos jonkun toisen lapsen vanhempi tulee hakemaan lastaan hoidosta koira mukanaan tai jos leikkinä on tuttu ”Karhu nukkuu” –laululeikki. Nämä tilanteet saattavat luoda epämukavan olon, niitä eläimiä pelkääville lapsille. Frost (2006,167) korostaakin peloista puhumisen tärkeyttä. Hänen mukaansa pelkoa aiheuttaviin tekijöihin on hyvä tutustua pikkuhiljaa. Totuttelun avulla lapsi voi päästä pelostaan ajan mittaan täysin eroon. Kuitenkin lapsen pelästyessä ensiarvoisen tärkeää on tyyntyteltävä ja lohduteltava häntä.

Tutkimuksessani ilmi tulleet yksin jäämisen sekä eksymisen pelot liittyivät jokaisen kohdalla vanhemmista eroon joutumiseen. Useampi mainitsi vieraan ympäristön tai pimeän vaikuttavan pelkoon. Eksyminen osoittautui kahden lapsen kohdalla kaikkein pelottavimmaksi kokemukseksi, jonka he varmasti muistavat pitkään. Vieras ympäristö ja vieraat ihmiset saattavat saada lapsen tuntemaan suurta pelkoa kun vanhempi katoaa näköpiiristä. Päivähoidosta tehdään myös monenlaisia retkiä ja matkoja, jolloin lapsen eksyessä hetkeksi muusta porukasta tai jäädessä yksin saattaa se olla hyvin pelottava kokemus. Lapsiryhmän kokoon päiväkodin henkilökunta ei itsessään pysty vaikuttamaan. Pienempi lapsimäärä jokaista aikuista kohti nimittäin vähentäisi lapsen eksymisen ja yksin jäämisen riskiä. Tämä tulisikin yhteiskunnan tasolla huomioida, mietittäessä päiväkodin lapsiryhmien kokoja. Lasten turvallisuus ja hyvinvointi täytyisi olla kaiken lähtökohtana. Hurme ja Kyllönenkin (2014,15) nostavat esiin varhaiskasvatuksen tärkeyden ylläpitää turvallista kasvuympäristöä. Lapsen tulisi tuntea olonsa turvalliseksi niin yksilö kuin ryhmätasolla. Turvallinen ympäristö parantaa lapsen toimintaa ja viihtyvyyttä.

Televisio-ohjelmat aiheuttavat useille lapsille pelkoja sekä painajaisunia. Aikuisten olisi aihetta tarkkailla aina lasten reaktioita heidän katsellessa televisiota, sillä myös piirretyt tai Disney-elokuvat voivat saada lapsen pelkäämään. (Frost 2006, 166.) Tutkimuksestani ilmeni samoja johtopäätöksiä mitä Frost toi esiin. Lasten televisio-ohjelma- ja elokuvapelot liittyivät tutkimuksessani niin aikuisille suunnat-

tuihin kuin myös lapsille tarkoitettuihin ohjelmiin. Tämän vuoksi lastenohjelmia ei voi pitää täysin pelottomina katselun kohteina. Lisäksi ikäsuosituksia on syytä tarkkailla ja noudattaa. Oli ilo huomata, ettei kukaan lapsista ollut katsonut kerto- maansa televisio-ohjelmaa tai elokuvaa yksin, vaan ainakin toisen vanhemman seurassa. Yllätyin, että ainoastaan kolme lapsista kertoi pelottavasta mediasisäl- löstä, vaikka se on useassa kodissa osa arkea. Tulos olisi voinut olla paljon suu- rempi, sillä Kivelä ym. (2015, 188) toteavat, että yli 80 prosenttia lapsista näkee televisio-ohjelmista ja lapsille haitallisesta sisällöstä painajaisunia. Luulen, etteivät kaikki haastattelemani lapset välttämättä osanneet yhdistää näkemiään televisio- ohjelmia painajaisuniinsa. Näistä kolmesta lapsesta, jotka pelkäsivät jotain media- sisältöä, nimittäin kaksi kertoi haastattelun aikana pelkäävänsä myös painajais- unia. Päivähoidossa harvemmin televisiota tai elokuvia katsellaan, mutta jos näin on, ohjelmien sisältöön ja ikäsuosituksiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Oman kokemukseni mukaan ainakin iltahoidossa saatetaan katsella televisiosta lapsille suunnattua Pikku Kakkosta. Tällöin aikuisen tulisi olla läsnä ja saatavilla, jos jotain lapsista alkaa pelottaa.

Pelkoa saattavat lapselle aiheuttaa muun muassa voimakkaat äänet, välkkyvät valot, tulipalot sekä onnettomuudet (Kivelä ym. 2015, 188–189). Tekemäni tutki- mus on samoilla linjoilla Kivelän ym. kanssa siinä, että kovat äänet ja välkkyvät valot pelottavat lasta. Ukkosesta saattaa joskus kuulua todella kova ääni kun taas salamat voivat välkkyä kirkkaina valaisten koko taivaan hetkellisesti. Ukkosen ja salamoiden pelko on hyvin ymmärrettävää, sillä esimerkiksi pimeällä voi laittaa valot päälle tarvittaessa, mutta luonnonvoimille ihminen ei voi tehdä mitään. Lapsi ei välttämättä vielä ymmärrä, mistä kova ääni johtuu ja se saattaa tulla täysin yllät- täen. Ukkosella lasta on koetettava rauhoitella ja vakuutella, että se loppuu aika- naan. Päiväkodissa ukkosenilmalla lapsien huomion voi koettaa kiinnittää johonkin muuhun, esimerkiksi hauskaan loruun tai leikkiin. Tärkeintä aikuisen on kuitenkin olla rauhoittavasti läsnä ja pitää ukkosta pelkäävää lasta esimerkiksi sylissä. Kaik- ki lapset eivät syliin tietenkään kerralla mahdu.

Tutkimuksessani yksittäiset maininnat saivat jalkapallopelissä häviäminen, kiusa- tuksi joutuminen sekä vahingossa tielle käveleminen. Jalkapallopelissä häviämistä pelkäävä lapsi oli varmasti hyvin kilpailuhenkinen ja hän halusi voittaa ja tuntea

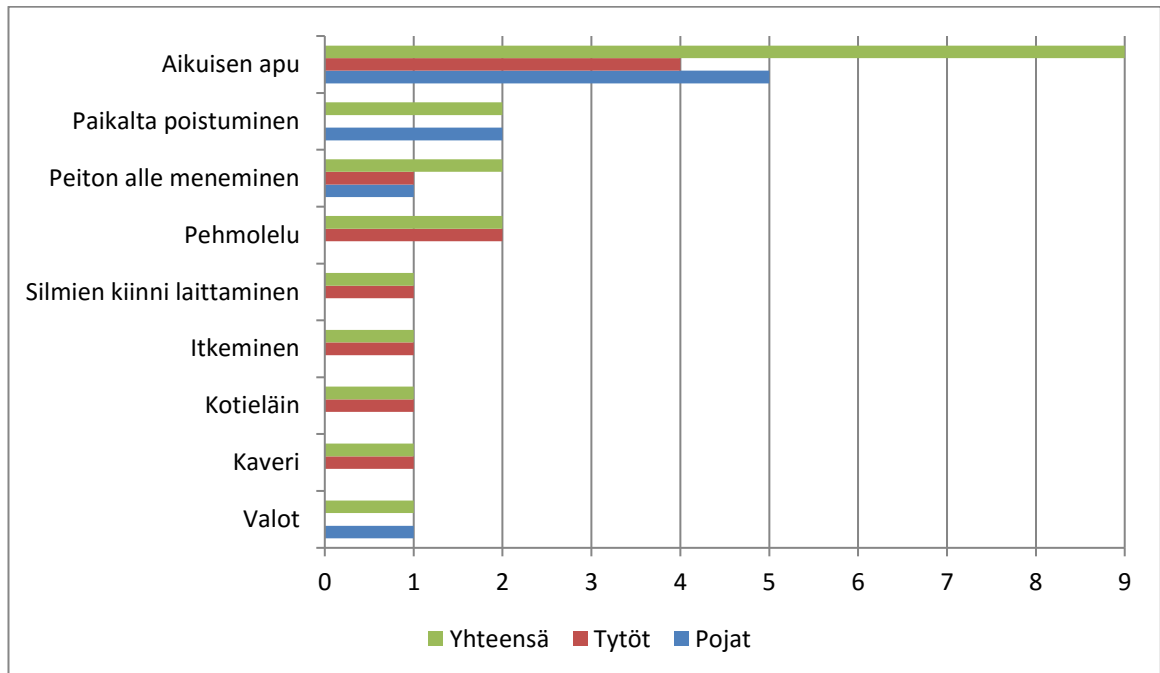
sitä kautta hyvän olon. Lapsen pelko kumpusi sen päivän pelistä, jossa hän oli hävinnyt, joka ei ollut tuntunut hyvältä. Päivähoidon porukassa pelatessa on hyvä harjoitella niin voittamista kuin häviämistä sekä joukkuepelaamista. Yllättävästi kiusatuksi joutumisen mainitsi ainoastaan yksi lapsista. Voisi olettaa, ettei ketään haastattelemistani lapsista kiusata ainakaan yksittäisiä tapauksia lukuun ottamatta. Kenenkään lapsista ei onneksi tarvinnut pelätä jatkuvaa kiusatuksi tulemistä, joka on helpottava huomata. Esimerkiksi päiväkodin arki olisi hyvin raskasta lapselle, joka joutuisi pelkäämään kiusaamista. Söderqvistin (2012, 30) tekemän tutkimuksen mukaan yleisin pelkoa aiheuttava tekijä päivähoidossa liittyy ikätovereihin. Lapsi saattaa pelätä esimerkiksi kiusatuksi tulemistä tai ilman leikkikaveria jäämistä. Näin ollen ei ole itsestänselvyys, etteikö lapsi saattaisi kokea kiusaamista päivähoiton arjessa. Autotielle kävelemisen pelon kohdalla saattaa olla monia mahdollisia taustatekijöitä. Lapsi pelkäsi, ettei näe kovin hyvin, jolloin tielle käveleminen saattaisi olla mahdollista. Näköön saattaa vaikuttaa ulkona oleva pimeys tai sitten lapsella oli hieman huono näkö. Tielle kävelemisen pelon saattaa luoda lisäksi muun muassa lujaa ajavat autot ja rekat. Päiväkodin arjessa ja kävelyretkiä tehtäessä lapselle luo turvaa yleisesti käytetyt parijonot tai aikuisen kädestä kiinni pitäminen tiellä kävellessä tai sitä ylitettäessä.

Kaiken kaikkiaan lapset pelkäävät sukupolvesta toiseen melko samankaltaisia asioita. Erityisesti pimeään pelko ja painajaisunet toistuivat löytämistäni lähteistä oikeastaan jokaisessa riippumatta teoksen julkaisuajankohdasta. Tietysti jokaiseen aikakauteen kuuluu joitain erilaisiakin pelkoja, esimerkiksi maan yhteiskunnallisesta tilanteesta riippuen. Suomessa sodan aikaan lasten pelot olisivat saattaneet liittyä siihen, kun taas nykyään erilaiset medialaitteet ovat tuoneet omanlaisensa pelot lasten pelkojen joukkoon. Pimeä ja painajaisunet ovat kuitenkin aina osana lasten elämää, jolloin uskon ainakin niiden pelottavan lapsia jatkossakin.

10.2 Millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä?

Tutkimuksestani käy ilmi, että jokainen haastatteleman lapsi turvautuu aikuiseen pelätessään. Kaksi pojista suosi lisäksi pelottavasta tilanteesta paikalta poistumista. Yksi pojista kertoi peiton alle menemisen auttavan ja valot mainitsi yksi poika.

Tytöt luettelivat hieman enemmän pelonhallintakeinoja aikuiseen turvautumisen lisäksi. Pehmolelusta hakee turvaa kaksi haastattelemistani tytöistä, kun taas yhdet maininnat saivat peiton alle meneminen, silmien kiinni laittaminen, itkeminen, kotieläin sekä kaveri. Kuviossa kaksi (Kuvio 2), poikien määrä jokaista pelonhallintakeinoa kohden on merkitty sinisellä palkilla ja tyttöjen punaisella palkilla. Vihreä palkki kertoo kuinka moni lapsista on yhteensä maininnut kunkin pelonhallintakeinon.



Kuvio 2. Lasten pelonhallintakeinot.

Tutkimuksestani voi huomata, että aikuiselta saatu tuki on korvaamatonta. Tutkimustani tukee Rusasen (2011, 87) teos, jossa aikuiseen turvautuminen nähdään yhtenä tärkeimpänä viisi- ja kuusivuotiaiden pelonhallintakeinona. Haastatteluisani lapset kertoivat suurimmaksi osaksi peloista, jotka esiintyivät kotiloissa. Näin ollen lapset turvautuivat vanhempiansa tai ainakin toiseen vanhempaansa pelon yllättäessä. Kuitenkin kolme lasta ei määritellyt sen tarkemmin kehen he turvautuvat, vaan yleisesti hakevat turvaa aikuiselta. Päivähoidon henkilökunnankin tulee huomioida, että paras ja tärkein apu lasten pelkoihin on aikuinen, jolle he saavat pelostaan kertoa tai olla vaan lähellä ja esimerkiksi halata.

Aikuiselta saatua apua ja tukea lasten pelkojen kohtaamiseen ei voi kylliksi korostaa. Sen tärkeys kävi ilmi niin lähdeaineistossani kuin myös tutkimustuloksissani.

Kulttuureissa on eroa siinä miten reippautta ja rohkeutta korostetaan, entä painotuu yksilöllisyys vai yhteisöllisyys enemmän. Suomessa vallitsee yksin pärjäämisen ja reippauden kulttuuri. Mielestäni myöskään suomalaiset eivät puhu avoimesti tunteistaan, joka saattaa olla lähtöisin jo lapsuuden opeista. Aikuisen tulisi-kin rohkaista lasta kertomaan myös vaikeista tunteistaan, kuten pelosta, sillä yhdessä siitä selviytyy paremmin. Aikuisen kerrankin vähätellessä lapsen tuntemuksia, ei hänellä ole varmasti enää mielenkiintoa mennä peloistaan aikuiselle kertomaan.

Leikki-ikäisille on tyypillistä pelon kohdatessaan huutaa, käyttäytyä aggressiivisesti, laittaa kädet silmiensä eteen tai piiloutua. Esikouluikäiset sen sijaan alkavat hallita pelkoaan vaihtamalla huonetta, hakeutumalla vanhemman luo tai pyytämällä apua. (Kivelä ym. 2015, 189.) Tutkimukseeni osallistuneet lapset kertoivat pelätessään muun muassa poistuvansa paikalta, piiloutuvansa peiton alle ja pitävänsä silmät kiinni. Nämä kaikki pelonhallintakeinot sulkevat pelottavan asian pois näköpiiristä. Lapsi koettaa päästä eroon ja hallita pelkoaan hakeutumalla turvallisempaan paikkaan. Päiväkodissakin on hyvä olla jokin paikka, johon voi pelkäävän lapsen kanssa mennä rauhassa asiasta juttelemaan ja lasta tyyntyttelemään. Yksi haastatteleman lapsi käytti pelonhallintakeinonaan valojen päälle laittamista. Murphy (2010, 75) toteaa yölampun tuovan mahdollisesti turvaa pimeää pelkäävälle lapselle. Haastatteleman lapsi, joka mainitsi pelonhallintakeinokseen valojen päälle laittamisen, pelkäsi juuri pimeää sekä sen lisäksi kummituksia. Yksi lapsi kertoi alkavansa itkeä pelottavassa tilanteessa. Uskon, että moni muukin lapsi alkaa itkeä automaattisena reaktiona pelätessään. He eivät kuitenkaan tätä tuoneet ilmi, sillä he toivat esiin enemmänkin konkreettista toimintaa ja asioita mitkä pelkoon auttavat.

Yhdet maininnat saivat kotieläimeen ja kaveriin turvautuminen. Nämä pelonhallintakeinot ovat hyvin loogisia, sillä kaveri pystyy jakamaan pelon tai sitten lohduttamaan ja tuomaan turvaa. Lapsi voi kokea kuitenkin, ettei ole pelätessään yksin, vaikkei aikuista olisikaan paikalla. Sama pätee hieman kotieläimeen. Se on kuitenkin elävä olento, vaikkei se pysty sanallisesti lohduttamaan, voi se silti olemuksellaan rauhoittaa ja olla lapsen turvana. Kahdelle lapsista toi pehmolelut turvaa pelon hetkellä. Nevalaisen (2005, 146) mukaan kyseessä on hallinnan tunteen kehiti-

täminen pelottavaa asiaa kohtaa, lapsen turvautuessa pehmoleluun. Päivähoidossa on hyvä huomioida pehmolelujen tärkeys lapsille. Tutkimuksestani huomasin, että lapsille joille pehmolelut toivat turvaa, olivat ne erityisen tärkeitä. Toisella heistä oli nimetty pelkopehmolelu, joka ei pelkää. Pelkopehmolelu vähensi myös lapsen pelkoa ja toi hänelle turvaa. Mielestäni pelkopehmolelu oli loistava keksintö, miten lisätä turvallisuuden tunnetta lapselle.

10.3 Missä ja milloin lapsia pelottaa?

Varhaiskasvatuksen työntekijälle on tärkeää huomata tilanteet, joissa lasta pelottaa, jotta hän pystyy toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Työntekijän tulisi olla turvallisesti ja rauhoittavasti läsnä. Lapsesta pelottava tilanne voi olla esimerkiksi hänen tullessaan hoitoon ja joutuessaan eroon vanhemmastaan. (Rusanen 2011, 87.)

Haastattelemistani lapsista kukaan ei kertonut pelkäävänsä päiväkodissa mitään, vaikka asiaa jokaiselta suoraan kysyin. Yhden lapsen mukaan päiväkodissakin on tuttuja aikuisia joille voi kertoa, jos pelottaisi. Lisäksi lapsi, joka pelkäsi jalkapallopelissä häviämistä, kertoi aikuisen halaaminen silloin auttavan. Tämä pelko tavaltaan siis liittyi päiväkodin arkeen koska, peli oli pelattu hoitopäivän aikana. Pelolle sai kuitenkin heti turvaa ja apua päiväkodin henkilökunnalta. Tutkimuksestani selvisi, että lapset kokevat olonsa turvalliseksi päiväkodissa, eikä kenenkään haastattelemistani lapsista tarvinnut pelätä päiväkodin arjessa. Tämä oli hienoa huomata, sillä lapsi viettää usein melko paljon aikaa päiväkodissa erossa vanhemmistaan. Lasten ikä saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että he kokivat päiväkodin turvalliseksi paikaksi. Eräskin haastatteleman lapsi mainitsi päiväkodin, kysyessäni mikä asia ei pelota yhtään. Haastatteleman lapset olivat 5-6-vuotiaita, joten heitä nuorempia lapsia saattaa pelottaa esimerkiksi hoitopäivän alkaessa vanhemmista eroon joutuminen.

Lasten pelot liittyivät suurimmaksi osaksi kotioloihin, erityisesti yöaikaan. Pimeällä oli suuri vaikutus siihen, milloin lapsia pelotti. Nukkumaanmeno ja pihalla pimeällä oleminen olivat tutkimukseni mukaan lapsista pelottavimpia paikkoja. Kauppaympäristö liittyi kahden lapsen pelkoon. Lisäksi kaupunki ja uimaranta olivat paikkoja,

joissa kummassakin oli yhtä lasta pelottanut. Vieraat ympäristöt saivat lapset kokemaan pelkoa siinä vaiheessa, kun he olivat eksyneet vanhemmistaan tai vanhemmat eivät olleet hetkeen näköpiirissä. Outo ympäristö, erilaiset esineet ja vieraat ihmiset voivat jo itsessään luoda pelontunteita lapsille.

10.4 Sosionomin rooli pelkojen kohtaamisessa

Sosionomi (AMK) on asiantuntija sosiaalialalla. Sosionomi toimii vuorovaikutustyötä tehden asiakassuhteissa, yhteisöissä sekä erilaisissa organisaatioissa. Sosionomina työskennellessä on varauduttava siihen, että jokainen päivä on erilainen. Jokainen asiakas on yksilönsä ja yhteiskunta on jatkuvassa muutoksessa. Ammatina sosionomi on monipuolinen, haastava, vaikuttava, innostava sekä käytännönläheinen. Sosionomiopintojen yhteydessä opiskelija voi suorittaa varhaiskasvatuksen opintopisteet, joiden suorittamista lastentarhanopettajana toimiminen vaatii. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, [Viitattu 16.8.2016].)

Sosionomi voi toimia lastentarhanopettajana päiväkodissa, jolloin hänen on syytä ymmärtää lapsen kokonaisvaltainen kehitys ja sen tukemisen tärkeys. Sosionomi on mukana lapsen arjessa, jolloin hänen on kyettävä huomioimaan työskennellessään lapsen tunteet, joihin pelkokin kuuluu. Lapsen pelkojen huomioiminen voidaan nähdä myös sosionomin kompetenssien valossa.

Sosionomin (AMK) kompetensseihin kuuluu muun muassa eettinen sekä asiakastyön osaaminen. Niihin sisältyy esimerkiksi toimiminen sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti, ammatillinen eettinen reflektio, jokaisen yksilön ainutkertaisuuden huomioiminen, tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden edistäminen sekä huono-osaisuuden ehkäiseminen niin yksilön, yhteisön kuin myös yhteiskunnan tasolla. Lisäksi sosionomin tulisi pystyä luomaan ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen tukeakseen asiakkaan osallisuutta, tunnistaa oman arvomaailmansa merkityksen työskennellessään, kyetä soveltamaan sekä arvioimaan työmenetelmiä. On myös tärkeää, että sosionomi ottaa asiakkaan tarpeet huomioon ja tukee voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistumista erilaisissa elämäntilanteissa ja kasvun sekä kehityksen vaiheissa, tukee ja ohjaa asiakkaita ar-

jessa sekä arvioi ja kehittää itseään asiakasprosessien myötä. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2016.)

Jokainen lapsi on oma ainutkertainen yksilönsä, jolloin myös jokaisella lapsella voi olla omanlaisensa ja toisistaan poikkeavia pelonkohteita. On myös huomioitava se, että jotkut lapset pelkäävät huomattavasti enemmän tai helpommin kuin toiset. Näin ollen sosionomin on otettava jokaisen pelot yksilöllisesti huomioon ja oltava vähättelemättä kenenkään pelonkohteita, vaikka kuinka mitättömiltä ne saattavat aikuisesta tuntua. Lapsen osallisuus kasvaa sen myötä, kun hän voi luottaa aikuisiin myös kaikkien kokemiansa tunteiden osalta. Lapsella on oltava olo, että hän voi näyttää myös pelkonsa, jolloin saa siihen tukea ja turvaa aikuiselta.

Tutkimuksessani lapset kuvailivat pelkoa epämiellyttäväksi pahanolon tunteeksi. Poijula (2007, 59–60) painottaa pelon aiheuttavan usein kehossa myös erilaisia fysiologisia reaktioita, kuten kurkun kuristamista ja sydämen tykytystä. Yksi haastattelimistani lapsista osasi sanoittaa jopa sen miten pelko tuntuu sydämen jyskytyksenä. Kun taas toinen lapsista huomio sen, miten erilainen pelkokokemus saattaa olla riippuen siitä, onko aikuista lähistöllä turvaa antamassa vai ei. Lapset näin ollen ottivat pelon tunnetta huomioon jonkin verran kokonaisvaltaisesti. Vaikka aikuisestakin saattaisi olla haastava vastata kysymykseen siitä, miltä pelko tuntuu. Tutkimuksestani huomaa miten lapset ottavat pelko aiheen tosissaan ja kertovat sen tuntuvan erisanoin pahalta. Tämän vuoksi sosionomin on tärkeä tietää, miten voisi parhaiten välttää ja vähentää lasten pelkoja, sekä auttaa niistä selviytymisessä. Sosionomin huomioidessa lapsen kasvun ja kehityksen eri osa-alueet, on hyvä myös tietää millaisia pelonkohteita mihinkin kehityksen vaiheeseen usein kuuluu. Näin ollen sosionomilla olisi hyvä olla tietoa myös lapsen peloista ja siitä, miten niihin tulisi suhtautua, sillä pahimmillaan huomiotta jääneillä peloilla voi olla moniakin negatiivisia vaikutuksia lapsen kasvaessa.

10.5 Jatkotutkimusehdotuksia

Jatkossa lasten pelkoja voisi tutkia esimerkiksi siltä kannalta miten lasten vanhemmat tai varhaiskasvatuksen työntekijät näkevät lasten pelot ja miten he lasten pelätessä suhtautuvat heihin. Pelon kirjo on hyvin laaja, joten sitä tutkiessa tule-

vaisuudessa, sen voisi vielä pilkkoa osiin ja ottaa näkökulmaksi esimerkiksi vain painajaisunet tai mediasta lähtöisin olevat pelot. Mielestäni aiheesta olisi mielenkiintoista tehdä myös pitkittäistutkimus, jossa tarkasteltaisiin sitä, onko lapsuuden peloilla yhteyttä aikuisiän pelkoihin.

Koetin omassa tutkimuksessani ottaa jonkin verran sukupuolien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä peloissa esiin. Tämä oli hyvin mielenkiintoista, vaikkei kovin suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä ollutkaan. Tästä asiasta en kuitenkaan löytänyt teoriatietaa, joka olisi ollut erittäin kiinnostavaa sekä tarpeellista opinnäytetyöni kannalta. Näin ollen tutkimus lasten pelkoihin liittyvistä sukupuolten välisistä eroista olisi mielenkiintoinen. Sillä itse olen varsinkin miettinyt, saavatko pojat pelätä erilaisia asioita ja näyttää pelkonsa yhtäläillä kuin tytöt, vai täytyykö heidän piilottaa pelkonsa ja esittää reippaampia kuin ovat. Entä suhtautuvatko aikuiset samalla lailla lapsen pelätessä, oli hän sitten tyttö tai poika.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni tekeminen on ollut opettavaista ja antoisaa. Aluksi aiheen valitseminen oli hieman haastavaa, sillä valinnan mahdollisuuksia oli niin paljon. Tiesin kuitenkin alusta alkaen, että aiheeni tulee koskemaan alle kouluikäisiä lapsia, oman mielenkiintoni mutta myös lastentarhanopettajan pätevyyden vaatimusten johdosta. Pyrin miettimään aiheen, josta on hyötyä sosiaalialalla, joka on kiinnostava ja josta ei ole lähiaikoina tehty paljon tutkimuksia. Minua on aina kiinnostanut ihmisten erilaiset tunteet ja niihin liittyvä käyttäytyminen. Aiheeni päätin rajata yhteen tunteeseen, jotta voin perehtyä siihen syvemmin. Kaikista tunteista pelkoon päädyin siitä syystä, että se on melko haastava tunne, josta olisi hyvä saada lisää tietoa ja jonka lapset tunnistavat sekä muistavat. Pelon tunne on aikuisillakin hyvin vaikuttava, epämiellyttävä ja paljon ajatuksia aikaan saava tunne. Tämän vuoksi halusin tutkia miten lapset sen kokevat ja miten heitä voisi pelon kanssa parhaiten auttaa. Itselleni oli heti selvää, että haluan haastatella lapsia itseään ja tehdä tutkimukseni lapsien äänen kuuluviin saaden.

Koen opinnäytetyöprosessin olleen melko pitkä ja aikaa vievä mutta erityisen palkitseva. Prosessi eteni tasaiseen tahtiin, ilman suurempia kompastuskiviä. Prosessin edetessä aloin innostua aiheesta yhä enemmän. Yritin löytää parhaat mahdolliset ratkaisut työn jokaisessa vaiheessa, jotta työstäni tulisi mahdollisimman hyvä ja hyödyllinen. Haasteena koin kuitenkin tuoreen ja ajantasaisen teorian löytämisen aiheesta. Lasten peloista ei nimittäin kovin paljon tuoreita lähteitä löytynyt. Tutkimuskysymyksiin, jotka olivat mikä 5-6-vuotiaita lapsia pelottaa, millaisia pelonhallintakeinoja lapsilla on käytössä sekä missä ja milloin lapsia yleensä pelottaa, sain mielestäni haastatteluiden avulla hyvin vastaukset. Myös muihin aiheisiin peloista, joista lasten kanssa juttelin, sain melko kattavat vastaukset, kuten mikä lasta ei pelota ja millaiselta pelko lapsesta tuntuu. Ainoastaan juttellessani lasten kanssa siitä, onko heitä nuorempina pelottanut joku asia, muttei pelota enää, eivät suurin osa heistä oikein ymmärtäneet mitä kysymykselläni hain takaa. Tämän kysymyksen muotoilua olisin voinut miettiä tarkemmin. Lapset innostuivat melkein poikkeuksetta heti piirtämään pelostaan ja juttelu sujui siinä lomassa helposti. Lapset ovat kuitenkin erilaisia, joiltain sain hyvin lyhyet vastaukset kun taas osa innostui aiheesta kertomaan enemmänkin. Yhtä haastattelemistani lapsista olisi

kiinnostanut kertoa enemmän hyvistä elokuvista kuin pelottavista, jolloin haastattelu poikkesi aiheesta. Tämä ei kuitenkaan haitannut mitään, sillä olimme ehtineet jo keskustella pelon jokaisesta teemasta, joita haastattelurungossani oli, joten loppuajan jutustelimme hyvistä elokuvista. Onnistuin mielestäni saamaan lasten näkökulmat esiin hyvin ja tuottamaan tietoa lasten peloista monipuolisesti. Tutkimustuloksiani tuki aiemmat tutkimukset ja teorian tieto.

Minua itseäni jännitti melko paljon haastattelut etukäteen. Mielessäni pyöri ajatuksia, että jos vanhemmat eivät anna lupaa lapsensa haastatteluun tai lapsista juuri kukaan ei halua itse osallistua sekä miten lapset suhtautuvat minuun kun menen täysin tuntemattomana aikuisena haastattelemaan heitä. Jännitys osoittautui turhaksi, sillä sain juuri haluamani määrän haastateltavia, joiden vanhemmat antoivat tähän suostumuksen ja jotka itse halusivat osallistua. En myöskään koe tutkimustani haittaavaksi tekijäksi sitä, että olin lapsille tuntematon. Lapset ottivat minut hyvin vastaan ja tunnelma oli rento ja rauhallinen. Jokainen lapsi jaksoi keskittyä haastatteluun ja kertoa peloistaan. Koen saaneeni tarpeeksi kattavat vastaukset lasten haastatteluiden avulla.

Opin opinnäytetyönprosessin aikana aivan valtavasti uutta lasten pelkoihin liittyen sekä laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta. Oppimistani uusista asioista ja taidoista on varmasti hyötyä tulevassa työelämässä. Olen erittäin tyytyväinen vielä näin jälkempäin aiheeni valintaan, sillä se on pysynyt alusta loppuun saakka mielenkiintoisena, vaikka ajantasaisen lähdemateriaalin saatavuus onkin tuonut omat haasteensa. Lapsen tunteet kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja tietoa peloista ja niiden kohtaamisesta tarvitaan varmasti myös tulevaisuudessa. Pelot saattavat kuitenkin ajan saatossa muuttua, vaikkakin esimerkiksi lasten pimeän ja painajaisunien pelot ovat hyödyntämäni lähdemateriaalin ja tutkimustulosteni mukaan hyvin pysyviä lasten pelkoja. Toisaalta median tuomat pelot elokuvista ja televisio-ohjelmista ovat tulleet osaksi lapsuutta melko lyhyen ajan sisällä. Yllätyin siitä miten nopeasti lapset tiesivät mitä pelkoa he alkaisivat piirtää ja heillä oli paljon muistoissaan tapahtumia ja asioita, joita he pelkäsivät. Olin erittäin tyytyväinen, että olin päätenyt siihen tulokseen, että haastattelen lapsia itseään tutkimukseeni.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Hansaprint: JTO, 153–166.
- Alasuutari, M. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa?. Teoksessa: J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Gummerus kirjapaino Oy, 145–162.
- Broberg, A., Almqvist K. & Tjus, T. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Suomentaja Riitta Bergroth. Helsinki: Edita.
- Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen K. 2013. Ammattilainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa: M. Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 21–39.
- Child development. 2016. [Verkkolehtiartikkeli]. Encyclopædia Britannica. [Viitattu 8.11.2016]. Saatavana Ebsco Academic Search Elite –tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dunderfelt, T. 2004. Irti tunnekoukuista. 2. uud. p. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Frost, J. 2006. Lapsityrannit: Kehity kasvattajana. Porvoo: WSOY.
- Furman, B. 2014. Perhosiä vatsassa: Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Heikkinen, S., Hirvonen, N. & Kaukonen, J. 2012. ”Jos näkisin oikean kummituksen purisin sitä!": Lasten pelot ja pelkojen käsittely. [Verkkójulkaisu]. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana:
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51289/VALMIS%20OPINNAYTETYO.pdf?sequence=1>
- Hellström, K. & Hanell, Å. 2003. FOBIAT. Suomentaja: Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

- Hurme, K. & Kyllönen, T. 2014. Turvassa!: Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Huttunen, M. 2015. Määräkohtainen pelko (Fobia). [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.8.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00394
- Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Arkmedia Oy.
- Järveläinen, J. & Laukkanen, J. 2012. Lapsen pelkojen lievittäminen sairaalahoidossa. [Verkkojulkaisu]. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 18.10.2016]. Saatavana: <https://publications.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/40555/OPINN%20J%20Jaervelaeinen%20ja%20J%20Laukkanen.pdf?sequence=1>
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2006. Pelottaa!: työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 10.10.2016]. Saatavana: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/70239a2b03b924950cefdd61be325968/1476115599/application/pdf/11644154/JKK_Pelko_TK_pieni.pdf
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut!: Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- KidsHealth. 2016. Anxiety, Fears, and Phobias. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.10.2016]. Saatavana: <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety.html#>
- Kivelä, N., Lukkonen, T. & Niemi, A. 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Korhonen, P. 2008. Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelonhallinta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kronqvist, E-L. 2016. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa: E. Hujala. & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–30.

- L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatustalaki. [Viitattu 11.8.2016]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsi pelkää. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.8.2016]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_pelkaa/
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. uud. p. Helsinki: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Muris, P. 2007. Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescents. [Verkkokirja]. Burlington: Elsevier. [Viitattu 6.11.2016]. Saatavana: Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Murphy, A. 2010. Lasten leikkiä: Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi: Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Nurmilaakso, T. 2016. Prisma studio. [Viitattu 7.10.2016]. Saatavana: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/27/mita-elaimia-sina-pelkaat-osallistututkimukseen>
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Roos, P. 2016. Mitä kuuluu?: Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. 2016. Opetussuunnitelma. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.8.2016]. Saatavana: <http://ops.seamk.fi/fi/2011-2012/SOSALA-2011.htm>

- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK). [Verkkosivu]. [Viitattu 16.8.2016]. Saatavana: [http://www.seamk.fi/fi/Koulutus/Koulutusalat/AMK-tutkinnot/Sosionomi-\(AMK\)](http://www.seamk.fi/fi/Koulutus/Koulutusalat/AMK-tutkinnot/Sosionomi-(AMK))
- Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- STAKES. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkokirja]. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy. [Viitattu 11.8.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>
- Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys: Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Söderqvist, H. 2012. Lasten pelot päivähoitossa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos, lastentarhanopettajan koulutus. Kandidaatin tutkielma. [Viitattu 21.8.2016]. Saatavana: http://blogs.helsinki.fi/reunamo/files/2012/12/kand_soderqvist.pdf
- Tamminen, T. 2010. Ahdistus ja neuroosit. Teoksessa: K. Pylkkänen, M. Rechartt, P. Saarinen & B. Taajamaa (toim.) Psykoterapiat. Klaukkala: Recallmed Oy, 24–33.
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa: J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Gummerus kirjapaino Oy, 9-21.
- Tirri, R. 2006. Jatkuvan onnen tunteen harha. Turku: Åbo Akademis tryckeri.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7.uud. p. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Saatekirje/lupahakemus vanhemmille

Liite 3. Haastattelurunko

Liite 4. Lasten piirustukset

Liite 5. Yhteenveto tutkimustuloksista

LIITE 1. Tutkimuslupa

Asia	<p>Tutkimuslupa / Niinistö Mira</p> <p>Mira Niinistö opiskelee sosionomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja anoo tutkimuslupaa toteuttaakseen aineistonkeruuta tutkimustaan varten. Tutkimuksen aihe: Lasten pelot</p> <p>Tutkimuksessa selvitetään millaisia pelkoja lapsilla on ja mistä ne johtuvat, mitkä asiat lapset kokevat lievittävän pelkoja sekä mikä on ollut heille kaikkein pelottavin kokemus tai asia tähän mennessä. Lisäksi otetaan varhaiskasvatuksen näkökulmaa esiin lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja kehityksen tukemisesta.</p> <p>Aineistonkeruu toteutetaan haastattelemalla [REDACTED] päiväkodin 5-6 -vuotiaita lapsia.</p> <p>Aineisto kerätään elokuun aikana. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika 31.12.2016.</p>												
Päätös	<p>Päätän myöntää tutkimusluvan edellyttäen, että:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista - tutkimuksessa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta - tutkimuksessa yksittäiset henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa - yksi kappale valmiista tutkimuksesta luovutetaan maksutta varhaiskasvatukselle - tutkija antaa luvan julkaista tutkimuksensa sähköisessä muodossa Seinäjoen kaupungin kotisivuilla - tutkija sitoutuu esittelemään tutkimuksensa 												
Allekirjoitus	<p>Aija-Marita Näsänen, varhaiskasvatusjohtaja puolesta Antti Vuorela, aluejohtaja</p>												
Oikaisu-vaatimusohje	<p>Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.</p>												
Julkisesti nähtävänä	<p>Varhaiskasvatustoimisto 15.8.2016</p>												
Tiedoksianto	<table border="0"> <tr> <td>Kenelle</td> <td>Päivämäärä</td> </tr> <tr> <td>Mira Niinistö, [REDACTED]</td> <td>11.8.2016</td> </tr> <tr> <td>[] Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan</td> <td>[] Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä</td> </tr> <tr> <td>[] Luovutettu</td> <td>[] Lähetetty sisäisessä postissa</td> </tr> <tr> <td>[x] Lähetetty sähköpostissa</td> <td>Vastaanottajan allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Tarja Siik, toimistos sihteeri</td> </tr> </table>	Kenelle	Päivämäärä	Mira Niinistö, [REDACTED]	11.8.2016	[] Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan	[] Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä	[] Luovutettu	[] Lähetetty sisäisessä postissa	[x] Lähetetty sähköpostissa	Vastaanottajan allekirjoitus	Tarja Siik, toimistos sihteeri	
Kenelle	Päivämäärä												
Mira Niinistö, [REDACTED]	11.8.2016												
[] Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan	[] Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä												
[] Luovutettu	[] Lähetetty sisäisessä postissa												
[x] Lähetetty sähköpostissa	Vastaanottajan allekirjoitus												
Tarja Siik, toimistos sihteeri													

LIITE 2. Saatekirje/lupahakemus vanhemmille

Hei [REDACTED] päiväkodin lasten vanhemmat!



Olen Seinäjoen Ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden sosionomi (AMK) opiskelija ja tällä hetkellä teen opinnäytetyötä. Aiheenani on lasten pelot. Aikomukseni on haastatella 5-6 vuotiaita lapsia heidän peloistaan, sekä esimerkiksi siitä miltä pelko tuntuu ja mitä he tekevät silloin kun pelottaa. Toivoisinkin, että voisin haastatella teidän lastanne opinnäytetyötäni varten.

Haastattelutilanteen toteutan lapsen ehdoilla ja pyrin tekemään haastatteluista miellyttävän kokemuksen lapselle. Jokaisella lapsella on oikeus kieltäytyä osallistumasta haastatteluun, jos hän näin haluaa. Keskustelut nauhoitetaan, jotta pystyn ne opinnäytetyöhöni hyödyntämään (nauhoitukset tuhotaan niiden analysoinnin jälkeen), lisäksi lapsi saa piirtää kuvan peloistaan, jonka hyödynnän opinnäytetyössäni. Lapsenne pysyy täysin anonyyminä, eli lapsen nimeä ei mainita missään kohtaa. Luvan saaneista ja halukkaista osallistujista tulen osaa haastattelemaan.

Lapsenne haastattelusta olisi minulle todella suuri apu opinnäytetyön lopputulosta ajatellen. Pyydänkin teiltä lupaa lapsenne haastatteluun ja hänen tuotoksiansa käyttämiseen opinnäytetyössäni. Haastattelut toteutetaan viikon 35 aikana [REDACTED] päiväkodissa. Toivoisinkin, että palauttaisitte allekirjoitetun lupahakemuksen perjantaihin 26.8 mennessä päiväkodin henkilökunnalle. Kiitos jo etukäteen!

Tarvittavia lisätietoja voitte kysyä sähköpostilla: mira.niinisto@seamk.fi

Ystävällisin terveisin Mira Niinistö

Lapsen nimi: _____

Lapsen ikä: _____

Ympyröi kyllä tai ei

Saako lapsenne osallistua haastatteluun? Kyllä Ei

Saako lapsenne piirustuksia hyödyntää opinnäytetyössäni? Kyllä Ei

Allekirjoitus: _____

LIITE 3. HaastattelurunkoHaastattelurunko

1. Kuka olen

Miksi teen haastattelua

2. Lapsi saa esitellä itsensä

Lapsi voi kertoa päällimmäiset kuulumisensa

3. Ohjeistus piirustuksen tekemiseen

4. Mitä pelkää

- Pimeää
- Koiria
- Kummituksia
- Painajaisunia
- Televisio-ohjelmia

Miksi

Missä ja milloin pelottaa

- Kotona
- Päiväkodissa
- Ulkona

Miltä pelko tuntuu

Mikä silloin auttaa

- Äidille tai isälle kertominen
- Tilanteesta pois lähteminen
- Pehmolelu

Mitä tekee kun pelottaa

Tilanne, jolloin on pelottanut kaikkein eniten

Onko joku pelottanut aiemmin, muttei enää

Tilanne, jolloin ei ole yhtään pelottanut

5. Piirustuksen läpikäyminen

Tilanteen purkaminen (tarran valinta ja muusta jutustelu)

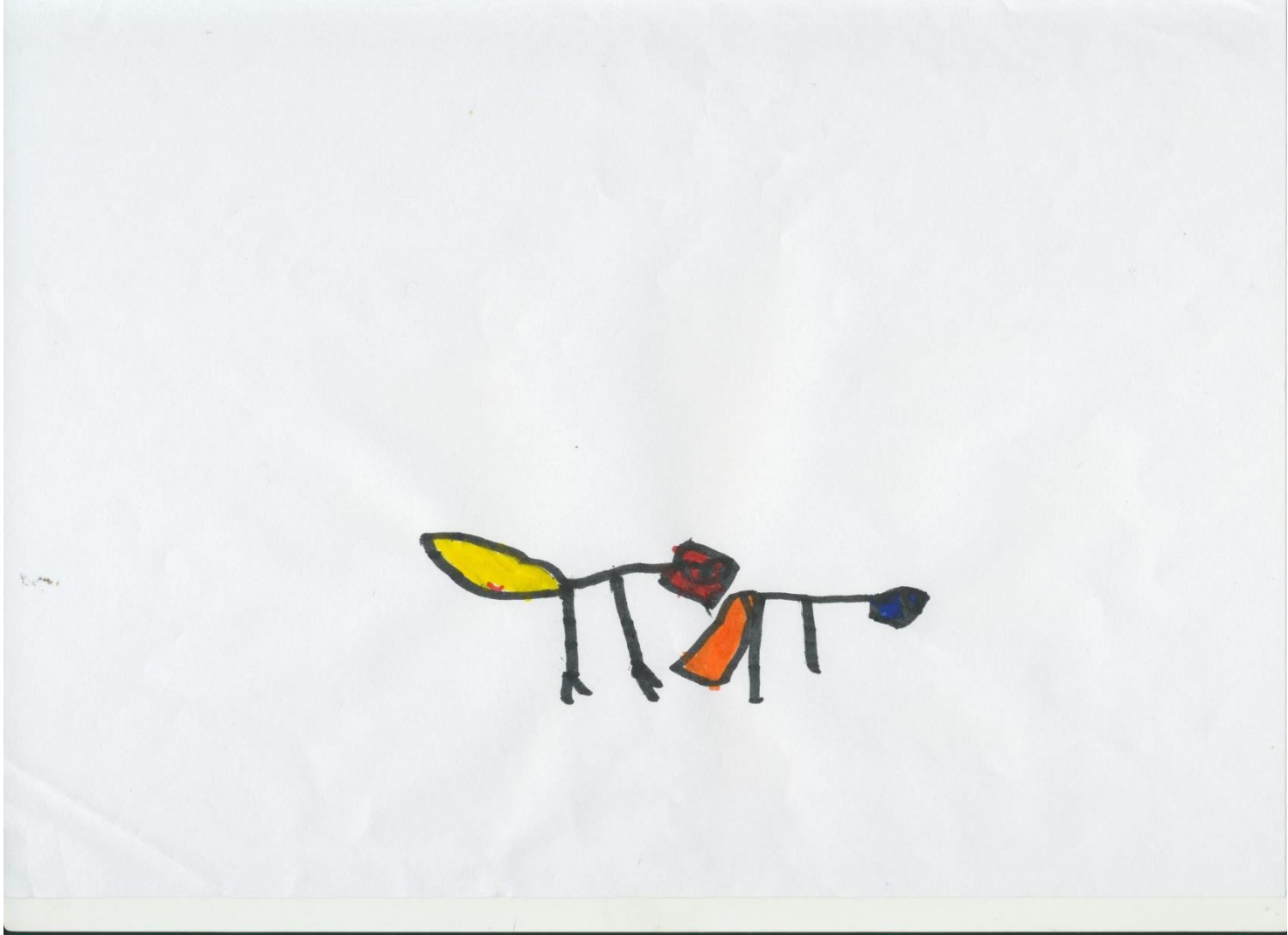
LIITE 4. Lasten piirustukset





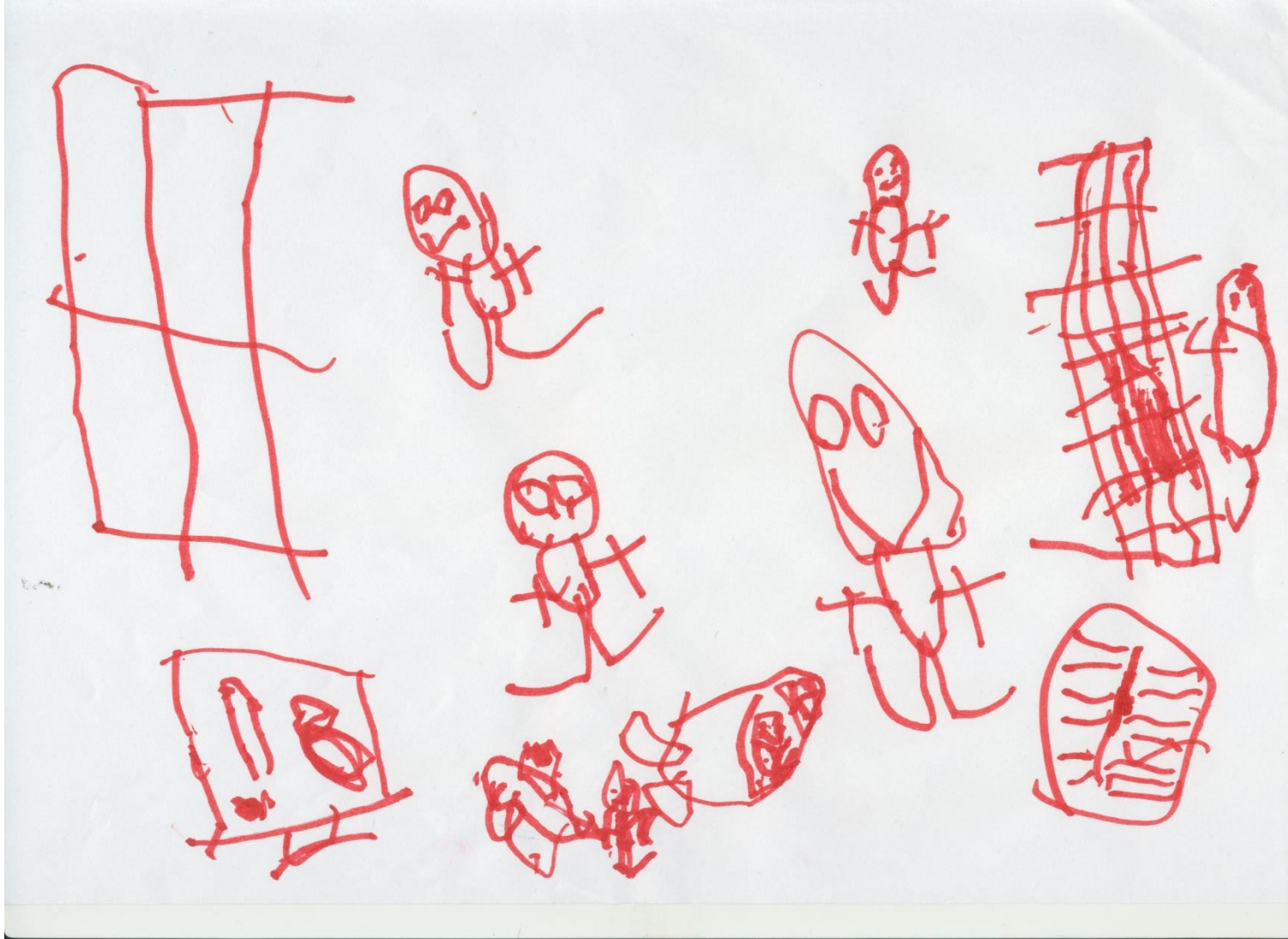














LIITE 5. Yhteenveto tutkimustuloksista

Lapsi	Poika 6v.	Poika 6v.	Poika 6v.	Poika 6v.	Poika 5v.
Pelot	Kummitukset, pimeä, painajaisunet ja koirat	Kummitukset, pimeä ja painajaisunet	Kissat, yksinäminen, pimeä, painajaisunet ja televisio-ohjelmat	Kummitukset, pimeä, painajaisunet ja eksyminen	Häviäminen, televisio-ohjelmat, elokuvat ja villieläimet
Kaikista pelottavin asia/tilanne	Ei ole	Ei ole	Painajaisunet	Eksyminen	Ei ole
Pelonhallinta-keinot	Vanhemmat ja paikalta poistuminen	Vanhemmat	Äiti	Aikuiset ja valot	Aikuiset ja paikalta poistuminen
Tuntemukset peloista	Pelko tuntuu huonolta	Pelko tuntuu pahalta	Pelko tuntuu oudolta	Pelko tuntuu kamalalta	Pelko tuntuu pahalta
Pelot päiväkodissa	Ei ole	Ei ole	Ei ole	Ei ole	Ei ole
Aiemmat pelot	Kummitukset	Painajaisunet	Ei ole	Ei ole	Ei ole
Ei pelottavat tilanteet ja asiat	Ei ole	Päiväkoti	Ei ole	Eläimet	Koirat ja kissat

Lapsi	Tyttö 6v.	Tyttö 5v.	Tyttö 5v.	Tyttö 5v.
Pelot	Painajaisunet, karhut, eksyminen ja yksin jääminen	Salamat, hämähäkit ja kotilot	Hirviöt, pimeä ja yksin jääminen	Yksin jääminen, pimeä, ukkonen, tielle käveleminen, pöllöt, painajaisunet, elokuvat, kiusatuksi joutuminen
Kaikista pelottavin asia/ tilanne	Eksyminen	Kotilo	Yksin jääminen	Kiusatuksi joutuminen
Pelonhallintakeinot	Aikuiset ja kaverit	Vanhemmat, pehmolelut ja peiton alle meneminen	Vanhemmat ja pehmolelut	Äiti, kissa, itkeminen ja silmien kiinni laittaminen
Tuntemukset peloista	Pelko tuntuu ikävältä	Pelko tuntuu pahalta	Ei osaa sanoa	Sydämen jyskytys ja yksinäinen olo
Pelot päiväkodissa	Ei ole	Ei ole	Ei ole	Ei ole
Aiemmat pelot	Ei ole	Hämähäkit	Painajaisunet	Kummitusjuna
Ei pelottavat tilanteet ja asiat	Kavereiden kanssa leikkiminen, äidin paikalla ollessa	Uimakoulu	Ei ole	Ampiaispesän koputtaminen