



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vanhemmat tunnekasvatuksen tu- kena

Jenni Javanainen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Vanhemmat tunnekasvatuksen tukena

Jenni Javanainen
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2018

Jenni Javanainen

Vanhemmat tunnekasvatuksen tukena

Vuosi	2018	Sivumäärä	45
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa vanhempien kokemuksista ja näkemyksistä alle 3-vuotiaiden lasten tunnekasvatuksesta kotona. Työ on tehty yhteistyönä helsinkiläisen päiväkodin kanssa. Tarkoituksena on selvittää miten lapsen tunteet näkyvät kotona ja miten niitä käsitellään ja tuetaan, eli miten tunnekasvatus toteutuu kotona sekä kokevatko vanhemmat tarvitsevansa tukea tunnekasvatuksessa. Tutkimuksen tulosten perusteella päiväkotiryhmän työntekijöille kootaan materiaalia esimerkiksi vanhempainillan tueksi. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu tunteiden kehityksestä ja perustunteista, tunnetaidoista, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja itsesätelytaidoista sekä tunnekasvatuksesta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty avoimella kyselylomakkeella. Kysely jaettiin päiväkotiryhmän vanhemmille sekä lähetettiin sähköpostilla opiskelijan lähipiiriin kohderyhmään kuuluville vanhemmille. Saatu aineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tunnekasvatusta toteutetaan kotona, vanhemmat kokevat, että pystyvät hyvin vastaamaan lastensa tunteisiin. Tulosten mukaan vanhemmat kokevat tarvitsevansa ajoittaista vertaistukea tunnekasvatuksessa. Vertaistukea voidaan toteuttaa ryhmätapaamisten ja verkon välityksellä. Jatkotutkimuksena voisi tutkia erilaisten tunnemateriaalien käytön vaikutuksia lapsen tunnetaitoihin sekä tunteiden käsittelyyn.

Asiasanat: Tunteet, tunnetaidot, itsesätelytaidot, tunnekasvatus

Jenni Javanainen

Parents supporting emotional education

Year	2018	Pages	45
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to research the experiences and opinions of parents of children under the age of three of emotional education. The thesis was made in co-operation with a daycare in Helsinki. The purpose of this thesis was to find out how children show their emotions at home, how the emotions shown are supported and dealt with, is emotional education present at home, and do parents need help and/or support in the matters dealing with emotional education. The results of the thesis can be utilized by the staff of the daycare when having a parents' evening. The theoretical framework of the thesis consists of theories on basic emotions and the development of emotions, emotional skills, early interaction and self-regulation, and emotional education.

This thesis is a qualitative study. The data was collected with a questionnaire with open questions. It was distributed to the parents by the daycare and was also sent by email to the author's friends and family that were parents of children under the age of three. The data collected was analyzed using the content analysis method. The results of the thesis show that emotional education is present in home environments and parents feel that they are capable of responding to the emotions of the child. Thus, the results indicate that parents do not feel the need of support in emotional education except for occasional peer support. The support activities can be organized as a group activity or via internet. Suggestion for further research is does a different kind of material that supports emotional education effects on a child's emotional skills.

Keywords: Emotions, emotional skills, self-regulation skills, emotional education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tutkimuksen tausta	7
3	Tunteista	8
3.1	Perustunteet	11
3.1.1	Pelko	11
3.1.2	Aggressio.....	12
3.1.3	Suru.....	13
3.1.4	Mielihyvä, onnellisuus ja positiiviset tunteet	14
3.1.5	Häpeä ja syyllisyys	15
3.2	Temperamentin vaikutus tunteisiin.....	16
3.3	Varhainen vuorovaikutus tunteiden säätelyn peruspilarina	17
3.4	Tunnetaidot ja niiden tukeminen	17
3.5	Uhmasta	20
4	Tunnekasvatus	22
5	Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen	23
5.1	Kognitiivinen kehitys ja vuorovaikutus	24
5.2	Itsesäätelytaitojen kehitys lapsen toiminnassa.....	25
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät	26
7	Tutkimuksen toteutus	26
8	Aineiston kerääminen ja analysointi	29
8.1	Aineiston kerääminen	29
8.2	Aineiston analysointi	29
9	Tulokset	31
9.1	Lapsen tunteiden näkyminen	31
9.2	Tukeminen tunnetilassa ja tunteiden purkaminen.....	32
9.3	Vanhemman tunteet ja keinot tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa.....	33
10	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
11	Johtopäätökset	36
12	Päiväkotiyhteistyö.....	41
13	Pohdinta.....	43
	Liitteet.....	48

1 Johdanto

Nykyään tunteisiin kiinnitetään huomiota paljon, ja tutkimusten perusteella tiedetään, että ne vaikuttavat moneen asiaan ihmisessä. Tunnista tunteesi! Tunteet ja keho, kuinka tunteet vaikuttavat kehosi eri elimiin? Miten tunteet vaikuttavat päätöksen tekoon? Kun tunteet ottavat vallan, muista hengittää. Edellä on muutamia otsikoita internetistä hakusanalla tunteet. Jokaisen otsikon takaa löytyy tietoa, jota ei todennäköisesti noteerattu vielä 20 vuotta sitten. Tällä hetkellä tunteita otetaan huomioon paljon paremmin, mikä on hieno asia ihmisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Tunteet, varsinkin positiiviset tunteet, liitetään positiiviseen pedagogiikkaan. Tämä pedagoginen suuntaus on syntynyt positiivisesta psykologiasta. Positiivisen pedagogiikan syntyminen on mielestäni mitä mainioin esimerkki siitä, miksi tunteita on kannattanut, ja kannattaa edelleen tutkia. Toinen hieno oivallus tunteiden saralla on se, että onnellisuus lisää onnellisuutta. Tavallaan se on hyvin lohdullinen ajatus. Kansana suomalaisilla on hyvin pidättyvä ja totinen maine. Puolittain tosissaan sanotaan, että masennus on suomalaisten kansantauti, ja näin on ollut iät ja ajat. Ehkä tähänkin ajatusmalliin saadaan muutos tunteita tutkimalla ja tutkimuksista oppimalla, ehkä tuleva sukupolvi on positiivisempi.

Tunnetaitojen oppiminen alkaa heti syntymästä. Lapsen ja hoitajan välinen varhaisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa tunnetaitojen oppimiseen, eli hyvä vuorovaikutus on myös tunnetaitojen oppimisen kannalta hyvin tärkeää. Lapsi oppii tunnetaitoja aikuisen esimerkistä, joten on tärkeää, että myös hoitavan aikuinen on sinut tunteidensa kanssa. Jos aikuinen hallitsee omat tunteensa ja niiden ilmaisun, niin lapsikin oppii, että tunteisiin voi vaikuttaa. Tunnetaitojen oppiminen on hyvin tärkeää esimerkiksi sosiaalisten suhteiden muodostamisessa tai mielenterveyden ylläpitämisessä. Jos lapsena ei ole saanut lupaa näyttää tunteitaan, niin silloin tunteet helposti patoutuvat. Tunnetaitoja voi opetella aikuisiälläkin, koska se ei ole liian myöhäistä. Me emme koskaan tule valmiiksi tunnetaitojen oppimisen saralla, vaan aina löytyy jotain uutta opittavaa, eli tunnetaitojen opettelu on elinikäinen prosessi.

Opinnäytetyön aiheena on selvittää vanhempien näkemyksiä tunnekasvatuksesta sekä kokemuksia tunteiden käsittelystä lapsen kanssa. Aihe nousi esiin päiväkotiharjoittelun aikana vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Keskusteluissa vanhemmat pohtivat paljon tunteisiin liittyviä asioita, ja kuinka käsitellä lapsen tunteen purkauksia. Halusin tutkia asiaa nimenomaan vanhempien näkökulmasta, koska olettamukseni on, että päiväkodin henkilökunnalla on aiheesta enemmän näkemystä työssä kokemuksen ja koulutuksensa vuoksi. Lapsen tunteet näkyvät usein aidompina ja enemmän kotona kuin päiväkodissa, myös tästä syystä halusin selvittää vanhempien näkökulmaa.

Koen, että tunnekasvatus on tärkeä osa-alue kasvatuksessa. Nykyään lapset painivat mitä moninaisempien ongelmien ja elämäntilanteiden kanssa. Erilaisia tunteita tunnetaan koko ajan,

läpi elämän. Tunteita pitää osata käsitellä, jotta niiden kanssa tulee toimeen. Käsittelemättömät tunteet jäävät ihmiseen, ja jossain vaiheessa purkautuvat joltain kautta, esimerkiksi hallitsemattomana tunteen purkauksena tai päihdeongelmana. Aikuisen rooli tunnekasvattajana on opettaa lapselle tunnetaitoja, olla lapsen apuna tunteiden käsittelyssä niin kauan kunnes lapsi on oppinut suoriutumaan siitä itsenäisesti. Ilman aikuista lapsi ei opi käsittelemään tunteitaan.

Opinnäytetyö on tehty laadullisena tutkimuksena yhteistyössä helsinkiläisen päiväkodin kanssa. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, joka jaettiin päiväkodin alle kolme vuotiaiden ryhmän vanhemmille, sekä pienelle osalle samaan kohderyhmään kuuluville vanhemmille. Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää tunnekasvatuksen toteutumista, ja sitä kokevatko vanhemmat tarvitsevansa tukea tunnekasvatuksessa. Tavoitteena on virittää vanhemmissa ajatuksia tunnekasvatuksesta, jotta sen tärkeys tulisi ymmärretyksi.

2 Tutkimuksen tausta

Olin syksyllä 2017 kymmenen viikkoa harjoittelussa päiväkotiryhmässä, jonne teen opinnäytetyöni. Harjoittelun aikana käydyt keskustelut sekä vanhempien että ohjaajan kanssa synnyttivät kiinnostuksen aiheeseen. Vanhempiin pyrittiin luomaan luottamuksellinen asiakassuhde, jotta he voisivat kertoa avoimesti ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Vanhemmat pohtivat paljon uhmaiän tai lapsen vahvan temperamentin aiheuttamia tilanteita ja lapsen tunne maailmaa, sekä sitä, miten lasta voisi tukea niin kiukussa kuin muissakin tunnetilanteissa. Ajoittain nousi esiin, että vanhemmat kokevat kyvyttömyyden ja voimattomuuden tunteita lapsen kiukun edessä. Näistä vanhempien kanssa käydyistä keskusteluista heräsi ajatus opinnäytetyöstä aiheeseen liittyen.

Lapsuuden tunnekokemukset vaikuttavat sekä aivojen tunneratojen muodostumiseen että niiden toimintaan. Näillä tunnekokemuksilla on myös hyvin suuri vaikutus lapsen persoonallisuuden muokkautumiseen. Suurin osa aivojen hermosoluyhteyksistä muodostuu ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana, jatkuen noin 13 ikävuoteen asti. Tunnekokemukset jättävät jäljet, toistuvat ja voimakkaat kokemukset jättävät pysyvät jäljet, tunneaivojen alueelle. (Jalovaara 2006, 19.) Tunteessa on usein mukana myös kokemusta menneestä elämästä. Kokemustemme myötä meihin on varastoitunut tapoja reagoida asioihin sekä uskomuksia elämästä. Aivomme muokkautuvat kokemusten lisäksi sen mukaan, miten niitä käytämme ja millaisilla ajatuksilla niitä ruokimme. Aivot uskovat myös mielikuvituksemme, niin hyvässä kuin pahassa. Mielikuva-työskentely sekä korjaavat ja turvalliset kokemukset päivättävät tunnetietojamme ja muovaavat hermostoamme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 33.)

Kaksi kolme -vuotias lapsi kokee ikäkauteensa liittyen paljon suuria tunteita, joita ei osaa käsitellä ilman aikuisen apua. Siinä iässä hän koettelee myös rajoja ja niiden pitävyyttä. Koen aiheen tärkeäksi, koska päiväkotiryhmässä on paljon kaksi kolme -vuotiaita lapsia. Ajoittain

internetissä nousee esiin artikkeleita siitä, miten lapsen tunnekuohuja otetaan vastaan ja miten lapsen tunteita tulisi käsitellä. Myöskin neuvoja ja ohjeita vanhemmille rajojen tai sääntöjen asettaminen, ja niistä kiinni pitäminen on tasaisesti esillä internetissä. Lasten suuret, etenkin negatiiviset tunteet, aiheuttavat päänvaivaa vanhemmille. Mielestäni on ajankohtaista selvittää vanhempien näkemyksiä siitä, miten he kokevat lapsen tunteet, ja millaista apua he kokevat tarvitsevansa tunnekasvatukseen.

Tunteet ovat aina ajankohtaisia elämässä, minkä vuoksi niitä on tärkeä tutkia jatkuvasti. Tunteilla on monia erilaisia vaikutuksia elämään: tunteet tekevät elämästämme mielenkiintoista, merkityksellistä ja opettavat meille uutta. Tarvitsemme tunteitamme myös ympäristön tapahtumia tulkitsemaan, kuten vaarojen huomioimiseen, ja elossa säilymiseen. Tunteet ohjaavat meitä mielekkäiden asioiden äärelle, mikä lisää hyvinvointia. Osa tunteistamme, kuten biologisesti määräytynyt pelko, suojelee meitä auttamalla välttämään tai ottamaan etäisyyttä asioihin, jotka ovat jollain tapaa hyvinvoinnillemme vahingollisia. Tulee muistaa myös, että tunteet vaikuttavat moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme, keskittymiseen, muistamiseen ja oppimiseen. (Kokkonen 2010, 11-12.)

3 Tunteista

Tässä kappaleessa pyritään kuvaamaan tunteiden merkitystä ja tärkeyttä ihmiselle läpi elämän. Käydään läpi tunteiden kehitystä vastasyntyneestä noin taaperoikäiseen sekä pyritään kuvaamaan vanhemman tai hoitavan aikuisen tärkeyttä lapsen tunnekasvatuksen onnistumisessa tai epäonnistumisessa. Käsitellään perustunteita ja vanhemman tärkeyttä niiden käsitteilyssä lapsen apuna. Kerrotaan temperamentista, miten se vaikuttaa tunteisiin ja tunnekokemukseen. Kuvataan tunnetaitoja sekä vanhemman roolia niiden tukemisessa. Lopuksi kerrotaan uhmasta, koska se on vaikuttava tekijä tutkimuksen kohderyhmän lasten tunnemaailmassa.

Emootioiden ja tunnekokemusten keskeinen merkitys ihmisen psyykkiseen kehitykseen on tullut yhä selvemmäksi tutkimusten ja monilla tieteenalueilla edistymisen myötä. Psyykkisen kehityksen pohjana on geneettiset ja biologiset tekijät, varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemukset ja psykososiaalisen ympäristön tapahtumat sekä kaikkien näiden tekijöiden yhteisvaikutukset. Tietomme tunteiden, vuorovaikutuksen ja aivojen kehityksen ja toiminnan yhteydestä ovat rajalliset, mutta vaikuttaa siltä, että nämä kolme tekijää säätelevät ja ohjaavat toisiaan, sekä kaikki yhdessä lapsen psyykkistä kehitystä. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003.)

Tieteellinen kirjallisuus ei vielä ole päässyt yksimielisyyteen tunne-elämäämme keskeisimpien käsitteiden määrittelystä. Nykyaikaiset tunneteoriat erottavat toisistaan emotion ja tunteen käsitteen, jotka molemmat kuuluvat affektin eli tunnetilan yläkäsitteeseen. Ajatellaan, että emootiot ovat automaattisia, biologisesti määräytyneitä sekä tiedostamattomia tai

esitietoisia tunnereaktioita. Tunneprosessissa emootiot sijoittuvat alkupäähän, eli ilmenevät hyvin pian tunteen syyn jälkeen. Prosessin seuraava ja tietoisiksi mielletty vaihe käsittää yksilöllisen tunnekokemukset, tunteet. Käsitteenmäärittelykeskustelusta huolimatta, tutkijat ovat samaa mieltä siitä, että tunteet koostuvat vuorovaikutteisesti toimivien fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omien kokemusten osa-alueista. Fysiologisen osa-alueen aktiivisuuden huomaa esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden tai hengitystaajuuden muutoksista - tällöin meistä tuntuu jollekin. (Kokkonen 2010, 14-15.)

Strassen Bergerin (2014, 182-183.) mukaan vauvan ensimmäiset tunteet ovat mielihyvä ja kipu. Vastasyntyneet ovat tyytyväisiä ja onnellisia kun ovat saaneet syödäkseen tai esimerkiksi nukahtaessaan. He itkevät ollessaan nälissään, pelästyneitä tai kokiessaan muuta epämiellyttävää. Itku tuo turvallisen aikuisen paikalle tyydyttämään tarpeen ja tyyntymään tunnekuohussa virittyneen kehon. Vauva hymyilee takaisin, kun hänelle hymyillään ja kuusi kuukautinen nauraa uusille asioille, jotka ovat tarpeeksi tuttuja, mutta yllättäviä. Samassa iässä positiivisten tunteiden rinnalle tulee negatiiviset tunteet. Turhautuminen laukaisee usein kiukun, jos vauvan liikkuminen tai esineeseen tarttuminen estyy. Tässä iässä kiukku on terve reaktio turhautumiseen, toisin kuin suru, jota myöskin alkaa esiintymään vauvan tunnekirjossa. Kiukku purkaa stressiä, kun taas suru saa lapsen vetäytymään ja lisää stressihormonin tuotantoa kehossa. Yhdeksän kuukauden iässä vauva alkaa pelkäämään, ja saattaa pelätä ihmisiä, asioita tai tilanteita. Tässä ikävaiheessa lapsi alkaa tuntemaan eroahdistusta hoitavista aikuisista, sekä vierastamaan tuntemattomia ihmisiä. Vierastamiskausi menee usein ohi nopeasti ja eroahdistus helpottuu toisen ikävuoden aikana.

Taaperoikäisellä tunnekirjo laajenee ja myös muut tunteet tulevat näkyviksi. Uteliaisuus on keskeisessä osa elämässä, jolloin kaikki uusi kiinnostaa. (Stassen Berger 2014, 183.) Lapsi kokee paljon pettymyksiä siitä, että hänelle ei sallita kaikkea, eikä joka paikkaan voi mennä. Kun lasta kielletään, hänen huomionsa kannattaa suunnata uuteen asiaan, jotta lapsi ei koe, että aikuinen yrittää tukahduttaa hänen intoaan ja rohkeuttaan. Kahdesta kolmeen ikävuoteen on tahtojen vaihe. Lapsi koittaa määrätä elämänsä mahtipontisuudellaan, ja reagoi aggressiolla, kun häntä kielletään. Aivoalueista kehittyä voimakkaiden tunteiden alueet, ja lapsi toimii enemmän tunteella kuin järjellä. Järjellä ajattelu ei missään tapauksessa onnistu suuressa tunnekuohussa, joten lapselle on annettava mahdollisuus rauhoittua kunnolla. Hiljalleen lapsi ymmärtää, että pahimmatkin tunteet menevät aikanaan ohi, ja tuntemus itsehillinnästä viriää. (Cacciatore 2008, 52, 56.)

Noin kolmannen ikävuoden aikana lapsi oppii sosiaaliset tunteet, kuten ylpeyden, häpeän, noloisuuden, inhon ja syyllisyyden. Nämä tunteet vaativat sosiaalista tietoisuutta, jonka kehittymiseen vaikuttavat perhesuhteet ja kulttuuri, jossa kasvaa. (Stassen Berger 2014, 183-184.) Tässä iässä lapsi on jo oppinut käyttämään huutamista ja tahtomista monimutkaisempia keinoja tahtojensa ja tunteidensa ilmaisuun. Lapsi pystyy keskustelemaan sekä jo hiukan

säätlemään tunteitaan puhelemalla itselleen rauhoittavasti tai kiihdyttävästi. Lapsi osaa nimetä joitain tunteita ja tehdä tunteisiin liittyviä ilmeitä. (Cacciatore 2008, 60.)

Jääkinen ja Pelliccioni (2017, 13-14.) kertovat, että tunteet ovat yksilöllisiä ja niihin reagoimisen intensiteettiin vaikuttavat esimerkiksi temperamenttimme, perimä ja kasvuympäristömme mukaan muovautunut hermostomme rakenne. Tunteiden syntymisherkkyteen ja voimakkuuteen vaikuttaa myös sen hetkinen fyysinen ja henkinen vointimme. Fysiologialtaan tunteet ovat suhteellisen yksinkertaisia ja samanlaisia kaikille, mutta suhteemme niihin tekevät niistä yksilöllisiä. Tunteen kesto on alle kymmenen minuuttia, jos tunteen tuntee aidosti. Usein tunteen huippukohta saavutetaan alle puolessa minuutissa, minkä jälkeen voimakkuus laskee hiljalleen, jos tunnetta ei itse ruoki omilla ajatuksilla.

Tunteet viestivät meille itsestämme, mistä pidämme tai emme pidä, sekä inhimillisistä tarpeistamme, jotka ovat tunteiden alla aktiivisina. Tunteet koemme joko miellyttävinä, eli mielihyvän tunteina, tai epämiellyttävinä, mielipahan tunteina. Mielihyvän tunteet liittyvät tarpeidemme tyydyttymiseen, mielipahan tunteet taas siihen, kun jokin elossa oleva tarpeemme ei ole tyydyttynyt. Näiden tunteiden viestiminen tapahtuu ensisijaisesti kehollisin aistimuksin, kuten palana kurkussa tai puristuksena palleassa. Tässä yhteydessä tarpeilla tarkoitetaan niitä tarpeita, joita jokaisella ihmisellä on, riippumatta iästä, sukupuolesta, sosiaalisesta statuksesta, kulttuurista tai mantereesta, jolla elämme. Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi nähdä ja kuulla tuleminen, yhteys itsen ja toisen kanssa, itsenäisesti toimiminen ja turvallisuus. Ihmisen hyvinvointia edistää erityisesti kolmen tarpeen tyydyttyminen. Tarpeet ovat joukkoon kuulumisen kokemus, kokemus autonomiasta sekä kokemus omasta riittämisestä ja onnistumisesta. Meillä jokaisella on useita tarpeita päällekkäin, sekä tyydyttyneitä että tyydyttämättömiä. Tämän vuoksi koemme myös monia tunteita samanaikaisesti. Kaikkia tarpeitamme emme voi tyydyttää, mutta voimme pyrkiä riittävään tasapainoon. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 26.)

Kokkosen (2010, 13-14.) mukaan tunteilla on suuri rooli myös sosiaalisen elämämme ja sen sujuvuuteen liittyvissä tehtävissä. On vaikea kuvitella, että ihminen huolehtii jälkikasvustaan tai ylläpitää ihmissuhteitaan ilman tunteita. Sosiaalisesti kielteistä käytöstä ihminen rajaa opittujen ja kulttuurin muovaamien sosiaalisten tunteiden, esimerkiksi häpeä tai syyllisyys, avulla. Kokkonen (2010, 13-14.) jatkaa, että sosiaaliset tunteet helpottavat arvojen ja normien oppimista sekä mukauttavat ihmistä vallitsevaan kulttuuriin, niin jossain maassa, työpaikalla kuin urheilujoukkueessakin. Välitämme tunteemme useimmin kasvojemme ilmeiden kautta, eli tunteilmaisuin. Tunteiden ilmaisu lisää käyttäytymisen ennakoitavuutta, ja esimerkiksi kannustaa aloittamaan sosiaalisen vuorovaikutuksen.

Tunteita syntyy koko ajan, mutta vain osa tunteista pääsee tietoisuuteemme asti. Ne syttyvät sisäisten tai ulkoisten havaintojen ja niiden tulkinnan herättäminä. Tunteet tuntuvat

kehonaistimuksina, kuuluvat mielessämme ajatuksina ja näkyvät ulospäin esimerkiksi kehonkielestämme tai äänenpainostamme. Tunnekokemuksen perusta on kehollinen, joten se on jokaisella ihmisellä syntyjään olemassa. Tunteet koetaan erityisesti kehon tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina, ja niiden ilmaisua ja säätelyä opettelemme läpi elämän. Tunteet viirivät meissä nopeasti, automaattisina reaktioina tilanteisiin. Ne kertovat meille sen, kuinka voimme edessä olevan tilanteen tai havainnon kanssa, ja sen, mitä tarvitsemme siinä hetkessä voidaksemme hyvin. Tunteiden tarkoitus on suojata meitä kehon viestien avulla, keho viestii meille tarpeistaan, kuten nälästä tai kylmästä. Samalla tavoin kehomme viestii tunteiden avulla myös syvemmistäkin tarpeista, kuten kuulluksi tulemisen tai läheisyyden tarpeista. Tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, koska niiden avulla pääsemme yhteyteen minuetemme kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017,11-12.)

Tunteen voivat tarttua monenlaisten mekanismien kautta. Tunteet voivat tarttua kasvojen ilmeistä tai ryhmätilanteiden tunnesignaaleista. Empatiakin on tunteiden tarttumista. On todettu, että lapsi osaa tuntea empatiaa jo varhaisiässä. Tunteiden tarttuminen on mahdollisesti keskeinen vaikuttaja syvän tason vuorovaikutuksen rakentumisessa. Tällä on ensiarvoinen merkitys oppimistilanteessa ja kasvatuksessa, koska kasvattajan esimerkki siirtyy lapseen, jolloin lapsessa herää sisäinen motivaatio itsensä kehittämiseen. (Jalovaara 2006, 27-28.)

3.1 Perustunteet

Ihmisillä on syntymästään saakka samat tunteet, perustunteet, käytettävissä. Perustunteita ovat pelko, suru, aggressio ja mielihyvä. Ne ovat yhteisiä kaikille ihmisille ympäri maailman sekä kehollisine piirteineen että mielen kokemuksena. Näiden lisäksi perustunteisiin kuuluvat inho ja hämmästys, jotka toimivat syntymästä saakka. Häpeä ja syällisyys ovat myös erittäin merkittäviä ja useimmille harmia aiheuttavia tunteita, mutta ne kehittyvät hieman myöhemmin, 1-3 vuoden iässä. Häpeä ja syällisyys ovat sosiaalisia tunteita, koska ne kehittyvät sosiaalisen oppimisen ja vuorovaikutuksen myötä. (Niemi 2014, 76.)

Tunteilla on aina voimakkuus- ja sävyeroja, sama tunne voi olla valtavan suuri tai häivähdyksenomaisen pieni. Yksilölliset piirteet, esimerkiksi elämänhistoria ja temperamentti, määrittelevät paljon sitä, minkä kokoisena mikäkin tunne koetaan. Mikään tunne ei ole arvotettavissa oikeaksi tai vääräksi, vaan kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä. (Niemi 2014, 76.)

3.1.1 Pelko

Pelko on tunnekokemuksena vaikeimpia, vaikka se on varsin välttämätön tunne. Pelko auttaa ennakoimaan ja välttämään elämää vaarantavia tekijöitä. Koska pelko on tunteena niin inhotava, että se pakottaa ihmisen suuntaamaan pois haitallisista tai elämää uhkaavista asioista. Pelon tunteen tehtävänä on siis suojella elämää. Pelko pakottaa ja auttaa huomaamaan niitä asioita, jotka ovat vaaraksi fyysiselle tai psyykkiselle hyvinvoinnille. Pelon viritessä todellisen uhan edessä elimistö ja mieli valpastuvat, mikä pakottaa toimimaan tarpeen vaativalla

tavalla. Tämän jälkeen pelon tunne menee ohi. Usein mieli tulkitsee pelottaviksi tilanteita, joissa todellista uhkaa ei ole. Koska pelon tunne on elimistölle hyvin kuormittavaa, niin jo pelistä terveyssyistä turhista peloista kannattaa pyrkiä eroon. (Niemi 2014, 78.)

Lapsesta asti ihminen ponnistelee erilaisten pelkojen kanssa. Yritetään sopeuttaa ajattelua yhteen pelon kokemusten kanssa miettien, tutkien ja oppien sitä, mikä on pelottavaa ja mikä ei. Monet peloista opitaan, esimerkiksi pelätään pimeää, yskin jäämistä, kovia ääniä tai korkeita paikkoja. Pelko on kokemuksena niin voimakas, että se tallentuu aivoihin yksittäisinä muistikuvina tilanteista. Kunnolla pelästyttyään ihminen karttelee jatkossakin samaa asiaa, vaikka siihen ei aina olisi syytä. Turvallinen kasvuympäristö luo pohjan pelon tunteen käsittelylle ja kestämislle. Kasvuympäristön ollessa turvallinen lapsuudessa, pelkoon liittyvät reaktiot ja arviot ovat myöhemminkin johdonmukaisia ja sopivia tilanteisiin. Tällöin pelko toimii reaaliajassa tarkoituksenmukaisesti, ja keho rauhoittuu vaaran mennessä ohi. (Niemi 2014, 78-79.)

Vanhempien tehtäviin kuuluu auttaa vauvaa ja lasta käsittelemään pelon tunteita, koska syntymästä asti toimivat pelkoreaktiot ovat liian vaikeita yksin kestettäviksi. Lapsen pelontunteen käsittelykeinot kehittyvät, kun vanhemmat puhuvat lapsille peloista ja ottavat lapsen pelottavat kokemukset vastaan kuuntelemalla ja rauhoittamalla lasta. Tällöin lapsi saa kokemuksen siitä, ettei pelon alle tarvitse luhistua, vaan sitä voi käsitellä ja sen voi kestää. Lapset saavat myös mallin vanhempien käytöksestä miten aikuisena eletään pelkojen kanssa. Hyvän mallin avulla lapsen mieleen rakentuu kokemus, että pelontunteen kanssa selviää ja sitä voi ilmaista. Vastaavasti lapsuuden epäluottamus tai perusturvattomuus saattavat saada aikaan sen, että pelon käsitteleminen ja kestäminen on vaikeaa tai jopa sietämätöntä. (Niemi 2014, 79.)

3.1.2 Aggressio

Niemen (2014, 93-95.) mukaan aggressio on yksi tärkeistä perustunteista. Usein sitä pidetään pahana tai pimeänä, mitä se ei suinkaan ole, vaan se on tärkeä voimanlähde, jota tarvitaan moniin eri asioihin. Aggressiota voi oppia ymmärtämään ja hallitsemaan, sekä kanavoimaan siten, että se pääsee parhaaseen tarkoitukseensa. Oikein kanavoituna aggressio tarjoaa voiman, jonka avulla voi muuttaa asioita ja olosuhteita suotuisammaksi ja mukavammaksi. Aggressiosta syntyy voima itsensä puolustamiseen ja rajojen asettamiseen. Keholliset tuntemukset ja toiminnat ovat pitkälti samoja kuin stressin ja pelontunteen aikana. Niemi kertoo, että aggressiointunteessa keho valmistautuu taistelemaan, puolustautumaan tai pakenemaan, jolloin syke kohoaa, lihakset jännittyvät ja hengitys tihenee. Keho reagoi tavalla, joka saa muun käytöksen syrjäytymään ja ihmisen toimimaan. Parhaimmillaan aggressio on itseensä uskosta sekä omien ja toisten mielipiteiden ja tunteiden kunnioitusta. Aggressio tarjoaa myös mahdollisuuden terveisiin rajoihin, toisten rajojen kunnioittamiseen sekä määrätietoisuuteen ja sinnikkyteen.

Ihmisen elämässä on kaksi sellaista kohtaa, jotka ovat erittäin tärkeitä aggression kehittymisen kannalta. Kohdat ovat niin sanottu uhmaikä ja murrosikä. Näissä elämänvaiheissa aggressio pääsee ryöpsähtelemään esiin turhan voimakkaanakin, mutta niistä on kiistattomasti hyötyä. Kiukun avulla itsenäistytään omaksi persoonaksi. Lapselle voimakas kiukku, jopa raivo, on hämmentävä, uuvuttava sekä vaikeasti ymmärrettävä tapahtuma. Tämän vuoksi lapsi tarvitsee turvallista aikuista kertomaan mistä on kysymys ja auttamaan tunteenpurkauksen hillitsemisessä sekä ohjaamaan sen käsittelyssä. Aggressioon liittyvät tunnetaidot opitaan kasvuympäristöstä omilta vanhemmilta sekä muilta lähipiirin aikuisilta. (Niemi 2014, 94.)

Aggressiivisen käytöksen esiintyminen on huipussaan kolmen vuoden iässä. Tyttöjen aggressiivisuus on epäsuorempaa kuin poikien, ja se vähentyy poikia nopeammin viidennen ikävuoden jälkeen. Aggression vähentyminen kolmesta ikävuodesta eteenpäin johtuu siitä, että lapsen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen taidot kehittyvät nopeasti. Aggressiota opitaan hallitsemaan sosiaalisesti hyväksytyillä tavoilla. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 228-229.)

Lapsen maltin menettämiseen on monia syitä, kuten esimerkiksi väsymys tai stressi, jolloin lapsi tarvitsee lämpöä ja läheisyyttä. Aggressio uhma- tai murrosiässä auttaa lasta irrottautumaan ja itsenäistymään riippuvuussuhteesta. On mahdotonta sanoa, miten lapsen raivokohtauksiin tulisi suhtautua juuri siksi, että syitä on monia. Joskus tarvitaan syyliä ja lohdutusta, toisinaan taas kohtaus kannattaa jättää huomiotta. Oman lapsen tunteminen, mikä saa hänet suunnitamaan tai mikä auttaa rauhoittumaan, on tärkeintä. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 137.)

Lapsen raivotessa aikuisella on lupa suuttua lapselle. On luonnotonta, että aikuinen pysyttelee pakotetun tyynenä, vaikka kiehuu sisäisesti kiukusta lapsen raivotessa. Lapset vaistoavat aikuisen tunnetilat, ja aikuisen kiukku tihkuu lapseen päin. Pahimmassa tapauksessa lapsi kokee tullessaan hylätyksi, kun aikuinen ei viesti tunnettaan lapselle. Vanhemman on kuitenkin tärkeää säilyttää kontrolli omiin tunteisiinsa, eikä hän saisi suuttua liiaksi. Vanhemman tehtävänä on auttaa lasta hallitsemaan tunteitansa, mikä ei onnistu, jos vanhemmalla ei ole kontrollia omiin tunteisiinsa. (Sinkkonen & Korhonen. 2015, 137-138.)

3.1.3 Suru

Suru on luonnollinen tunne ja terve reaktio vastoinkäymisiin ja menetyksiin, joita kohtaa elämässä. Lapsista saakka ihmisellä on kyky itkeä ja kokea pettymystä tai ikävää, kun ei halua luopua tärkeistä asioista. Menetys voi olla myös jonkin hyvän puuttumista. Surun koko riippuu siitä, miten ison menetyksen on kokenut. Pienet surut menevät helpommin ohi, mutta suuriin menetyksiin tarvitaan pitkäkestoisempaa ja monivaiheisempaa prosessia, surutyötä. Suru asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin, koska se auttaa huomaamaan tärkeät ja merkitykselliset asiat. Elämän muutoskohdissa, joissa jätetään jotain vanhaa taakse ja siirrytään uuteen, tarvitaan usein myös suremista. Suru auttaa luopumaan ja hyvästelemään menneet, niin ihmiset kuin tilanteetkin. (Niemi 2014,136.)

Suru voi ilmetä kehossa monin eri tavoin, kuten puristuksena, paineena rinnassa, palana kurkussa tai voimattomuutena ja väsymyksenä. Suruun voi kuulua myös kipua, ruuansulatusongelmia tai päänsärkyä. Nämä kaikki surun ilmenemismuodot menevät ohi aikanaan surun kanssa. Suru vähentää halua sosiaaliseen kanssakäymiseen ja pakottaa hidastamaan, jopa pysähtymään. Omiin ajatuksiin vetäytyessä käydään läpi menetystä. Surun käsittely vaatii tilaa ja aikaa. Huolimatta siitä, että suru on kokemuksena raskas ja epämiellyttävä, niin se on välttämätön osa elämää. Parhaimmillaan terve suru rakentaa ja eheyttää, eikä ole tuhoavaa. Ihmisellä on vaikeasti selitettävä ja erikoinen kyky, itkeminen, joka on kehon luonnollinen tapa reagoida suruun. Itkeminen on parasympaattisen hermoston keino palauttaa elimistö tunnekuohun aikaan saamasta jännitystilasta. Itku on usein myös merkki siitä, että keho on alkanut rauhoittua. Surun lisäksi itkeminen liittyy kipuun ja pelkoon, joskus aggressioon, mutta myös iloon ja onnellisuuteen. Surun näyttäminen mahdollistaa lohdutuksen saamisen. Tutkimusten mukaan sosiaalisen tuen saaminen suruun edistävät siitä toipumista. (Niemi 2014, 136-138.)

Lapsi tarvitsee surussaan lohdutusta, muuten se jää hahmottamattomaksi pahaksi oloksi sisälle, ja sitä on myöhemminkin vaikea tunnistaa ja kokea normaalisti. Jos lasta ei auteta surun käsittelyssä, vaan hän jää yksin tunteensa kanssa, suremiseen liittyvät tunnetaidot eivät pääse kehittymään. Tämä johtaa helposti siihen, että lapsi päättää olla surematta. Jotkut päättävät jo pieninä, että lakkaavat itkemästä ja näyttämästä haavoittuvuuttaan. Kätkeyty suru rajoittaa muidenkin tunteiden tervettä toimintaa ja saattaa muuttua masennukseksi, myös aikuisilla. (Niemi 2014, 140.)

3.1.4 Mielihyvä, onnellisuus ja positiiviset tunteet

Mielihyvän tarkoituksena on auttaa palautumaan stressistä ja negatiivisista kokemuksista sekä tasapainottaa muita elämämme kuoppia. Ihmisen biologia on asetettu niin, että huomaamme herkemmin uhat ja vaarat, joten joudumme tekemään huomattavasti enemmän töitä huomataksemme ympärillämme olevan hyvän. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 70.) Lapsi ei itse osaa lohduttaa itsenään negatiivisten kokemusten edessä, vaan tarvitsee aikuisen tyyntyttelyä ja toteamista, että hyvä vielä voittaa negatiivisen tunteen. Aikuisen taas olisi ajoittain hyvä ottaa mallia lapsesta, joka huomaa herkemmin ympärillä olevan hyvän kuin aikuinen.

Ihminen pyrkii luonnostaan eroon kärsimyksestä, ja kohti onnea ja tyytyväisyyttä. Mitä tietoisempaa pyrkimys on, sitä paremmin löytyy hyvää oloa tuottavia asioita. Yleisesti tunnettuja mielihyvän saavuttamisen keinoja ovat esimerkiksi liikunta, sosiaaliset suhteet ja nauru. Positiiviset tunteet ja hyvä mieli ovat jaksamisen ja mielekkään elämän perusta. Myönteiset tunteet tekevät tilaa ajattelulle, luovuudelle ja uuden oivaltamiselle. Onnellisuus on tunnetaito, jonka käyttäminen on riippuvainen itsestä. Onnellisuus ei edellytä sitä, että elämässä ei ole vaikeuksia tai haittapuolia, vaan onnellisilla ihmisillä on tunnetaitoja ja keinoja, joilla selviytyä stressistä ja elämän kriisitilanteista. (Niemi 2014, 151-152.) Myönteisten kokemusten jakaminen lapsen kanssa on tärkeää lapsen tunteiden kannalta. Positiivisen tunteen jakamisen

kokemuksesta syntyy pohja lapsen kyvyille ottaa toiset ihmiset huomioon. Positiivisen tunteen jakamisesta syntyy halu kokea sama uudelleen toisen ihmisen kanssa. Lapsi tarvitsee jakamiseen aikuista, joka vastaa tunteeseen. (Pokkinen 2018) Ilo ja nauraminen lisäävät hyvinvointia niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Nauraessa elimistöön vapautuu mielihyvää aiheuttavia endorfiineja, sydän vahvistuu ja veren happipitoisuus paranee. Sen lisäksi, että positiiviset tunteet tuntuvat hyviltä, ne vaikuttavat terveyteen. Nauramisen terveysvaikutukset ovat samat myös silloin, kun matkitaan naurua. (Niemi 2014, 153.)

3.1.5 Häpeä ja syyllisyys

Häpeä ja syyllisyys, eli sosiaaliset tunteet, kehittyvät 1-3 vuoden iässä. Molempien tunteiden on tarkoitus saada aikaan uutta toimintaa. Häpeän tulisi saada aikaan käyttäytymisen muutosta, ja syyllisyyden anteeksipyyttämistä ja asian selvittämistä. Syyllisyys ja häpeä saattavat tuntua keskenään samankaltaisilta, mutta niillä on erilaiset tehtävät, joten ne on hyvä opetella erottamaan toisistaan. (Niemi 2014, 198.)

Terveen häpeän ansiosta ihminen osaa ennakoida tekojensa merkitystä. Sosiaalisena tunteena häpeä ohjaa toimimaan sen mukaisesti, mitä muut pitävät sopivana, ja se voi estää toimimasta niin, että menettäisi kasvonsa. Häpeä auttaa kiinnittämään huomiota siihen, miltä oma toiminta näyttää muiden silmissä ja millaisena muut minut näkevät. Häpeällä on haitallinen puolensa, jos se kohdistuu sitkeästi omaan persoonaan, se on lamaannuttava ja itsetuntoa vahingoittava. Vaikeat häpeää aiheuttavat tunteet saattavat syntyä jo vauvaiässä, kun vauva etsii yhteyttä hoitavaan aikuiseen ilmeillä, eleillä ja äänillä, mutta ei saa vastausta. Näin käy kaikille vauvoille joskus, koska hoitava aikuinen ei voi aina olla läsnä vauvan sitä odottaessa. Tämän vuoksi jokaiselle syntyy jonkinlainen kokemus häpeästä ja kyky tuntea sitä. Jos vauva joutuu kokemaan liikaa pettymyksiä vuorovaikutuksen odottamisessa, se alkaa leimata lapsen suhtautumista itseensä, jolloin kehittyy kahlitsevaa häpeää. Lapsi ei ymmärrä sitä, että jos hoitava aikuinen ei ole lapsen tarpeita varten, se johtuu aikuisesta. Jos aikuinen on väsynyt, masentunut, ärtynyt tai muuten henkisesti poissa, lapsi kokee, että hän on huono tai viallinen. Häpeä kasvaa osaksi identiteettiä, jos hylätyksi tulemisen tai laiminlyönnin kokemuksia on usein. Joskus vaikea häpeä muuttuu häpeämättömyydeksi, niin että rikotaan omia rajoja, toisten rajoja ja yleisesti hyväksytyjä rajoja häpeämättä tekojen seurauksia. Hoitamattomana häpeä vaikeuttaa elämää monella tavalla. Kun ihminen häpeää itsenään eikä uskalla näyttää aitoa itseään, ihmissuhteet jäävät usein pinnallisiksi. Paniikkikohtauksilla ja masennuksella on myös osoitettu olevan yhteyttä häpeään. (Niemi 2014, 198-199.)

Häpeä liittyy siihen mitä olen, kun taas syyllisyys kertoo mitä teen. Syyllisyys on moraalinen tunne, jonka perusteella tiedämme ovatko asiat oikeita vai vääriä. Aluksi syyllisyyden tunne perustuu siihen, että aikuinen kertoo lapselle oikean ja väärän. Pikkuhiljaa lapsi oppii itse ymmärtämään asioiden yhteyksiä, ja tietämään mikä on hyväksyttyä ja mikä ei. Syyllisyyden tunne ohjaa tekoja ja valintoja kohti oikeaa. Terve syyllisyys herää, kun on toiminut väärin ja

omatunto kolkuttaa. Jos tunteen uskaltaa ottaa vastaan, se ohjaa selvittämään asiaa toisen osapuolen kanssa. Syyllisydentunne ohjaa siis ottamaan vastuun teoistaan. Seuraava askel on anteeksipyyntö, mikä usein helpottaa. Syyllisyys vähentyy, kun pyrkii hyvittämään asiaan liittyvän vahingon siinä määrin, kun on mahdollista. Tällöin tunne on tehnyt tehtävänsä, ja se menee ohi. Syyllisyyden kohtaamisen ja käsittelyn sijaan moni jää vatvomaan asiaa ja sortuu itsesyyttelyyn, mikä on pikemminkin tunteen pakenemista. Epäterveen syyllisyyden kanssa elävä ihminen ei saa kiinni anteeksiantamisesta tunnetasolla, joten anteeksianto ei toimi. Epäterve syyllisyys kehittyy, jos lapsuudessa on liikaa kokemuksia yksin selviämisestä ja hylätyksi tulemisesta. Aikuisen emotionaalinen poissaolo saa lapsessa aikaan jatkuvan riittämättömyyden tunteen, koska lapsen pitää selvitä hänelle liian vaativista asioista. Epäterve syyllisyys ja häpeä kietoutuvat usein vaikeasti purettavaksi vyyhdiksi. (Niemi 2014, 200-202.)

3.2 Temperamentin vaikutus tunteisiin

Temperamentti on joukko synnynnäisiä taipumuksia tai valmiuksia, jotka määrittävät yksilön tavaksi tai käyttäytymistyyliksi. Temperamentti määrittää ihmisen tapaa reagoida ympäristön eteen tuomiin tilanteisiin. Temperamentilla on biologinen perusta, eli se on sisäsyntyistä, mikä on pystytty määrittämään tutkimalla vastasyntyneiden vauvojen reaktioita ympäristöön. Temperamentti ei siis ole sama asia kuin persoonallisuus, vaan oikeastaan se on persoonallisuuden varhainen, biologinen perusta. Persoonallisuuden piirteet ovat syntyneet ympäristön vaikutuksesta. Temperamentin kehitykseen voidaan kuitenkin vaikuttaa kasvatuksella, minkä lisäksi myös ympäristö tuo omat piirteensä temperamenttiin. (Stassen Berger 2014, 187.; Keltikangas-Järvinen 2004, 36-37.)

Temperamentti kehittyy vastasyntyneestä saakka. Hoitajansa kautta vauva oppii ympäristöstään ja itsestään. Vauva käyttää hoitajansa reaktioita hyväkseen tutustuessaan uuteen ympäristöönsä. Vauvan temperamentin kehitykseen vaikuttaa hoitajan temperamentti sekä sen yhteensopivuus lapsen oman temperamentin kanssa. Hyvin herkkä lapsi voi sekaantua, jos hoitaja on temperamentiltaan eläväisempi. Jos taas hoitaja esimerkiksi pitää lasta temperamentiltaan vaikeana, voi se puolestaan aiheuttaa lapsella negatiivista minäkuvaa tai jopa aiheuttaa emotionaalista laiminlyöntiä, hoitajan ollessa kykenemätön vastaamaan lapsen temperamentin piirteisiin. Ympäristön kulttuurin arvot ja asenteet sekä lapseen liittyvät odotukset muokkaavat myös osaltaan temperamenttia sen kehittyessä. (Stassen Berger 2014, 187-189.)

Keltikangas-Järvisen (2004, 188) mukaan vauvan temperamentti vaikuttaa kiintymyssuhteeseen kahdella tapaa: hoitajan reaktioihin ja sitä kautta hoivan laatuun, sekä lapsen tulkintaan ja reaktioon hoivasta. Stassen Berger (2014, 187-189.) kirjottaa, että turvallinen kiintymyssuhde on temperamentin kehityksen kannalta tärkeää. Ensisijaisen hoitajan kyky vastata lapsen temperamenttiin auttaa lasta kehittymään omaksi itsekseen. Temperamentin kehitykseen vaikuttaa myös kasvu-ympäristö. Turvallisessa ja tasapainoisessa ympäristössä lapsi voi kehittyä omaksi itsekseen, saaden ensisijaiselta hoitajaltaan tukea kehitykseensä.

Ideaalitilanteessa ympäristö muokkautuu osaltaan lapsen tarpeiden mukaan. Esimerkiksi temperamentiltaan ujon lapsen annetaan olla ujo, eikä häntä pakoteta tilanteisiin, missä hänelle tulee epämieluisa olo. Mukautuvan ympäristön ansiosta paljonkin vierastava vauva voi kasvaa sosiaalisesti pelokkaasta perustemperamentista huolimatta, jos hän saa tarvittavaa kannustusta ensisijaiselta hoitajaltaan. Turvallinen kiintymyssuhde antaa lapselle eväitä tutustua ympäristöönsä tietäen, että vanhempi tai muu hoitaja on tarvittaessa apuna.

3.3 Varhainen vuorovaikutus tunteiden säätelyn peruspilarina

Tunteiden säätelyn kyky on kytköksissä aivorakenteisiin, niiden toimintaan ja aivorakenteiden väliseen yhteistyöhön. Tästä huolimatta kyky säädellä tunteita kehittyy pitkälti lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksessa. Varhainen vuorovaikutus tarjoaa lapselle kokemuksia, joita ilman aivot eivät kehity parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän vuoksi varhainen vuorovaikutus vaikuttaa myös tunteiden säätelyyn välillisesti aivojen ja niiden toiminnan kautta. Tunteiden säätelyn kannalta aivojen kehittämisessä on niin sanottu herkkyyskausi 6-18 kuukauden iässä. Tässä ikävaiheessa puutteellisen tai haitallisen vuorovaikutuksen aiheuttama pitkäkestoinen stressi muuttaa aineenvaihduntaa aivoissa ja aiheuttaa solutuhoja. Toisaalta samassa ikävaiheessa saadut turvallisen vuorovaikutuksen kokemukset edistävät tunteiden säätelyn kannalta keskeisiä aivoalueita. (Kokkonen 2010, 79-80.)

Muutaman kuukauden iässä vauva pystyy tulkitsemaan kasvojen ilmeitä, ja alle kolmen kuukauden iässä vauva reagoi eri tavalla äitinsä eri ilmeisiin. Tämä on tärkeä vaihe ihmisen kehityksessä, koska tämän toistensa tahtiin ajoitettu tunneilmausten varassa etenevä vuorovaikutuksen perustalle lapsen myöhempi tunteiden säätelyn kyky pitkälti rakentuu. Tunneilmaisuihin ja kosketukseen perustuvien vuorovaikutuskokemusten toistuessa lapsi muodostaa kiintymyssuhteen vanhempaansa. Lapsi viestii vanhemmalle tarpeistaan esimerkiksi itkemällä tai pyrkimällä katsekontaktiin. Vanhemman vastaamistapa, johdonmukaisuus ja ennakoitavuus näihin viesteihin vaikuttavat siihen muodostuuko kiintymyssuhteesta turvallinen, välttelevä vai ristiriitainen. Mitä turvallisempi kiintymyssuhde on sitä paremmaksi lapsen stressinsietokyky, tunteiden säätelykyky sekä ihmissuhteiden muodostamisen taito kehittyvät. (Kokkonen 2010, 81.)

3.4 Tunnetaidot ja niiden tukeminen

Tunnetaitoihin kuuluu tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, purkaminen ja käsittely sekä näiden taitojen hallinnan tuloksena tapahtuva voimaantumisen. Tunnetaidot tukevat ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittämisessä ja ihmissuhteissa. Tunnetaidot kulkevat tiiviisti yhdessä sosiaalisten taitojen kanssa, koska omien tunteiden kanssa toimiminen on lähtökohta toisten ihmisten kanssa toimimisessa ja heidän tunteiden huomioimisessa. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi saa kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa omaan oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Voi olla turvallisempi mielin, kun tietää, että hankalistakin oloista ja

tilanteista selviää. Tunnetaitojen kehittymättömyys näkyy lapsella selvimmin ikätovereiden seurassa, heidän kanssa toimeen tulemisessa, ristiriitatilanteissa sekä leikissä. Lapsen tunteet saattavat olla ylitsevuotavia tai korostetun peiteltyjä, hänen voi olla vaikea ilmaista itseään tai nähdä tilanteita toisten näkökulmasta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35-36.)

Tunnetaitojen, kuten muidenkin asioiden oppimiseen, lapsi tarvitsee aikuisen mallia, tukea, ohjausta ja kärsivällisyyttä. Ei voida odottaa taitoa, jota ei vielä ole yhdessä harjoiteltu. Oppiakseen tunnetaitoja lapsi tarvitsee ymmärrystä tunteista, kokemusta niiden turvallisesta kohtaamisesta sekä taitojen harjoittelua. Aikuinen opastaa perustellen ja satojen toistojen kautta lasta tunteiden ja ihmissuhteiden maailmaan. Tätä toimimista lapsi sitten uteliaasti tutkii onnistuen ja erehtyen. Alakouluikäinen lapsi alkaa oppia tunteiden tietoista säätelyä, eli siihen asti aikuisen tehtävänä on auttaa lasta etsimään sanoja tunteille ja olla vierellä. Näidenkin ikävuosien jälkeen aikuista tarvitaan edelleen samaan tehtävään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 47,12.)

Tunteiden säätelykeinot jakautuvat yksinkertaisimmillaan tiedollisiin säätelykeinoihin, kuten järkeilyyn, ja toimintaan perustuviin säätelykeinoihin, kuten liikuntaan. Näin on osoittanut Parkinsonin ja Totterdellin strategioiden luokittelu. (Kokkonen & Kinnunen 2009, 148.) Toinen tapa hahmottaa tunteiden säätelykeinoja on Brennerin ja Saloveyn kahtiajako. Siinä tunteiden säätely jaotellaan kahteen: ulkoinen vs. sisäinen ja sosiaalinen vs. yksityinen. Ulkoiset keinot, kuten liikunta, muuttavat ympäristöä tai ihmisen käyttäytymistä. Sisäiset keinot pyrkivät sisäisen kokemuksen muuttamiseen muuttamalla esimerkiksi kielteisiä ajatuksia myönteisiksi. Sosiaaliset keinot liittyvät muiden ihmisten läsnäoloon ja sen tuomaan helpotukseen, kun taas yksityiset keinot perustuvat ihmisen omin päin käyttämiin tunteiden säätelyn keinoihin. (Kokkonen & Kinnunen 2009, 148.)

Tutkitusti tunteiden säätely etenee pääsääntöisesti tietyn kaavan mukaan. Tutkimus on onnistunut myös valottamaan eräitä säätelykeinojen kehityksen lainalaisuuksia. Tunteiden säätelykeinoja tutkittaessa on käynyt ilmi, että varhaislapsuuden säätelykeinot ovat konkreettisia ja ulkopuolisiin hoivaajiin nojaavia tai aistiärsykkeiden säätelyyn tähtääviä keinoja. Lapsen vartuessa aiemmat keinot korvataan osittain kieleen liittyvillä tai lapsen itsensä luomilla säätelystrategioilla. Tunteiden säätelyn oppimisessa välttämätöntä on lapsen ja vanhemman vuorovaikutus, perheessä vallitseva tunneilmasto, vanhempien kasvatuskäytännöt sekä myönteinen kiintymyssuhde. (Kokkonen & Kinnunen 2009, 149, 152.)

Tunteiden säätely alkaa siitä, että lapsi kykenee ilmaisemaan tunteitaan, mihin tarvitaan turvallinen ilmapiiri. Lapsi oppii yhdessä toisten kanssa, miten tunteiden kanssa toimintaan niin, ettei loukkaa toista. Lapsi elää tunteitaan hyvin kokonaisvaltaisesti. Leikki on lapselle luonnollinen väylä ilmaista tunteitaan. Leikin kautta lapsi voi käsitellä uusia ja vaikeitakin

tunteita. Ryhmässä lapsi huomaa, että toisetkin tuntevat samoja tunteita kuin hän, ja sitä kautta oppii ymmärtämään toisten tunteita. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013.)

Tunnetaitojen tukemisessa on oleellista mallina oleminen. Myös virheitä tekevän aikuisen malli antaa lapselle selviämisen kokemuksen erehtyvyydestä ja väärin valintojen tekemisestä. Jos vanhempi yrittää jatkuvasti pysyä rauhallisena tilanteessa kuin tilanteessa, vaikka kuinka ärsyttäisi, niin lapsi aistii hyvin nopeasti sen, että tunne ja sen ilmaisu eivät vastaa toisiaan. Lapsi ei voi luottaa omiin tunteisiin, jolloin vääristynyt tunnemalli alkaa siirtyä lapseen. Lapsen on tärkeää nähdä, että esimerkiksi hermonsa menettänyt aikuinen korjaa mokansa, palaa tilanteisiin ja käy ne rakentavasti läpi ja ottaa vastuun toiminnastaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 47.)

Tunnetaidot etenevät yleensä loogisesti järjestyksessä. Arjessa eri vaiheet kuitenkin lomittuvat ja kietoutuvat toisiinsa hyvinkin vaihtelevasti. Saatamme myös kulkea edestakaisin vaiheiden välillä. Ensimmäinen tunnetaito on tunteen tunnistaminen. Tämän päälle voivat muut tunnetaidot rakentua. Ajallisesti tunnistaminen on se hetki, jossa tunne on virittynyt kehosamme tunnistettavalle tasolle. Ennen sitä aivomme ovat jo analysoineet tilanteen ja virittäneet meissä tunteen, monia fysiologisia asioita on jo ehtinyt tapahtua kehosamme. Tunteen tunnistaminen vaatii niiden kehollisten aistimusten havaitsemista. Aina emme osaa nimetä tunnettamme, jolloin se vain tuntuu epämääräisenä kehollisena olona. Minussa tapahtuu jotain, vaikka en vielä ymmärrä mitä se tarkoittaa. Jo pelkästään tunteen nimeäminen rauhoittaa tunnekuohua. Tunnesanaston kartuttamista sekä tunnesanojen käyttöä kannattaa harjoitella yhdessä aikuisen kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36-38.)

Seuraava tunnetaito on usein tunteen sietäminen. Aina tunteet eivät ole mukavia siedettäviä, ja tämän vuoksi sietäminen onkin vaikein tunnetaito. Vaikeuden vuoksi monet meistä ovat alitajuisesti oppineet kieltämään tunteiden tuntumisen. Tunteen sietämistä tunnistamisen lisäksi tukee tunteeseen suostuminen ja myötätunto itseä kohtaan. Myös päättäväinen itsen havainnointi ilman impulsseihin reagoimista auttaa sietämään tunnetta. Sietämiselle toinen, lempeämpi sana on kannattelu. Varsinkin vaikeiden tunteiden kanssa oleminen on enemmän sietämistä kuin lempeää kannattelua. Kun suostuu tuntemaan tunteen voimakkaimman piikin, niin jokainen sietämisen hetki on aiempaa helpompi, koska tietää, että kohta tunne helpottaa. Tunteen sietäminen ja sen tarkkailu vähentävät äkillistä reagoimista ja antaa tilaa vastuulliselle valinnalle. Ärsykkeen ja siihen vastaamiseen välistä aikaa voi pidentää esimerkiksi hengitykseen keskittymällä tai sormia laskemalla, jolloin rauhoittavan etuotsalohkon toiminta ehtii hetkeen mukaan. Epämukavuuden sietäminen sekä tunnetasolla että olosuhtetasolla on yksi olennaisista elämässä kannattelevista taidoista. Tämän lisäksi kyky katsoa itseä myötätuntoisesti tuo armollisuutta hankaliin tilanteisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 39-40.)

Kun tunne on virittynyt ja sitä on sietänyt hetken, sen voimakkuutta voi alkaa säädellä. Säätelyn oppiminen vie aikaa, eikä se siltikään aina onnistu. Olennaista on, että tunnistamisen ja sietämisen jälkeen käyttää päättäväisyyttä tunteen säätelyyn, yleensä pienemmälle. Säätelyn tarkoituksena on saavuttaa riittävän hyvä olotila, mikä mahdollistaa rakentavamman toimimisen tunteen kanssa. Tunteen säätelyssä auttaa hengitys, kosketus, kehon tuntemuksiin keskittyminen, mielikuvat ja visualisointi sekä toisen ihmisen läsnäolo ja tuki. Hengityksellä voimme rauhoittaa itseämme, kuten myös kosketuksen avulla, jolloin tunnepiikki loivenee. Kehon tuntoaistimukseen keskittyminen tunteen sijaan säätää tunnetta pienemmälle. Mielikuvat rauhoittavasta paikasta voivat tuoda levollisuutta kiihtyneeseen tai stressaantuneeseen oloon. Tunteemme vahvistuvat siihen suuntaan mihin niitä ohjaamme ajatusten avulla. Voimme ajatella alas vieviä ajatuksia tai ylöspäin kohottavia ajatuksia. Tunteiden säätelyä ei kuitenkaan ole mahdollista käyttää ennen kuin tiedostamme ja tunnemme tunteemme. Tunne-kehoyhteyttä voi vahvistaa kehollisten harjoitteiden kautta. Joskus tunne on niin voimakas, että se vaatii fyysistä purkamista kehostamme ennen ajatustasolla tehtävää työtä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42-43.)

Tunteiden edetessä loogisessa järjestyksessä, säädellyn tunnekuohun jälkeen tunnetta voidaan ilmaista rakentavasti. Tunnetta kannattaa sanoittaa heti, kun se on mahdollista. Tunnekuohussa kehomme on puolustustilassa, jolloin koemme itsemme haavoittuvaksi, ja tunteen sanoittaminen tai näyttäminen on vaikeaa, jopa mahdotonta. Sanoittamisen avulla sisäinen kokemus saa ilmaistun, johon voi tarttua. Sanoittamisen lisäksi tunteita voi ilmaista esimerkiksi laulamalla, maalaamalla, piirtämällä tai kehollisesti itkemällä, hymyilemällä tai huutamalla. Tunteistaan kertominen on ainoa keino, jolla toiset voivat ymmärtää meitä ja ottaa meidän huomioon, jolloin ihmissuhteistamme kehittyy läheisempiä, välittömämpiä ja aidompia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Viimeisenä tulee tunteen purkamisen ja käsittely. Purkamisella tarkoitetaan tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä. Käsittely tarkoittaa tunteen tutkimista ja katsomista, tunteen tuottamista näkyväksi. Tunteen purkamisen ja käsittely vaativat enemmän aikaa ja rauhaa kuin edeltävät tunteiden vaiheet, ja usein se tapahtuukin pidemmän ajan päästä itse tunnetilanteesta. Voimakkaiden tunnekokemusten purkamiseen kannattaa ottaa myös kehollisuutta tai luovuutta, koska kehomme säilöo tunnekokemuksia sisäänsä, eikä pelkkä puhe aina tavoita niitä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 45.)

3.5 Uhmasta

Tutkimusten mukaan 2-3 vuotiaiden ja heidän vanhempien välillä syntyy pieniä konflikteja noin kolmen minuutin välein, ja isompia kolme tai neljä tunnissa. Syy ei kuitenkaan ole vanhemmissa tai vanhemmuudessa. Uhmaavan 2-vuotiaan kanssa eläminen voi olla niin hankalaa, ettei sitä tahdo kestää. Siltikin siitä selvitään, koska täytyy selvitä. Hankalan tilanteen, tai

uhmaiän ollessa päällä, meistä tuntuu, ettei se lopu koskaan. Mutta yhtenä päivänä huomaa-kin, että tilanne alkaa rauhoittua. Vaikea kausi on ohitse. (Alfvén & Hofsten 2012, 43.)

Yksi syy 2-3 vuoden iän uhmaan on, että kuherruskuukausi on ohitse. Aiemmin lapsi oli varma siitä, että on kokonaan vanhempiensa elämän ja huomion keskipisteessä. Hän oli myös varma siitä, että hallitsee maailmaa ja muita ihmisiä. Tässä iässä lapsi ymmärtää totuuden, sen, että on olemassa erilaisia tahtoja, esimerkiksi hänen omansa, vanhempien ja vielä muidenkin ihmisten. Tässä iässä myös lapsen kohdistuvat vaatimukset ja odotukset kasvavat yhtäkkiä. Lapsen odotetaan ymmärtävän enemmän kuin aiemmin ja myös toimivan ohjeiden mukaan. Tämä on shokki lapselle, mutta omatahtoinen kaksivuotias ei aio antaa periksi, vaan taistelee kaikin voimin oman tahtonsa läpisaamiseksi. (Alfvén & Hofsten 2012, 43-44.)

Toinen syy konflikteihin on se, että lapsi on oppinut paljon uusia asioita, joita osaa tehdä. ”Minä itse” on lause, jota toistetaan usein. Lapsi on hyvin itsevarma, ja uskoo selviävänsä kaikesta. Hän myös haluaa auttaa vanhempia kodin askareissa, koska lapsesta on ihanaa osata itse. Tässä iässä on myös tyypillistä toistaa asioita kerta toisensa jälkeen, samaa palapeliä tehdään uudestaan ja uudestaan, sohvan käsinojalta kiivetään yli kymmeniä kertoja. Lapsi tekee itse paljon, mutta on myös innokas jakamaan määräyksiä ja tehtäviä ympärillä oleville ihmisille. Kun kaikki ei tapahdu lapsen halun mukaan, ja vanhemmat asettavat rajoja, lapsi tuntee olonsa loukatuksi, jonka seurauksena on rajujakin konflikteja. Myös tehtävässä epäonnistuminen loukkaa lapsen ylpeyttä ja aiheuttaa voimakkaita tunteenpurkauksia. (Alfvén & Hofsten 2012, 44-45.)

Uhmaikäinen lapsi on vaikea kohdattava vanhemmalle, koska usein myös omat tunteet nousevat pintaan. Vanhemmille on kerrottu, että lapselle pitää puhua rauhallisesti. Kun vanhempi suuttuu ja huutaa lapselle konfliktitilanteessa, nousevat epätoivon ja huonon omantunnon tunteet esiin vanhemmassa. Lapselle suuttuminen ei ole vaarallista, vaan huonosti käyttäytyvän lapsen komentaminen on lapsen auttamista, vaikka tilanne päätyisikin myös aikuisen suuttumiseen. Riidasta pitäisi puhua jälkeinpäin lapsen kanssa, vaikka kyse on ”vain” kaksivuotiaasta. Vanhemmalla on tapana pyytää lapselta anteeksi, melkein pä automaattisesti. Jos vanhempi on suuttunut syystä, anteeksi ei pidä pyytää. Voimakas tunteiden purkaus päättyy usein siihen, että lapsi tulee surulliseksi ja alkaa itkeä. Tämä kertoo siitä, että lapsi on ymmärtänyt toimineensa tai käyttäytyneensä väärin, eikä tunteenpurkaus usein ole valmis ennen itkun tuloa. Kun vanhempi vaatii lapselta asioita, hän auttaa lasta kehittymään eteenpäin. Jos mitään ei vaadittaisi, kehitys pysähtyisi. Lapsen persoona ja temperamentti määrittelevät paljon sitä tapaa, jolla kohdata lapsi: itsepäinen ja voimakastahtoinen lapsi tarvitsee vanhemmalta paljon päättävyyttä, mutta herkälle ja aralle lapselle riittää pehmeämpi tapa. Lapsen vastustaminen kaikissa asioissa ei ole hyvä vaihtoehto. Vanhempien tulee valita ne asiat, jotka ovat tappelun arvoisia, jotta ei uuvuta itseään täysin. Jotkut asiat, kuten terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät asiat ovat sellaisia, joista ei voi joustaa. (Alfvén & Hofsten 2012, 46-48.)

Usein lapsen uhmaan on joku oikea syy, eikä hän todennäköisesti uhmaa ilokseen. Vanhemmat eivät usein ymmärrä syitä, vaikka niitä paljon miettivätkin. 2-3 vuotiaalla ei ole vielä tarpeeksi sanoja selittämään. Lapsen ajattelu on myös maagista tässä iässä, joten hän ajattelee, että jos asioita ei tehdä samassa järjestyksessä kuin aina aikaisemmin, niin kaikki menee pieleen. Suurimmat uhma-kohtaukset tapahtuvat usein kotona ja kohteena ovat vanhemmat. Näin tapahtuu siksi, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi vanhempiansa kanssa, ja uskaltaa näyttää juurin sen, miltä hänestä tuntuu. Lapsi tietää, että vanhemmat rakastavat häntä silloinkin, kun hän on hankala, eli uhma on siis eräänlainen rakkaudenosoitus. (Alfvén & Hofsten 2012, 51-52.)

4 Tunnekasvatus

Tunnekasvatuksen keskeisimpiä tavoitteita on, että lapsi oppii tunnistamaan ja jäsentämään omia tunteita. Lapsi tarvitsee tukea omien tunteiden tunnistamisessa, ja tämä tehtävä on annettu vanhemmalle. Tunnetaitojen tukemisessa vanhempi opettaa lasta tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita hyväksytyllä tavalla. Omalla esimerkillään vanhempi antaa lapselle mallin siitä, miten tunteita käsitellään ja ilmaistaan sekä miten niiden kanssa selvitään. Tunteet opitaan vain tuntemalla. Lapsi tarvitsee tunteilleen nimet, jotta tietää mitä tarkoittaa, kun on iloinen, pettynyt tai jännittynyt. Lapsella on oikeus kokea kaikenlaisia tunteita, ja lapset ovat luonnostaan rehellisiä tunteistaan. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita, eikä mikään tunne ole kielletty. Jos lapsi on saanut tuntee kaikenlaisia tunteita, alkaa hän kasvunsa myötä tulla toimeen omien tunteiden kanssa. Vanhemman tulee suhtautua lapsen tunteisiin samanlaisella kunnioituksella kuin aikuisen tunteisiin. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013)

Jalovaaran (2006, 27-28.) mukaan kasvatus ei ole riittävästi tiedostanut lapsuuden kokemusten perustavan laatuista vaikutusta ihmisen tunne-elämän kehityksessä ja tunnekasvatus on jäänyt ilman ansaitsemaansa huomiota. Tunnetaitojen harjoittelu myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä auttaisi etenkin ujoimpia ja arimpia lapsia itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa. Murrosikäisen ahdistuksessa tarvitaan myös hyviä tunnesuhteita, koska käsittelemätön ja tukahdutettu tunne on usein masennuksen taustalla.

Tunteet ovat lapsen tapa kohdata ja reagoida maailmaan. Tunteet auttavat lasta keskittämään huomiota, nostavat energiatasoa ja järjestelevät ajatuksia kohtaamaan lapsen tarpeet. Nykymaailmassa, jossa akateemiset saavutukset ovat vallalla, tunnekasvatus saa lasten elämässä liian vähän huomiota. Jos tämänhetkinen trendi jatkuu kasvatuksessa, jää tunnekasvatus tiedollisen kehityksen jalkoihin. Tunteiden kehittyminen luo perustan kognitiivisille ja ihmissuhdetaidoille, joten tunnetaitojen oppimiseen ja opettamiseen tulee panostaa. (Hansen & Zambo 2007, 274.)

Tunnetaitojen ja niiden oppimisen tärkeyttä ei voi kylliksi korostaa lapsen kehityksessä, koska nykyään lapset joutuvat kohtaamaan erilaisia stressitekijöitä sekä elämään hyvin hektisessä

elinympäristössä. Tunnetaitoja voi harjoitella ja oppia esimerkiksi kuvakirjojen avulla. Keskustelemalla kirjassa tapahtuvista asioista lapsi voi käsitellä erilaisia tunteita samaistumalla kirjan henkilöhahmoihin. Aikuisen avulla kirjan hahmot ja heidän tunteet tulevat konkreettisemmaksi käsitellä ja ymmärtää. Vähitellen lapsi oppii käsittelemään vaikeampia tunteita sekä ilmaisemaan niitä yhteisössään sopivalla tavalla. Positiivinen minäkäsitys ja hyvät kaverisuhteet kertovat usein siitä, että lapsella on hyvät tunnetaidot. Lapset kasvavat omiksi itseksensä peilaamalla aikuisesta itseään. Lapset muodostavat käsityksen itsestään sen perusteella, miten aikuinen heille puhuu ja miten kohtelee. (Hansen & Zambo 2007, 274-277.)

Tunnekasvatuksessa tärkeitä asioita ovat vanhempien esimerkki ja kasvatustyyli. Vanhempien esimerkistä lapsi oppii tunteisiin asennoitumista. Lapsi havainnoi vanhempiensa käyttäytymistä ja tunneilmaisua ja päättelee siitä, kuinka tunteisiin kannattaa ylipäättään suhtautua. Tunnekasvatuksessa keskeistä on myös se, oppiiko lapsi mieltämään tunteet hallittaviksi vai käsityskyvyn ja hallinnan ulkopuolisiksi uhkiksi. Esimerkin avulla lapsi oppii myös sen, mitä tunteita on tarpeen säädellä ja millä keinoin. (Kokkonen 2010, 84-85.)

Kasvatustyyli, joka perustuu aikuisen luontaiseen arvovaltaan, on todennäköisesti paras tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta. Tyyllille on tyypillistä johdonmukaisuus, lasta kohtaan osoitettu rakkaus ja hyväksyminen sekä lapsen tekemisten perusteltu ohjaaminen. Sellaiset vanhemmat, joilla on lapsilähtöinen kasvatustyyli, luovat lapsilleen sopivan vaativan kasvuympäristön ja uskaltavat odottaa lapsiltaan ikätasoista käyttäytymistä. Jos lapset voivat keskustella vanhempiensa kanssa avoimesti kaikista tunteistaan, heidän tunteisiin liittyvä tietoisuus paranee, he oppivat näkemään tunteiden merkityksen elämässään ja puhumaan tunteistaan. Vanhempien kanssa käydyt keskustelut tunteista edistävät lapsen tunteiden säätelyn kehittymismahdollisuuksia, koska ne tekevät näkyväksi tunne-elämän syy-seuraus-ketjuja. Näiden ketjujen ymmärtäminen helpottaa tunteiden säätelyä. (Kokkonen 2010, 85-86, 90.)

5 Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen

Kehityspsykologiassa itsesäätelyssä korostuu lapsen kyky säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Tällä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua siten, että toiminta on sosiaalisesti hyväksyttyä ja tarkoituksenmukaista. Tunteiden säätelyn kehittymisen myötä lapselle mahdollistuu yhä monimutkaisemmat vuorovaikutussuhteet. Erytinen haaste tunteiden säätelylle ovat haastavat tunteet, kuten viha, pettymys tai suru. Tunteiden sosiaalisesti suotavan ilmaisun harjoittelu alkaa jo vauvaiässä. (Aro 2011. 10-11.)

Pienestä pitäen vauvalla on uskomaton pyrkimys ja kyky löytää ympäristöstään toistuvia elementtejä, kuten perheenjäsenten kasvot tai kodin tutut esineet. Tunnistaessaan tuttuja asioita lapsi hymyilee, eli näyttäisi saavan mielihyvää tutun havaitsemisesta. Kun taas hoitava aikuinen huomaa lapsen hymyn, aikuinen hymyilee lapselle takaisin. Tämä vuorovaikutus

hoivaavan aikuisen kanssa tuottaa vauvalle mielihyvää. Vauva nauttii siitä, että pystyy ennakkoimaan tapahtumia ja jopa vaikuttamaan omaan ympäristöön. Vauva oppii nopeasti esimerkiksi sen, että nauramalla hän saa tiettyjä asioita tapahtumaan ympärillä olevissa ihmisissä tai ympäristössä. Näin hän saa kokemuksen kyvystään vaikuttaa ympärillä olevien ihmisten toimintaan. Pian vauva osoittaa tarvetta oman liikkumisen hallitsemiseen ja lähellä olevien esineiden liikkumaan saamiseen, ja hän iloitsee, kun omalla toiminnallaan saa pallon liikkeelle. Nämä varhaiset kokemukset lähiympäristöstä ja siellä olevista esineistä sekä omasta kehosta kehittävät lapsen tunnetta siitä, että hän pystyy vaikuttamaan itseensä ja ympäristöönsä. Toistuvat kokemukset edellä mainituista lisäävät lapsen uskoa vaikutusmahdollisuksiinsa, mikä lisää hänen halua vaikuttaa enenevässä määrin. Tätä hallinnan ja kykenevyyden tapahtumaketjua voidaan pitää keskeisenä voimana, joka vie itsesäätelyn kehitystä eteenpäin. Taaperoiässä lapsen halu vaikuttaa kasvaakin huimasti, aina siihen asti, että hän uskoo voivansa hallita ympäristöään lähes määrättömästi ja kykenevänsä itse mihin vain - kunnes hän kohtaa taitojensa ja määräämisvaltansa rajat. (Aro 2011, 20-21.)

5.1 Kognitiivinen kehitys ja vuorovaikutus

Ajatellaan, että kielellisten kykyjen lisääntymisellä on erityinen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Kuitenkin on syytä huomata, että lapsen katsotaan pystyvän moniin toimintoihin, jotka luetaan itsesäätelyn piiriin, jo ennen kuin hän näyttää pystyvän käyttämään kieltä toiminnanohjauksen välineenä. Kielen kehittyminen mahdollistaa lapselle uudenlaisen vuorovaikutuksen ympäristönsä kanssa ja laajentaa keinoja itsesäätelyyn. On kuvattu kehitystä siitä, miten hoitavan aikuisen toimintaa ohjaava puhe muuttuu vähitellen lapsen omaksi puheeksi ja hiljalleen sisäiseksi toimintaa ohjaavaksi puheeksi. Kehityksessä on vaihe, jossa aikuisen antamat ohjeet vaikuttavat toimintaan, mutta itselleen lapsi ei vielä osaa antaa toimintaohjeita. Seuraavaksi hän oppii antamaan itselleen ohjeita ääneen, vaikka aluksi niillä ei ole vaikutusta hänen toimintaansa. Ajan myötä ohjeet alkavat vaikuttamaan toimintaan, ja niitä käytetään yhä enemmän. Näin kieli on kehittynyt ympäristön ominaisuudesta itsesäätelyn välineeksi, eli kieli on saavuttanut toimintaa ohjaavan funktion. (Aro 2011, 21-22.)

Ympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen keskeisesti, vaikka varhaisen vaiheen kehitystä näyttäisikin ohjaavan luontaiset ominaisuudet ja tarpeet sekä lisääntyvä kehitys. Ympäristö tulee olla riittävän johdonmukainen, jotta vauva voi havaita tuttuutta siitä, tai löytää säännönmukaisuutta tapahtumista. Tuttu ympäristö, johdonmukaisuus ja lapsen tarpeita ymmärtävä hoiva luovat turvallisuutta ja mahdollistavat hallinnan tunteen syntymisen. Varhainen vuorovaikutus muovaa lapsen käsitystä itsestään ja hoitavista aikuisista. Hoitajien palautteen perusteella lapsi muodostaa oletuksiaan siitä, mitä häneltä odotetaan ja miten ympäristö suhtautuu häneen, eli oletus siitä, millainen hän itse on. Lapsen ominaisuuksien ja ympäristön toiminnan vuorovaikutuksesta syntyy kehä, joka ruokkii itsesäätelyn kehitystä. Onnistunut itsesäätelykokemus johtaa haluun saavuttaa uusia asioita oman säätelyn piiriin. Vastaavasti

kokemukset liian muuttuvasta ympäristöstä tai vakavat laiminlyönnit lapsen tarpeiden tai aloitteiden suhteen, voivat johtaa lapsen kokemukseen hallitsemattomasta ympäristöstä, jolloin hän jossain vaiheessa lakkaa yrittämästä vaikuttamaan siihen. (Aro 2011, 22-23.)

5.2 Itsesäätelytaitojen kehitys lapsen toiminnassa

Vauva oppii hyvin varhain tunnistamaan tunteita ilmeistä, eleistä ja äänensävystä. Vähitellen hän oppii säätelemään omaa käyttäytymistään hoitajan tunne- ja muiden viestien vastausten perusteella. Nämä toistuvat vuorovaikutustilanteet vaikuttavat kehittyvään kiintymyssuhteeseen ja luovat pohjaa tuleville sosiaalisten suhteiden synnylle. Itsesäätelyn kannalta keskeiset kognitiiviset kyvyt kehittyvät paljon jo vauvan ensimmäisen vuoden aikana. Orastavaa kykyä ohjeiden noudattamiseen voidaan myös havaita ensimmäisen elinvuoden aikana. Edellytyksenä sille kuitenkin on, että lapsi pystyy viivyttämään tai estämään oman toimintayllykkeensä ja lopettamaan toiminnan. Taaperoiässä lapsi alkaa vähitellen erkaantua hoitajastaan, ja häntä alkaa yhä enemmän kiinnostaa säännömukaisuus, tutut käytännöt ja järjestys. Myös taito toisten matkimiseen alkaa kehittyä. Tämä taito mahdollistaa sosiaalisen oppimisen, jonka myötä käyttäytymisvalikoima kasvaa ja lapsen kyky toimia sääntöjen mukaan lisääntyy. Noin kolme vuotiaana lapsi alkaa havaita sosiaalisen käyttäytymisen sääntöjä, jolloin hän korjaa muita ja tuntee häpeää toimiessaan väärin. Sääntöjen noudattamiseen tarvitaan kuitenkin aikuisten tukea, koska ne eivät vielä ole täysin sisäistyneet. Tässä kehitysvaiheessa lapsi myös näyttää ensimmäisiä spontaaneja yrityksiä jakaa tai lohduttaa toista. (Aro 2011, 23-24.)

Taaperoiäkäinen ei vielä ole ymmärtänyt omien taitojensa ja kykyjensä rajoja, jolloin hän joutuu usein ristiriitoihin ympäristön kanssa sekä kohtaamaan epäonnistumisia. Näistä seuraavat kiukunpuuskat koettelevat perhettä. Pettymys on ymmärrettävää, koska hän on ryhtyessään luullut hallitsevansa toiminnan ja epäonnistuminen on isku hallinnantunteelle sekä aluillaan olevalle käsitykselle hyvästä itsestä. Lapsessa nousee siis esiin yhä monimutkaisempia tunteita, joiden kohtaamisessa hän tarvitsee usein aikuisen apua. Erityisesti kolmannen ikävuoden jälkeen tunteiden säätelyssä tapahtuu nopeaa kehitystä. Tässä iässä lapsi tiedostaa tiettyjen kasvon ilmeiden liittyvän tiettyihin tunteisiin, tiedostaa tunteiden vaikutuksen toimintaan sekä sen, että tunteilla voi vaikuttaa tai saada aikaan tietynlaista toimintaa. Tunteiden säätelyn huimassa kehityksessä suurta roolia näyttelee kielellisten taitojen kehitys. (Aro 2011, 24-25)

Itsesäätelytaitoja vie eteenpäin vahva kiinnostus ympäristöä kohtaan. Tilaisuus tutustua itsenäisesti ja turvallisesti ympäristöön ja omiin rajoihin auttavat lapsen kehitystä. Matkimisen kehittymisen myötä itsesäätelyn kehittymistä tukevat toistuvat mallit käyttäytymiselle ja toiminnalle. Keskeistä on tukea lapsen mahdollisuutta saada uusia kokemuksia ja tuntea uusia tunteita. Selkeiden rajojen ja sääntöjen asettaminen auttaa lasta kohtaamaan toimivaltansa rajat, jolloin hän pääsee harjoittelemaan käyttäytymisen säätelyä. Lapsi tarvitsee tässä iässä paljon rajoja, ja niiden kohtaamisesta aiheutuneita pettymyksiä. Aikuista tarvitaan

rauhottamaan pettymysten jälkeen sekä aggression hallinnan avuksi. Lasta ei saisi jättää yksin tunteidensa kanssa. Parhaiten lapsen tunteiden hallintaa edistää aikuisen antama malli ja empaattinen suhtautuminen lapseen. Lapsen kyky hyödyntää kognitiivisia kontrollikeinoja tunteiden säätelyyn ei ole kovin kehittynyt, minkä vuoksi lapsi on tunteidensa armoilla, ja tarvitsee tukea säätelyyn. Vähitellen lapsi sisäistää rauhoittavan aikuisen toiminnan niin, että kykenee itse toimimaan samansuuntaisesti. Näin hänelle muodostuu kyky rauhoittaa itseään. Juuri tästä syystä varhaiset kokemukset lohdutetuksi tulemisesta sekä rauhoittavasta toisesta henkilöstä ovat keskeisiä myöhemmälle tunteiden käsittelykyvyille. (Aro 2011, 24-26.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa vanhempien kokemuksia ja ajatuksia alle kolme vuotiaan lapsen tunnekasvatukseen liittyen. Haluttiin selvittää, onko kotona tunnekasvatusta ja kokevatko vanhemmat tarvitsevansa tukea siihen. Tutkimuksella haluttiin myös saada tietää miten lapsen tunteet näkyvät kotona ja miten tunteita käydään läpi lapsen kanssa. Yhtenä tarkoituksena on myös kyselyn avulla herätellä vanhempia näkemään tunnekasvatuksen tärkeys, sekä saada ajatustyö alulle vanhemmissa, jotta he ymmärtävät kiinnittää huomiota tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa. Tarkoituksena on myös saada vanhemmat huomioimaan se, että tunnekasvatukseen on saatavissa apukeinoja.

Aihe on rajattu koskemaan vain vanhempien näkemystä, koska käytyjen keskustelujen perusteella on tullut ilmi, että vanhemmat kokevat tarvitsevansa lapsen tunteiden ja tunnetilanteiden kanssa keinoja ja opastusta. Tunnekasvatusta on tutkittu vähemmän vanhempien näkökulmasta kuin päivähoidon näkökulmasta. Tunnekasvatuksen tukemista koskevaa tietoa ei juuri löydy alle kolme vuotiaiden lapsien kohdalta, sen sijaan kouluikäisistä löytyy jo enemmän. Tunnekasvatusta koskevaa tietoa tai tutkimusta on hyvin vähän koskien vanhempien roolia tai vanhemmuuden vaikutusta siihen.

Työn tavoitteena on herätellä vanhempia pohtimaan tunnekasvatuksen merkitystä lapsen kehitykselle sekä antaa mahdollisia apuvälineitä tunnekasvatuksen ja tunteista keskustelun tueksi. Tavoitteena on myös saada tietoa siitä, millaisia tilanteita vanhemmat kokevat erityisen haastaviksi lapsen kanssa.

Tutkimustehtävä on: Miten tunteet ja tunnekasvatus näkyvät kotona?

Tutkimuskysymykset ovat: Millaisissa tilanteissa tunteista keskustellaan kotona? Jos ei keskustella, niin miksi? Tarvitseeko vanhempi tukea tunteista keskusteluun?

7 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin helsinkiläisessä päiväkodissa, alle kolme vuotiaiden ryhmässä, jossa tein harjoittelun syksyllä 2017. Lasten vanhemmille kerrottiin jo harjoittelun aikana, että myös

opinnäytetyö tehdään heidän lastensa ryhmään. Joulukuussa ollessani sijaisena kyseisessä ryhmässä, kerroin vanhemmille haastattelevani heitä kyselylomakkeella todennäköisesti tammi-kuussa, heti tutkimuskuvan saatua. Ennen kysymyksien viemistä päiväkotiin, vanhemmille lähetettiin ryhmän viikkokirjeen mukana lyhyt tiedote kyselystä (liite 1).

Koska opinnäytteessä on tutkittu vanhempien kokemuksia suhteessa heidän omiin lapsiin, eli empiiristä ilmiötä, tutkimustavaksi on valittu laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto saattaa olla pieni, mutta sitä pyritään analysoimaan hyvin perusteellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä, joka tarkoittaa teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien. Näin ollen aineiston rajaaminen on hyvin tärkeää, jotta sen analysointi olisi mielekästä ja järkevää. (Eskola & Suoranta 2003, 18-19.)

Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden ilmiön selittämiseen ja kuvaamiseen syvällisesti ja rikkaasti. Laadullisen tutkimuksen tulosta ei voi yleistää, koska se pätee vain tutkimuskohteen osalta. Aineiston analysointi ei ole laadullisen tutkimuksen viimeinen vaihe, vaan tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa mukana oleva toiminta, joka itsessään ohjaa tutkimusprosessia ja tiedon keräämistä. Kun tietoa on kerätty ja analysoitu voidaan määrittää se, onko aineistoa kerätty riittävästi. Kiinnostus kohdistuu siihen, miten ihmiset kokevat ja näkevät asian, millaisia merkityksiä asioille annetaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään ja ilmiötä ymmärretään sanojen, tekstien sekä kuvien avulla. (Kananen 2014, 18-20.)

Laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta, ei joukkoa. Se tarjoaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä, jota tutkitaan. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään siihen, että yhdestä havaintoyksiköstä saadaan mahdollisimman paljon irti. Tämä tarkoittaa sitä, että tapausta käsitellään perusteellisesti syvyyssuunnassa. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on prosessit, joihin on määrällisen tutkimuksen keinoin lähes mahdotonta pureutua prosessien ja ilmiöiden monimutkaisuudesta johtuen. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon keruun ja analysoinnin pääasiallinen instrumentti on itse tutkija, jonka kautta reaali maailma suodattuu tutkimustulokseksi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ja tutkittavalla on suora kontakti, kun tutkija menee ”kentälle” toteuttamaan tutkimusta. Tutkija on kiinnostunut prosesseista niiden aidoissa konteksteissaan. (Kananen 2017, 36.)

Opinnäytetyön aineiston keräämisessä käytettiin avointa kyselylomaketta, jossa kaikki vastasivat samoihin kysymyksiin. Kyselylomakkeeseen päädyttiin siksi, että se saattaa olla vanhemmille helpompi tapa vastata kuin kasvotusten tapahtuva haastattelu. Vastausten kirjoittaminen lomakkeeseen on mahdollisesti helpompaa ja yksinkertaisempaa kuin se, että saadaan yhteinen aika sovittua haastattelua varten, mikä saattaa vaatia vanhemman poissaoloa työstä. Lomakkeeseen voi vasta silloin, kun se parhaiten sopii, vaikka useampana päivänä.

Avoimien kysymysten kyselylomakkeessa on sekä teemahaastattelun että lomakehaastattelun piirteitä. Ennen aineistonkeruutavan päättämistä, pohdittiin paljon kumpaa tapaa kannattaisi

käyttää. Seuraavissa kappaleissa on vertailtu kyselylomakkeen ja haastattelun tunnuspiirteitä sekä pyritty perustelemaan miksi avoin lomakekysely toimii tässä tutkimuksessa. Tuomen ja Sarajärven (2013, 75.) mukaan teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu tehdään etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun ja tarkoituksen mukaan. Etukäteen valitut teemat ja tehdyt kysymykset perustuvat tutkimuksen aiheesta jo tiedettyyn, eli tutkimuksen viitekehukseen.

Aineiston määrän varmistamiseksi kyselylomakkeet toimitettiin sellaisille ihmisille, joilla tiedettiin olevan kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tämä on Tuomen ja Sarajärven (2009, 74.) mukaan yksi haastattelun hyvistä puolista, jolloin tutkija voi varmistaa saavansa tarkoituksen mukaisia vastauksia. Heidän mukaansa haastattelun heikkoutena kyselyyn verrattuna on esimerkiksi aika, koska haastattelu on enemmän aikaa vievä aineistonkeruumenetelmä. Tämän vuoksi päädyttiin kyselylomakkeeseen. Sarajärven ja Tuomen (2009, 75) mukaan lomakehaastattelussa jokaiselle kysymykselle pitää löytyä perustelu tutkimuksen viitekehuksesta, tällä perusteella kysymykset rakennettiin myös tähän tutkimukseen. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 104.) kertovat, että kysymykseen pitää sisältyä oikea merkitys ilmaisusta riippumatta, eli kysymykset tulee muotoilla niin, että ne virittävät samanlaisia merkityssuhteita haastateltavien tajunnassa. Tämä pyrittiin huomioimaan kysymyksiä laatiessa.

Kysymykset (kyselylomake liitteessä 2) syntyivät sen perusteella, mitä haluttiin vanhemmilta tietää liittyen lapsen konkreettisiin tunneilmaisuihin sekä vanhempien tapoihin reagoida niihin. Haluttiin tietää millaisissa tilanteissa tietyt tunteet näkyvät tai seuraako tiettyä tilannetta ja aina sama tunne. Haluttiin selvittää, miten paljon vanhemmat palaavat lapsen kanssa tunnetilanteisiin jälkeen päin, ja millaisia sellaiset tilanteet ovat. Pohdittiin myös sitä, että tärkeässä roolissa tunnekasvatuksen toteutumista on myös vanhemman omat tunteet, joten päätettiin tehdä kysymys myös niistä. Koettiin, että pitää kartoittaa myös vanhempien käyttämiä apukeinoja tunnekasvatuksessa. Kyselylomakkeeseen pyrittiin miettimään oikeita sanamuotoja, jotta kysymysten väärinymmärrykset jäisivät minimiin. Kysymysten ymmärrettävyyttä testattiin testivastaaajien toimesta ja kysymyksiä muokattiin saadun palautteen perusteella. Kysymyksiä testattiin etukäteen, koska lomakekyselyssä, toisin kuin haastattelussa, ei ole mahdollista korjata kysymyksen ymmärtämistä väärin. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 115) toteavat, että joskus osa haastattelusta voi kohdentua arkaluontoisiin seikkoihin, jolloin ihmisten saattaa olla helpompi vastata aiheesta kyselylomakkeeseen. Jotkut asiat saattavat olla vanhemmille hyvin henkilökohtaisia, ja sen vuoksi niistä ei ehkä mielellään keskustella. Pelätään, että tullaan arvostelluksi, vaikka näin ei välttämättä olisi. Rehellisesti vastaaminen omaan kasvatuseriaatteisiin liittyviin kysymyksiin saattaa olla hyvinkin vaikeaa, joten päätettiin, että saataisiin rehellisempiä ja suurempia vastauksia, jos vanhemmat voisivat vastata anonyymisti kirjoittaen.

8 Aineiston kerääminen ja analysointi

Tässä luvussa kuvataan miten opinnäytetyön tutkittava aineisto on kerätty. Tutkimusaineisto on kerätty helmikuun 2018 aikana 14 vanhemmalta. Suurimmalla osalla vanhemmista lapset ovat kolmevuotiaita tai alle. Muutamassa tapauksessa lapsi on yli neljävuotias, mutta kaikkien lasten ikä ei ole tiedossa. Aineiston keräämisen jälkeen kerrotaan saadun aineiston analysointi vaihe vaiheelta.

8.1 Aineiston kerääminen

Kyselylomakkeet vietiin jokaisen lapsen lokeroon päiväkotiin, niitä oli yhteensä 24 kappaletta. Samassa tilanteessa tavattiin monen lapsen vanhempi, ja kerrottiin kasvotusten heille kyselystä ja vastausajasta. Viikon kuluttua kyselyn jakamisesta käytiin tarkistamassa päiväkodissa tulleiden vastausten määrä. Yhtään vastausta ei ollut tullut. Kirjoitettiin muistutussähköpostin, jossa vastausaikaa pidennettiin. Tämän jälkeen päiväkotiin soitettiin kahden päivän kuluttua, jolloin kävi ilmi, että edelleenkin yhtään vastausta ei ollut saatu. Pidennettyä vastausaikaa oli jäljellä kaksi päivää. Tällöin todettiin, että vastausaikaa ei voida enää pidentää uudelleen. Henkilökuntaa pyydettiin muistuttamaan kyselyyn vastaamisesta sanallisesti hakuja tuontitilanteessa kahtena jäljellä olevana päivänä. Samalla alettiin pohtia vaihtoehtoja tapaa kerätä tarvittavat vastaukset, koska oli ilmeistä, että päiväkodista ei saataisi tarpeeksi vastauksia. Lopulta päiväkodista saatiin kolme vastausta.

Kysely lähetettiin sähköpostilla tutkijan lähipiirille, jotka kuuluvat kohderyhmään. Heitä pyydettiin lähettämään kysely eteenpäin ainakin yhdelle tutkijalle tuntemattomalle tai pintapuolisesti tunnetulle henkilölle, jotta varmistuttaisiin tutkimuksen aineiston monipuolisuudesta. Kyselyyn liitettiin lyhyt informaatio opinnäytetyöhön liittyen, jossa kerrottiin työn julkaisuosoite sekä selitettiin päiväkotiyhteistyötä. Siinä kerrottiin myös luotettavuuteen liittyviä asioita ja tutkimuksen tarkoitusta. Vastausaikaa annettiin vain viikon, koska edellisten vastausten odottamisessa oli hukattu aikaa.

Alasuutarin (2011, 88.) mukaan laadullinen aineisto on palanen maailmaa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, aineistosta riippuu mitä siitä voidaan päätellä tai miten se saadaan vastaamaan tutkijan asettamiin kysymyksiin. Tutkijan pitää kyetä määrittelemään aineiston perusteella mitä ilmiöstä voi päätellä. Tulkinta havaintojen merkityksestä pitää aineiston perusteella todistaa oikeaksi tai ainakin mielekkääksi ja mahdolliseksi tutkimustulosten avulla.

8.2 Aineiston analysointi

Aineiston analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi, jolla voidaan analysoida kerättyä tietoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällön analyysin avulla etsitään tekstin merkityksiä, jolla pyritään siihen, että tutkittavasta ilmiöstä saadaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Käsitteitä yhdistelemällä, tulkitsemalla ja päättelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään.

Aineiston analyysin jälkeen täytyy muistaa, että sisällönanalyysillä kerätty aineisto saadaan vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten, joten järjestely ei riitä tuloksiksi. (Tuomi & Sara-järvi 2013, 103.)

Vastauksia saatiin 11 kappaletta sähköpostiini. Vastaukset leikattiin ja liitettiin vastaaja kerrallaan omaksi Word-dokumentiksi, jotta vastaajien nimiä ei tiedettäisi. Pyrittiin siihen, että vastauksia ei luettu ennen leikkaamista ja liittämistä. Kaikki vastaukset tulostettiin, jotta niiden käsittely helpottuisi. Päiväkodista tuli kolme vastausta, jotka liitettiin mukaan. Vastauksien purkaminen aloitettiin lukemalla kaikki ensin läpi. Lukemisen jälkeen mietittiin ja päätettiin mitä asioita kunkin kysymyksen vastauksesta on tärkeä nostaa esille. Kriteerinä esille nostamiseen oli asian toistuvuus sekä asian vastaavuus kysytyyn. Kanasen (2017, 134.) mukaan aineiston litteroinnissa usein riittää melko karkea litteroinnin taso, jolloin huomioidaan lauseen sanoma tiivistetyssä muodossa. Sanatarkkaa kuvausta ei välttämättä tarvita, mutta sellaista voidaan käyttää esimerkiksi sitaattina myöhemmin lopullisessa raportissa.

Vastaukset luettiin uudelleen läpi niin, että olennaisia asioita merkittiin väreillä jokaisen kysymyksen vastauksesta. Tällä tavalla käytiin läpi jokainen vastauspaperi vuorotellen kysymys kysymykseltä. Näin saatiin vastauksista esiin olennaisimmat tiedot, jonka perusteella lähdettiin kirjaamaan tuloksia. Kanasen (2017, 136-137.) mukaan litteroinnin jälkeen aineisto kannattaa tiivistää koodaamalla aineiston laajuuden vuoksi. Jotta aineiston analyysin voi suorittaa, sen tarvitsee olla selkeässä ja tiiviissä muodossa. Aineistosta pitää kaivaa esiin oleellinen, monimuotoisten ja runsaiden tekstien sisällä piilossa olevat timantit. Tietoja yhdistelään siten, että samaa tarkoittavat asiat ja yhteisiä elementtejä sisältävät asiat yhdistetään samalla koodilla. Koodaustapa riippuu aina tutkijasta, eli jokaisen tutkijan koodausjärjestelmä on hänen oma luomus. Analyysivaiheessa koodauksen avulla aineistosta pyritään löytämään rakenteita, teemoja ja malleja.

Vastauksia litteroitiin erilliselle dokumentille niin, että ensin kirjattiin lomakkeen kysymys, jonka alle kirjattiin jokaisesta lomakkeesta saatu vastaus. Jokainen vastaus kirjattiin niin, että sen sisältö säilyi samana kuin alkuperäisessä vastauksessa. Kysymysten alle jäsennellyistä vastauksista muodostettiin muutama erilainen taulukko, jotka selkeyttivät aineistosta nousevia teemoja. Taulukko tehtiin tunneilmaisuista, koska aineistossa oli suuri määrä erilaisia sanoja kuvaamaan tunteita. Toinen taulukko tehtiin tunteiden tukemisesta ja niihin vastaamisesta. Tunteiden tukemista ja tunteisiin vastaamista kuvattiin aineistossa hyvin eri lailla, joten taulukon tekeminen helpotti hahmottamaan sitä, mikä vastaus kuuluu minkä kategorian alle. Taulukoita käytettiin vain aineiston ja tutkijan ajattelun selkeyttämiseen, ne päädyttiin jättämään pois valmiista työstä.

Sisällönanalyysin tarkoitus on luoda sanallisesti selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Analyysissä pyritään siihen, että aineisto järjestetään selkeään ja tiiviiseen muotoon informaatiota

kadottamatta. Sisällönanalyysin tarkoituksena on aineiston informaatioarvon lisääminen siten, että aineistosta saadaan luotua mielekäs ja yhtenäinen kokonaisuus. Selkeästi analysoidun aineiston perusteella voidaan tehdä tutkittavasta ilmiöstä luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 94-95.)

Saatu aineisto oli pääosin hyvin selkeä, koska vain muutamassa vastauksessa on tulkinnan varaa. Vastaaajat olivat ymmärtäneet kysymykset kuten tarkoitettu, joten aineistoa on tarvittava määrä. Vastauksissa oli hyvin paljon samankaltaisuuksia, kuten esimerkiksi tunteiden kuvaukset olivat samanlaisia. Vastaukset olivat pitkiä, jolloin kysymykseen oli vastattu usealla lauseella. Ainoastaan yhden vanhemman vastaukset olivat hyvin niukat. Aineistoa analysoimalla pystyttiin erottamaan tuloksista kolme teemaa. Aineistosta on poimittu raporttiin sitaatteja teemojen alle.

9 Tulokset

Tuloksissa esiin nousseet teemat ovat lapsen tunteiden näkyminen, tukeminen tunnetilassa ja tunteiden purkaminen sekä vanhemman tunteet ja keinot lapsen kanssa tunteiden käsittelyyn. Seuraavassa luvussa esitellään keskeiset teemat, jotka nousivat esiin tuloksista.

9.1 Lapsen tunteiden näkyminen

Tutkimuksen mukaan lapset näyttävät tunteita hyvin luonnollisesti ja ilman teeskentelyä, tunnereaktio tapahtuu nopeasti ja se on säätelämätön. Koko tunteen kirjo näyttäytyy arjessa, niin ilot kuin surutkin. Viisi vastaajaa kertoo, että tunteet ovat läsnä koko ajan, kaikissa arjen tilanteissa. Vastauksissa kuvattiin muun muassa, että ”...*rauhallisuuden tunne ja tyytyväisyyskin ovat jo tunteita sinällään.* ” (V3), eli aina tunteen ei tarvitse näkyä tai kuulua.

Aineistossa kuvattiin huomattavasti enemmän niin sanottuja negatiivisia tunteita, eli kiukkoa, turhaantumista, surua, pelkoa, epävarmuutta ja raivoa. Kuvaavia sanoja negatiivisille tunteille on määrällisesti enemmän kuin positiivisille tunteille. Negatiivisia tunteita tutkimuksen mukaan herätti monenlaiset asiat. Lapsen uhma mainitaan neljässä vastauksessa usein kiukun, pahan mielen, ja itkun syyksi. Yleinen syy kiukkuun tai pahaan mieleen on kieltäminen tai se, ettei lapsi saa omaa tahtoaan läpi. Näin mainitaan melkein jokaisessa vastauksessa. Edellä mainittujen asioiden lisäksi kipu on usein itkun taustalla.

Positiivisten tunteiden taustalla on monessa vastauksessa lapsen onnistumisen kokemus, joka jaetaan yhdessä vanhemman kanssa. Leikkiminen tai muu mukava yhteinen tekeminen vanhemman kanssa nousee esiin usein positiivisten tunteiden aikaan saajana. Monissa vastauksissa kerrotaan, että jos lapsella on kaikki hyvin, niin hänen olemus on positiivinen ja hyvätuulinen. Positiivisia tunteita kuvataan lähinnä ilona, hyväntuulisuutena tai ylpeyden tunteena jostakin onnistumisesta. Sitä vastoin tunteiden näkymisestä kotona, positiiviset tunteet sai noin puolet enemmän erilaisia määrittelyjä kuin negatiiviset tunteet. Tutkimuksen mukaan

positiiviset tunteet näkyvät esimerkiksi käsiä taputtamalla, halaamalla, nauramalla, hihkuamalla tai puheliaisuudessa, kun taas negatiiviset tunteet itkuna, kiukutteluna, huutona tai kehonkielestä.

Tutkimuksessa nousi myös selvästi esiin se, että lapsen tunteet näkyvät kotona, ja tutulle aikuiselle voimakkaammin kuin muualla, koska *”lapseni uskaltaa olla täysin oma itsensä.”* (V5) Esiin nousi myös se, että väsymys voimistaa tunteita ja tuo nopeammin esiin negatiiviset tunteet, kun taas hyvässä vireystilassa olevat lapset ovat useimmin onnellisia ja hyväntuulisia. Yhden vastauksen perusteella tunteet näkyvät enemmän äidille kuin isälle. Tutkimuksen mukaan lapset osoittavat tunteensa ilmeillä, eleillä, äänellä ja kehonkielellä enemmän kuin sanallisesti. *”Lapset ovat aitoja ja vilpittömiä, ja heillä on kyky näyttää tunteensa hyvinkin avoimesti.”* (V11) Kuusi vastaajaa kertoo, että lapsi käyttää tunteiden ilmaisuun myös sanoja. Yhdessä vastauksessa kerrotaan, että lapsi näyttää tunteitaan avoimesti, mutta *”harvoin kuitenkaan saa kerrottua tunteestaan ääneen”.* (V3)

9.2 Tukeminen tunnetilassa ja tunteiden purkaminen

Monet vastaajista tukevat lastaan positiivisissa tunnetiloissa yhtymällä lapsen tunneilmaisuun, kuten nauruun ja tuuletukseen. Tukeminen tapahtuu myös tunteeseen vastaamalla tai huomiolla lasta esimerkiksi katsekontaktin, silityksen, kehumisen tai lohdutuksen avulla. Vanhempi saattaa mennä lapsen viereen, polvistua lapsen tasolle tai ottaa tämän syliin auttaakseen lasta rauhoittumaan tai luodakseen turvallisuuden tunteen. Vastauksissa käy ilmi, että varsinkin pienten lasten, joilla ei ole puhetta, vanhempi tukee lapsen tunnetta omilla ilmeillä. Tutkimuksen mukaan aina tunnetta ei tueta, esimerkiksi kiukkukohtauksissa tai huonon käytöksen esiin noustessa. Tällöin vastaajat kertovat, että yrittävät olla kiinnittämättä huomiota lapsen tunteeseen, ohjata lapsen kiinnostuksen muualle, tai lähtevät itse pois tilanteesta.

Kaikissa vastauksissa mainitaan tunteiden sanoittaminen, selittäminen, tunteista keskustelu tai juttelu purkamisen välineenä erilaisissa tunnetiloissa. Vastausten mukaan keskustelu ja tunteiden purkaminen tapahtuu yhtä poikkeusta lukuun ottamatta: *”tunnekuuhu on niin suuri, ...kontaktin saaminen vie aikaa”* (V3), itse tilanteessa, jossa tunne on valloillaan. Noin puolet vastaajista mainitsee, että tunteeseen saatetaan palata myöhemmin tai tarvittaessa. Vastaajat kokevat, että sanoittamista tarvitaan enemmän negatiivisten tunteiden kanssa kuin positiivisten tunteiden kanssa. Positiiviset tunteet useammin tulevat ja menevät, ja niitä *”käydään läpi yleensä siinä hetkessä”* (V13) tai *”lähinnä vain iloitsemme niistä”* (V5). Vastausten mukaan yhdessä *”pohditaan sitä, miten joku juttu onnistuikin niin hienosti”* (V7) tai *”kokemuksia pyritään jakamaan, jos joku on ollut erityisen kivaa”* (V2).

Tutkimuksen vastauksista käy ilmi, että positiivisten tunteiden tukemiseen keskitytään vähemmän, koska ne vaativat vähemmän vanhemman tukea sekä ovat lapselle helpompia

kohdata ja koska ne eivät vaadi purkamista, tunteen näyttäminen ja jakaminen riittävät. Tutkimuksen mukaan negatiivisten tunteiden kohdalla on toisin. Tutkimuksessa käy ilmi, että negatiivisia tunteita on enemmän ja lapsen on vaikeampi käsitellä niitä ilman vanhemman apua. Kokemus on, että tunnetilaa pitää käydä läpi *”kun lapsi ei selvästi osaa itse käsitellä omaa tilaansa ja vaikuttaa esimerkiksi hämmentyneeltä tai pelokkaalta.”* (V1) Negatiivisia tunteita täytyy purkaa, jotta tunnetila voisi vaihtua, jolloin tilanne etenisi. Negatiivisten tunteiden purkamisen ja käsittelyn kautta lapsi saa myös keinoja, joilla negatiivisia tunteita voi hallita, voi harjoitella tunteiden läpi käymistä. *”Mielestäni ne [negatiiviset tunteet] on aina läpi käytävä, annettava lapselle sanat asioille ja tunteille.”* (V11)

9.3 Vanhemman tunteet ja keinot tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa

Tutkimuksessa nousee esiin se, että suurin osa vastaajista samaistuu lapsen tunteisiin, niin positiivisiin kuin negatiivisiin. Positiivisiin tunteisiin on helppo samaistua, negatiivisiin tunteisiin samaistumisesta pitäisi pyrkiä pois vastausten mukaan. Negatiivisten tunteiden kuohuessa vastaajat yrittävät pitää itsensä rauhallisena tai koossa, jotta *”ei omat kierrokset lähde korkealle.”* (V6) Aina yritys ei kuitenkaan onnistu, varsinkin, jos vanhempi on väsynyt tai stressaantunut. Tällöin lapsen tunne tarttuu helpommin, jolloin oma *”kiukku nostaa herkästi päätään”* (V9) tai *”alkaa itseäkin hermostuttaa”* (V14). Vastausten mukaan tunnetaan kyvyttömyyttä, epävarmuutta, osaamattomuutta, turhautuneisuutta, ärtymystä ja mielipahaa lapsen negatiivisten tunteiden tai kiukkukohtausten aikana. Rauhallisena pysyminen *”vaatii aika-moista itsehillintää”* (V5). Positiivisten tunteiden mukaan on luonnollista ja helppoa lähteä: *”Jos kyseessä vaikka innostus tai positiivinen jännitys, kyllähän siinä alkaa naurattaa ja itsekin innostuu enemmän.”* (V14) Tutkimuksessa nousee esiin, että vastaajat kuvaavat huomattavasti vähemmän positiivisia tunteita kuin negatiivisia. Kuudessa vastauksessa kerrotaan positiivisista tunteista. *”Positiivisissa tilanteissa ilo ja rakkaus.”* (V8)

Tutkimuksen mukaan vanhemmilla on keinoja vastata lastensa tunteisiin. 12 vastaajaa kertoo, että heillä on keinoja vastata tunteisiin. Kaksi vastaajaa kertoo, että keinoja on välillä, välillä taas ei ole. Jokainen vastaaja kokee siis, että pystyvät vastaamaan lapsen tunteisiin, vaikka ei välttämättä kaikissa tilanteissa. Kukaan vastaaja ei koe, että tarvitsisi mitään erityistä tukea tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa. Tutkimuksessa nousee esiin, että tunteisiin vastaamisessa on käytössä samat keinot kuin muidenkin ihmisten kanssa ja tunteita on helppo tunnistaa osaltaan siksi, että ne ovat samoja tunteita, joita itsekin käy läpi. Vastaajat kertovat, että yrittävät ymmärtää lasta, olla läsnä ja kuunnella lasta. Vastauksissa käy ilmi, että vastaajat yrittävät olla johdonmukaisia ja pitää itsensä rauhallisena, esimerkiksi laskemalla kymmeneen. Vastausten mukaan lasten tunteisiin vastataan esimerkiksi asettumalla lapsen asemaan ja auttamalla lasta hyväksymään se, että asia on tietyllä tapaa, vaikka se harmittaisikin. Kaksi vastaajaa kertoo, että huumorin ja hassuttelun avulla lapsen tunnekuohut saattaisivat mennä ohi nopeammin, mutta aina itsellä ei ole voimia asian käsittelyyn huumorin avulla.

Apua ja tukea lasten tunteisiin vastaamiseen vastaajat saattavat saada keskustelusta oman vanhemman tai ystävän kanssa tai liikunnasta.

Vastauksissa käy ilmi, että juuri kukaan ei ole käyttänyt mitään tunteiden käsittelyyn tarkoitettuja apukeinoja tunteiden käsittelyssä lapsen kanssa. Osa vastaajista kertoo, että lukevat lasten kanssa kirjoja, joissa saatetaan käsitellä tunteita. Joskus tunnekirjoja luetaan lapsille tietoisesti tunnekuuhun jälkeen, jonka avulla tilannetta voi käsitellä myös myöhemmin. Vastaajat myös mainitsevat, että paljon erilaista materiaalia tai kirjallisuutta on saatavana, jotka auttavat käsittelemään tunteita. Yksi vastaajista kertoo lukeneensa ”*paljon alan kirjallisuutta ja etsinyt työkaluja*” (V4), joka on saanut aikaan sen, että hän kokee keinoja olevan tarpeeksi. Tutkimuksen mukaan vanhemmat voisivat käyttää apukeinoina esimerkiksi tunnekortteja ja kirjoja lasten kanssa. Apukeinot, joita voisi käyttää ”*liittyisivät omien tunteiden hallintaan*” (V8) tai omien tunteiden työstämiseen, jotta ei lähde lapsen tunteeseen mukaan.

10 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Koen, että opinnäytetyön tekemistä voisi verrata työntekoon, jossa noudatetaan ammattihenkilöä sitovaa salassapitovelvoitetta. Talentian ry:n (2017, 38.) ammattihenkilön eettisten ohjeiden, Arki, arvot ja etiikka, mukaan velvoite koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat asiakirjasalaisuudesta, vaitiolovelvollisuudesta ja hyväksikäyttökiellosta. Salassa pidettävää asiakirjaa, opinnäytetyössäni vanhempien vastauslomakkeita, ei saa luovuttaa sivullisille, eikä antaa käytettäväksi tai nähtäväksi sivulliselle. Vaitiolovelvollisuus vaatii, että salassa pidettävää tietoa ei saa paljastaa senkään jälkeen, kun toiminta palveluksessa on päättynyt.

Tutkimusta tehdessä pyrittiin edelleen noudattamaan ammattietiikkaa. Ammattihenkilöllä on henkilökohtainen vastuu niistä eettisistä ratkaisusta ja valinnoista, jota hän ammatinharjoittamisen yhteydessä tekee. Ammattietiikka on tavoitteiden mukaista ratkaisujen etsimistä, niiden löytämistä ja valitsemista. Eettisyyttä korostaa se, että valinnoilla on mahdollista vaikuttaa merkittävällä tavalla asiakkaan elämään. (Arki, arvot ja etiikka 2017, 25.)

Tutkimustulosten pitää olla luotettavia, mitä ei voi saavuttaa ilman suunnitelmallisuutta ja laadun valvontaan paneutumista. Tieteellisen tutkimuksen luotettavuuden mittarit on kehitetty kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jonne ne on omaksuttu luonnontieteistä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavat ilmiöt voidaan viedä laboratorio-olosuhteisiin, jolloin voidaan tehdä kokeita, jotka ovat uusittavissa. Ihmistieteissä tutkimustilanteiden vakioiminen on usein lähes mahdotonta. Koska tutkittaviin ilmiöihin liittyvien ihmisten toiminta ei ole kaavaista, tutkimuksen luotettavuus ja riskinhallinta on ongelmallisia. (Kananen 2017, 173.)

Tutkimustyö muodostuu useista pienistä ja isoista eettisistä kysymyksistä, joihin ei ole olemassa kattavaa ja aukotonta säännöstöä, vaan tutkijan pitää tehdä ratkaisut itse. Siksi on tärkeää, että tutkija tunnistaa eettisten kysymysten problematiikan. Kysymysten tunnistaminen

ja ongelmien välttäminen etukäteen vaativat ennen kaikkea ammattietiikkaa. Tutkijalla tulee olla riittävästi herkkyyttä huomioimaan tutkimuksensa ongelmakohdat, koska raja eettisen ja epäeettisen välillä ei aina ole selkeä. (Eskola & Suoranta 2003, 52, 59.)

Tutkijan ei pidä sekoittaa omia uskomuksia, asenteita tai arvoja tutkimuskohteeseen. Jotta tämän voisi mahdollisimman hyvin välttää, tulisi tutkijan yrittää tunnistaa omat ennako-oletuksensa ja arvostuksensa. Objektiivisuus syntyy juurikin oman subjektiivisuuksien tunnistamisesta. Tutkijan ja tutkittavien välillä ei saa olla riippuvuussuhdetta, joka voisi vaikuttaa olenaisesti tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. (Eskola & Suoranta 2003, 17, 55.)

Koska tämä tutkimus tehdään ihmisten kanssa heidän kokemuksistaan, täytyy eettisyyteen kiinnittää huomiota koko ajan tutkimuksen aikana. Tutkimukseen vastaajille kirjoitettiin saatekirjeen, jossa kerrottiin mitä halutaan selvittää, miten saatuja tietoja käytetään, ja että vastaaminen on vapaaehtoista. Saatekirjeessä painotetaan vastausten luotettavaa käsittelemistä. Vastauslomakkeet kerätään päiväkodissa olevaan postilaatikkoon, jolloin vastaajat pysyvät mahdollisimmin anonyymeinä. Postilaatikko vietiin samaan aikaan kuin kyselytkin, ja haetaan vastausajan päätyttyä. Tällä pyritään siihen, että vastaajilla on rauha vastata kyselyyn.

Opinnäytetyössä ei tulla mainitsemaan päiväkodin nimeä. Kun vastukset kyselyyn on saatu, niitä käsitellään huolellisesti ja varmistetaan, että ulkopuoliset henkilöt eivät näe niitä. Vastauksia käsitellessä pyritään pitämään mielessä objektiivisuus koko ajan, pyritään siihen, että ei pohdita kuka vastauksen on kirjoittanut. Yritetään myös olla miettimättä etukäteen, millaisia vastaukset tulevat olemaan, jotta sellaisia ennakkokäsityksiä ei muodostuisi, jotka voisivat vaikuttaa tulosten tulkintaan. Koska opinnäytetyön tekijä on ollut tutkimuspäiväkodissa harjoittelussa, niin suurin osa vastaajista eli vanhemmista tunnetaan ennalta. Pyritään tekemään kaikki mahdollinen, että tämä ei vaikuta tutkimustuloksiin. Kun aineistosta on saatu tulokset, kaikki vastaukset viedään tuhottavaksi.

Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Tutkimuksen tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja tieteelliset kriteerit täyttyviä. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa käyttämällä asianmukaisia viittaus-tietoja omassa tutkimuksessa. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi sekä syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Jotta tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, ja tutkimuksesta saadut tulokset uskottavia, noudatetaan yllä olevia Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdista. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012)

Tutkimuseettisiin peruskysymyksiin kuuluu se, mitä hyötyä tai haittaa tukittavalle tutkimuksesta on, miten heidän yksityisyys turvataan ja tulosten luottamuksellisuus taataan. Tutkittaville pitää antaa riittävä informaatio tutkimuksen tavoitteesta, ja tutkijan pitää korostaa vastaamisen vapaaehtoisuutta. Vastaukseksi saatuja tietojen käsittelyn kaksi keskeistä asiaa ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Myös julkaisuvaiheessa on huolehdittava siitä, että tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu. (Eskola & Suoranta 2003, 56.)

Tieteellisen työn luotettavuutta tarkastellaan luotettavuuskäsitteiden avulla, joilla arvioidaan tutkimustulosten hyvyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei voida arvioida tai laskea samalla tarkkuudella kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, minkä vuoksi laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelu jää usein arvion varaan. Laadullisen tutkimuksen objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta, koska luotettavuus on tutkijan näytön ja arvioinnin varassa. Tieteellisen tutkimuksen yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Ensimmäinen tarkoittaa tulosten pysyvyyttä ja jälkimmäinen sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2017, 175.)

Tutkimuksen tulokset ovat päteviä ainoastaan kyseisen ryhmän kohdalla, tässä hetkessä, koska tulokset todennäköisesti muuttuvat lasten kasvaessa.

11 Johtopäätökset

Lapsen tunteet näkyvät kotona oikeastaan kaikissa tilanteissa. Tunteita tulee ja menee, myös rauhallisuus ja tyytyväisyys koettiin tunnetilaksi. Vanhemmat kokevat, että lapset näyttävät avoimesti tunteitaan kaikissa tilanteissa, eikä tunteita koiteta pidätellä tai säädellä. Tunteista keskustellaan sekä tilanteissa, joissa tunne on niin sanotusti päällä, että tilanteen mentyä ohi. Kaikenlaisia tunteita käsitellään, mutta negatiivisia tunteita kuvattiin enemmän kuin positiivisia. Tunnekasvatus näkyy tutkimuksen mukaan kotona tunteista keskusteluna, sanoittamisena ja tunteeseen liittymisenä tai vahvistamisena. Vanhemmat kokevat, että lapset tarvitsevat enemmän tukea negatiivisten tunteiden käsittelyyn, joten niitä käsitellään enemmän. Vanhemmat eivät juurikaan koe tarvitsevansa tukea tunteista keskusteluun lapsen kanssa. Vanhemmat kuvaavat, että vertaistuki tekisi ajoittain hyvää omalle jaksamiselle. Seuraavassa esitellään vastaus tutkimustehtävään tarkemmin peilaten tuloksia teoreettiseen viitekehykseen.

Tulosten mukaan lasten tunnereaktiot ovat hyvin luonnollisia. Reagointi tapahtuu nopeasti, eikä lapsi juuri säätele sitä. Tunteen säätely ei vielä ole kehittynyt, koska tutkimuksessa kyseessä on pääsääntöisesti alle kolme vuotiaat lapset. Jääskisen ja Pelliccionin (2017, 11-12.) mukaan tunteet viriävät meissä automaattisina reaktioina tilanteisiin. Ne kertovat meille sen, mitä tarvitsemme voidaksemme hyvin sillä hetkellä. Suurin osa vastaajista ovat kertoneet perustunteiden (pelko, aggressio, suru, positiiviset tunteet: mielihyvä ja onnellisuus) näkyvän lapsessa. Niemen mukaan (2014, 76.) lapsella on perustunteet jo syntymästä asti.

Perustunteet ovat yhteisiä ihmisille ympäri maailmaan sekä kehollisine piirteineen että mielen kokemuksena. Aineiston mukaan nämä tunteet, etenkin negatiiviset, usein näkyvät ja kuuluvat perheen arjessa.

Vanhemmat kertoivat, että tunteita on koko ajan läsnä. Samaa sanovat myös Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 11), ja että vain osa tunteista saavuttaa tietoisuutemme. Vanhempien mukaan lapsi, jolla asiat ovat hyvin, on usein tyytyväinen ja hyväntuulinen. Kaikkiin tunteisiin ei pysty, eikä ole syytäkään tarttua, vaan antaa niiden mennä omalla painollaan. Usein positiiviset tunteet jäävät vähemmälle huomiointille, koska niiden aikaan saamasta olostasi lapsi selviää ilman aikuista, tukiminää. Vastauksissa esiin nousseita positiivisia tunteita herättäviä asioita ovat lapsen onnistumisen kokemukset tai muut ylpeyden aiheet, joita usein juhlitaan yhdessä vanhemman kanssa. Lapsi kokee tullessa huomatuksi ja saa positiivista vahvistusta kehittyväälle itsetunnolle, kun vanhempi yhtyy hänen iloon ja onnistumiseen. Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 11-12.) kertovat, että perustarpeiden lisäksi kehomme viestii tunteiden avulla myös kuulluksi tulemisesta tai läheisyyden tarpeista. Tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, koska niiden avulla pääsemme yhteyteen minuutemme kanssa.

Tuloksissa kuvattiin enemmän ja syvällisemmin negatiivisia tunteita. Tämä johtunee siitä, että lapsen negatiivinen tunne siirtyy vanhempaan ja aiheuttaa vanhemmassa tunnereaktion, usein negatiivisen. Jalovaara (2006, 27) kirjoittaa, että tunteet tarttuvat helposti esimerkiksi ilmeistä tai muista tunnesignaaleista. Negatiivinen tunne on huomattavasti vaikeampi kestää kuin positiivinen, ja todennäköisesti tämän vuoksi vanhempi kokee tilanteen vaikeampana tai epämiellyttävämpänä. Negatiivista tunnetta ei usein ohiteta yhtä helposti kuin positiivista, jolloin tunteen kanssa pitää olla pidempään. Jääskisen ja Pelliccioni (2017, 39-40.) mukaan tunteen sietäminen on vaikein tunnetaito. Koska epämiellyttävien tunteiden sietäminen on vaikeaa, moni meistä on alitajuisesti opetellut kieltämään tunteiden tuntumisen. Epämukavuuden sietäminen niin tunne- kuin olosuhdetasolla on yksi olennaisista kannattelevista taidoista elämässä. Vanhemman tulisi auttaa lasta olemaan tunteen kanssa tai tunteen vallassa, näin lapsi oppii, että epämiellyttävänkin tunteen kanssa voi olla, ja että tunne menee pian ohi. Jos lapsi ei saa vanhemmalta tai aikuiselta apua tunteen sietämiseen, niin siitä mahdollisesti seuraa ylempänä kuvattu tunteiden tuntumisen kieltäminen.

Negatiivista tunnetiloista kuvattiin usein surua, kipua ja pelkoa. Niemen (2014, 79, 94, 140.) mukaan pelko, kiukku ja suru ovat kaikki sellaisia tunteita, joiden käsittelyyn lapsi tarvitsee aikuista. Syntymästä asti olleet pelkoreaktiot ovat lapselle liian vaikeita kestettäväksi, mutta käsittelytaidot kehittyvät vanhemman ottaessa vastaan ja selittäessä tunnetta. Voimakkaan kiukun käsittelyyn lapsi tarvitsee vanhempaa tunteenpurkauksen hillitsemiseen ja käsittelyyn. Surussa lapsi taas tarvitsee lohdutusta, ettei tunne jää hahmottamattomaksi pahaksi oloksi lapsen sisälle. Kaikkien kolmen tunteen yhteydessä lapsi tarvitsee rauhoittelua ja viestiä siitä, että tunteen voi kestää ja se menee ohi aikanaan.

Tunneilmaisujen lisäksi tunteet näkyvät kotona lasten toiminnassa. Tässäkin kohtaa tutkimusta negatiivisia tunteita kuvattiin laajemmin kuin positiivisia tunteita. Usein tunteiden aikaan saama toiminta on aikuisen silmiin liioiteltua tilanteeseen nähden, mikä saattaa johtua lapsen taitamattomuudesta tunteen säätelyssä. Jääsikinen ja Pelliccioni (2017, 11.) kertovat, että tunteet syttyvät sisäisistä tai ulkoisista aistimuksista sekä niiden perusteella tehdystä tulokinnasta. Heidän mukaansa tunteet näkyvät ulospäin kehonkielestämme tai äänenpainoistamme. Tutkimuksen vastausten perusteella tunnetila näkyy lapsen toiminnassa esimerkiksi tavaroiden heittämisenä turhautumisen hetkellä, aikuisen viereen hakeutumisenä epävarmuuden iskiessä uudessa tilanteessa, vartalon jännittämisenä sekä huutamisenä kiukun puuskassa tai syliin hakeutumisessa pahan mielen tullessa. Positiiviset tunteet näkyvät esimerkiksi niin, että lapsi tulee halaamaan, esittelee omia saavutuksia tai leikkii tyytyväisenä. Yksi vastaajista kertoo, että hyväntuulisena lapsi syö hyvin, mutta kiukkuisena tai surullisena lapsi ei syö. Aron (2011, 10-11, 23-24.) mukaan sosiaalisesti suotavan itsesäätelyn sekä tunteiden ilmaisun harjoittelu alkaa jo vauvaiässä. Tunteiden ja itsen säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset ja säädellä niitä sosiaalisesti hyväksytyllä ja tarkoituksen mukaisella tavalla. Taaperoiässä opittu matkimisen taito mahdollistaa sosiaalisen oppimisen, jolloin lapsen käyttäytymisen valikoima kasvaa ja kyky toimia säätöjen mukaan lisääntyy. Säännöt eivät vielä ole täysin sisäistetyt, joten noudattamiseen tarvitaan vielä aikuisen apua. Erityisen vaikea kohta tunteiden ja toiminnan säätelylle ovat haastavat tunteet, eli viha, suru tai pettymys.

Aineiston mukaan lapset näyttävät tunteensa aidoimmin kotona, turvallisessa ympäristössä ja tutulle aikuiselle. Tämä on luonnollista, koska suurelle osalle ihmisistä koti on se paikka, jossa voi olla eniten oma itsensä. Alfénin ja Hofstenin (2012, 51.) mukaan suurimmat tunteen purkaukset tapahtuvat kotona ja usein kohteina ovat vanhemmat. Kotona lapsi tuntee olonsa turvallisemmaksi vanhempien kanssa, ja uskaltaa näyttää tunteensa aidoimmillaan. Lapsi luottaa myös siihen, että vanhemmat rakastavat häntä, vaikka häntä kiukuttaakin.

Jääsikisen ja Pelliccionin (2017, 13.) mukaan tunteisiin ja tunteeseen reagoinnin intensiteettiin vaikuttaa sen hetkinen fyysinen ja henkinen vointimme. Jos olemme väsyneitä tai stressaantuneita, niin mielipahan tunteet syttyvät nopeammin sekä tuntuvat voimakkaammilta. Myös tässä tutkimuksessa käy ilmi, että lapsen tunteet näkyvät voimakkaammin hänen ollessa väsynyt. Väsymys herkistää lasta ja voimistaa tunteiden ilmaisua. Väsymys saa usein pienet asiat tuntumaan isommilta, näin on myös lapsilla tunteiden kanssa. Väsyneenä vastoinikäymiset saavat erilaiset mittasuhteet, jolloin negatiiviset tunnereaktiot nousevat nopeammin pintaan. Tunnetta on vaikeampi hillitä väsyneenä, jolloin positiiviset tunteet saattavat purkautua hallitsemattomana kikatteluna ja iloisena riehumisena.

Suurin osa ihmisen tunteiden viestinnästä tapahtuu sanattomana tunneviestintänä, ja ainoistaan pieni osa on sanallista tunneviestintää. Sama tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa, jossa yli

puolet vastaajista kertoi muun laisesta kuin sanallisesta tunneviestinnästä. Nekin vanhemmat, joiden lapset osasivat puhua, kertoivat tunteista viestimisen tapahtuvan paljolti ilmein, elein ja kehon viesteillä.

Aineiston mukaan kaikista tunteista ja tilanteista voidaan keskustella, ja kaikki, varsinkin negatiiviset tunteet, koetaan tärkeäksi käydä läpi. Tunteiden käsittely tapahtuu pääsääntöisesti tunteista tai tilanteista keskustelemalla, pohditaan mikä sai tunteen aikaan ja annetaan tunteelle nimi. Vanhemmat lohduttavat lapsiaan, luovat heille turvallisen paikan näyttää ja käydä läpi tunteitaan. Tunteita käydään läpi etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi ei itse osaa käsitellä tilannetta ja sen aiheuttamia tunteita, tai jos tilanteeseen liittyy uusia asioita. Kokkonen (2010, 85, 90) kirjoittaa, että tunteiden säätelyn kannalta parhaalle kasvatustyyylille on ominaista lasta kohtaa osoitettu rakkaus ja hyväksyminen sekä tekemisten perusteltu ohjaaminen. Tämänlaiset vanhemmat luovat tunnelman, jossa voidaan keskustella avoimesti kaikista tunteista, jolloin lapset oppivat puhumaan tunteistaan ja näkemään tunteiden merkityksen elämässään.

Lapsi tarvitsee tukea ymmärtääkseen tilanteita ja niistä nousevia tunteita, mutta vanhemmat miettivät tilannetta myös oppimisen kannalta. Yleisesti hyväksytyt negatiivisten tunteiden ilmaisu vaatii paljon harjoittelua, minkä vuoksi osa vastaajista kokee hyvin tärkeäksi käydä negatiivisia tunteita läpi enemmän kuin positiivisia. Toisaalta voimakkaita tunnereaktioita aiheuttavat tilanteet on hyvä selittää itselle, ja sitä kautta myös lapselle, että mitä tilanteessa tapahtuikaan, ja mikä sai aikaan niin voimakkaan tunnekuohun. Kokkonen (2010, 84-85.) mukaan keskeisessä roolissa tunnekasvatuksessa on vanhempien esimerkki. Lapsen havainnoissa vanhempien käyttäytymistä ja tunneilmaisua, hän päättelee kuinka tunteisiin kannattaa suhtautua, sekä saa käsityksen tunteiden hallittavuudesta.

Usein voimakkaat tunnetilanteet saattavat jäädä harmittamaan tai vaivaamaan perheenjäseniä, jolloin niihin on ehkä hyvä palata myöhemmin uudelleen. Osa vanhemmista miettii paljon sitä, että mitkä tilanteet saattavat jäädä kuormittamaan lasta, ja miten tilanteet saisi käytyä läpi niin, että ne eivät jää mietityttämään. Vanhemmat tarkkailevat lapsiaan ja kyselevät heidän tunteistaan ja arjen tapahtumista, jos epäilevät, että joku asia mietityttää lasta. Pyritään siihen, että tunteiden kanssa on hyvä olla.

Voimakkaiden tunnereaktioiden jälkeen tarvitaan usein aikaa rauhoittua ja toipua voimakkaasta tunteesta. Jotkut vanhemmat käyttävät tunteita käsitteleviä lasten kirjoja välineenä palata tilanteeseen myöhemmin. Kirjoja luetaan joko tilanteiden jälkeen tai muuten vain ikään kuin keskustelun avaajina ennakoivasti, jolloin erilaisia tunteita on luontevaa käydä läpi. Kirjojen avulla voi myös varmistaa, että mikään tilanne ei ole jäänyt vaivaamaan lapsen mieltä. Hansen ja Zambo (2007, 275.) kirjoittavat, että tarkkaavainen aikuinen valitsee oikeanlaisen kirjan kuhunkin hetkeen. Keskustelemalla lapsen kanssa kuvakirjojen

henkilöhahmoista sekä näiden tunteista, lapsi voi samaistua hahmoihin. Aikuisen avulla hahmojen tunteet ja ajatukset tulevat konkreettisemmiksi käsitellä ja ymmärtää. Näin lapsi voi myös käsitellä tunteita hieman ”kauempana”, kun tunteet eivät ole omia.

Aineiston mukaan vanhemmat eivät koe tarvitsevänsä mitään erityistä tukea lapsen tunteiden käsittelyyn. Vanhemmat kokevat tunteiden tunnistamisen helpoksi ja tunteisiin vastaamisen luontevaksi. Monet kertovat, että lapsi tuntee samoja tunteita ja reagoi samalla tavalla kuin vanhempi itse tai muut hänen tuntemat ihmiset. Lapsen asemaan asettuminen helpottaa lapsen tunteiden ymmärtämistä ja antaa apuja niiden tunteiden purkamiseen lapsen kanssa. Vanhemmat pyrkivät kuuntelemaan ja samaistumaan lapsen tunteeseen, jolloin he pystyvät vastaamaan lapsen tunteeseen helpommin. Ajoittain on tilanteita, jossa järkevin ratkaisu on siirtää lapsen huomio muulle, jolloin tunteesta pääsee irti ja tilanne voi mennä eteenpäin.

Useassa vastauksessa kerrotaan, että lapsen tunnekuohussa on vaikeaa pysyä itse rauhallisena, varsinkin jos on väsynyt tai stressaantunut. Vastauksissa todetaan, että itse yrittää pysyä rauhallisena tai johdonmukaisena, mutta se vaatii selvästi työtä. Yksi vastaaja pohtikin sitä, että vanhemmilta vaaditaan rauhallisuutta sellaisessa tilanteessa, jossa usein ensimmäisenä mieleen tulevana asian on se, että kunpa pääsisi jonnekin äänieristettyyn tilaan huutamaan omaa turhautumistaan ulos. Moni vanhempi kokee, että tarvitsisi tilanteissa pidemmät hermot tai toivoisivat, että saisi jostain kaivettua huumoria tilanteeseen. Usein tilanne kuitenkin päättyy siihen, että myös vanhempi suuttuu. Alfvén ja Holsten (2012, 46-48.) kertovat kirjassaan, että uhmaikäinen lapsi on usein haastava kohdattava vanhemmalle juuri sen vuoksi, että omat tunteet nousevat pintaan. Yleisesti ajatellaan, että lapselle pitää puhua rauhallisesti, eikä saa huutaa. Kun sitten huutaa, tai uneksii huutavansa, se nostaa vanhemmassa esiin epätoivon ja huonon omatunnon. Suuttuminen ei ole vaarallista, mutta tilanne pitää muistaa käydä läpi vielä jälkeensä. Vaikka kirjailijat kirjoittavat uhmaikäisestä lapsesta, niin samat asiat varmasti pätevät muihinkin lapsiin ja heidän vanhempiin. Vanhempien kokemukset ovat täysin ymmärrettäviä. Vanhempi tietää, että lapsi tarvitsee apua tunteen käsittelyyn. Kun tämä tieto ja vanhemman syyllisyyden tunne oman maltin menettämisestä kohtaavat, se herättää hyvin ristiriitaisia tunteita vanhemmassa. Maltin menetyksen jälkeen vanhemmat kokevat usein jopa huonommuuden ja osaamattomuuden tunteita. Näiden tunteiden käsittelemiseen jokainen vanhempi etsii ja löytää omia keinoja.

Usea vanhempi kokee, että toisen aikuisen vertaistuki on tunteiden käsittelyssä avuksi. Toinen aikuinen voi olla tilanteessa hyödyllinen myös silloin, kun on vaikea pysytellä itse rauhallisena. Mielenterveyden keskusliiton (2018) sivuilla kerrotaankin, että vertaistuki liittyy samassa elämäntilanteessa olevien tai saman ongelman kanssa elävien ihmisten keskinäiseen kokemusten vaihtoon. Vertaistuen kautta voidaan myös jakaa tietoa tai auttaa löytämään omia voimavaroja uudelleen.

Vertaistuen lisäksi vanhemmat eivät koe tarvitsevansa mitään erityisiä apukeinoja lapsen tunteiden käsittelyyn. Vastauksissa kävi ilmi, että vanhemmat eivät ehkä tiedä millaisia apukeinoja on olemassa, joten niitä ei myöskään osaa kaivata. Enemminkin tärkeäksi ja vaikeaksi koettiin mahdollisuus omien tunteiden purkamiseen, ja siihen kaivattiin apukeinoja. Joku kaipasi ammattilaista kertomaan toimintamalleja vaikeisiin tilanteisiin. Tilanteissa käy läpi paljon ei-toivottuja tunteita, jotka eivät kuitenkaan poistu, vaikka toimintamalleja tilanteisiin löytyisikin. Tunteiden sietäminen on elämän läpi jatkuva harjoittelun prosessi, joten vanhemmillakin on oppimista. Omien, epämiellyttävien tunteiden myllertäessä voi tulla huoli siitä osaako auttaa lasta hänen tunteiden kanssa. Toisaalta myös huono omatunto nostaa päätään, koska ajatellaan, että vanhemman pitäisi olla tilanteen yläpuolella ja kyettävä kasvattamaan järkevän aikuisen lailla, eikä imeä itseensä lapsen kiukkua.

Useammassa vastauksessa nousi esiin vanhemman epätoivon tunteet lapsen kiukun ja pahan olon edessä. Vastausten perusteella kokemus tuli silloin, kun lapsen käyttäytymistä kuvattiin uhmaiän tunnekuuhuna. Vanhemman ajatus tilanteesta on, että taas ollaan samassa tilanteessa, eikä oikeastaan mikään vie tilannetta eteenpäin, muu kuin sen kestäminen, uhman vastaanottaminen sekä jämökkänä pysyminen. Monesti vanhempia kuitenkin helpottaa tieto siitä, että käytös kuuluu tiettyyn ikään. Alfvénin ja Hoftsenin (2012, 43, 52.) mukaan lapsi ei useinkaan uhmaa ilokseen, vaan siihen on joku lapsen mielestä järkevä syy. Vanhemmat eivät kuitenkaan usein tavoita kiukun syytä. Uhmaikäisen kanssa eläminen voi ajoittain olla niin hankalaa, että tuntee ettei uhma lopu koskaan. Onnekseen eräänä päivänä vanhemmat huomaavat, että tilanne alkaa rauhoittua.

12 Päiväkotiyhteistyö

Päiväkodista saadun aineiston jäädessä kapeaksi, piti miettiä millä tavoin yhteistyötä päiväkotiin vahvistetaan. Yksi mietinnän tuloksista oli, että haluttiin koota päiväkotiin ja vanhemmille materiaalia tunnekasvatukseen tueksi, jotta tunnekasvatukseen saadaan uusia ulottuvuuksia esimerkiksi pelien avulla (liite 3). Materiaali on koottu niin, että siihen on listattu lastenkirjoja sekä kirjallisuutta vanhemmille ja päiväkodin työntekijöille. Listauksessa on myös linkkejä erilaiseen tekemiseen, jota voi käyttää niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin. Materiaalilistaus lähetetään myös muille vanhemmille, jotka ovat kyselyyn vastanneet.

Tuloksia voi hyödyntää päiväkodissa tai sen kautta monella eri tavalla. Päiväkodin henkilökunta voi käyttää opinnäytetyötä apuna vanhempainillassa, jossa voisi olla lisää tietoa tunnekasvatukseen liittyen. Vaihtoehtoisesti vanhempainillassa voisi käsitellä tunteiden tukemista arjen toiminnoista käsin, mitä asioita vanhemmat voisivat tehdä arjessa tukeakseen lapsen tunne-elämän kehitystä. Yksi aihealue tunnekasvatukseen liittyen, jota vanhempain illassa voisi käydä läpi, on tunnekasvatusta tukevat materiaalit, kuten pelit, kirjat ja tunnekortit. Vaikka materiaalit eivät nousseetkaan tutkimuksessa esiin juurikaan, niin vanhemmat saattaisivat kokea osan hyväksi avuksi, jos pääsisivät tutustumaan materiaaleihin.

Vanhempien kokemus vertaistuen tarpeesta tuli esiin selvästi. Saattaa olla, että vanhemmat kokisivat hyötyä vertaisryhmästä, jossa voisivat keskustella omiin tunteisiin liittyvistä asioista, jakaa hyviä keinoja tunteiden purkamiseen sekä selviämiseen tilanteesta, vaikka omat tunteet myrskyäisivätkin. Vertaisryhmä voisi mahdollisesti toimia myös niin, että fyysisiä tapauksia ei olisi, vaan ryhmä toimisi esimerkiksi Facebookissa tai matkapuhelinsovelluksessa, Whatsappissa. Tämä saattaisi madaltaa kynnystä ryhmään osallistumisesta. Toisaalta taas ihmisten kohtaaminen kasvokkain mahdollistaisi pieneksi hetkeksi irtaantumisen arjen askareista, mikä jo sinänsä saattaisi olla voimaannuttavaa vanhemmalle. Vertaistukiryhmän perustaminen ja käynnistäminen olisi todennäköisesti vanhempaintoimikunnan tai vastaavan vastuulla, mutta päiväkodin henkilökunta voisi tiedustella vanhempien mahdollista halukkuutta.

Toinen selkeästi vanhemmille suunnattu hyödyntämismahdollisuus olisi tilaisuus, jossa vanhemmat pääsisivät harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Vanhemmat voisivat saada vinkkejä vaikeiden tunteiden sietämiseen ja tunteiden fyysisten tuntemusten tunnistamiseen. Näitä asioita vanhemmat voisivat sitten käyttää apunaan lasten kanssa kotona.

Opinnäytetyö hyödyttää myös niin, että tutkimus herättää ehkä vanhemmissa ajatuksia ja kysymyksiä, miten käsitellä tunteita. Päiväkoti voi tukea vanhempia paremmin, jos vanhemmat osaavat rajata tarkemmin mihin apua tarvitsevat, esimerkiksi millaisiin tilanteisiin tai millaisiin tunteisiin? Vanhempien tietoisuuden lisääntyessä he osaavat tulkita lapsen tunteita, kuten jättää pelkän kiukuttelun vähemmälle huomiolle ja antaa pahalle mielelle sen ansaitseman huomion.

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma linjaa, että vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan on tärkeää tehdä yhteistyötä, jonka tavoitteena on sitoutuminen lapsen terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Yhteistyön tavoitteena on myös luottamuksen rakentaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä keskinäinen kunnioitus, koska ne tukevat yhteistä kasvatustyötä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 2016, 32-33.)

Kasvatustyöhön liittyvistä asioista keskustellaan vanhempien kanssa. Yhteistyö vanhempien kanssa edellyttää päiväkodin henkilöstöltä aktiivisuutta. Yhteistyötä tehdessä huomioidaan perheiden moninaisuus, lapsen yksilölliset tarpeet sekä vanhemmuuteen liittyvät kysymykset. Vanhemmille kerrotaan lasten päivittäisistä tapahtumista ja kokemuksista, kehityksestä ja oppimisesta. Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön väliset keskustelut ja havainnot päivästä luovat pohjan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamisesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 2016, 33.)

Kotona lisääntyneen tunnekasvatuksen positiiviset vaikutukset saattavat näkyä päiväkodissa esimerkiksi niin, että lasten väliset konfliktit muuttavat muotoaan tai eivät välttämättä ole

niin voimakkaita, ja todennäköisesti saadaan selvitettyä helpommin. Vanhempien tunnetietoisuuden lisääntyessä he eivät välttämättä enää tarvitse tukea lapsen tunnekasvatukseen liittyen, mikä tällä hetkellä on päivittäin puheissa kyseessä olevassa päiväkotiryhmässä. Vanhemmille tulee tilaa keskustella päiväkodin henkilökunnan kanssa jostain muusta akuutista asiasta, kun osaavat jo toimia lasten tunteenpurkausten kanssa.

Seuraavassa kappaleessa pohditaan, millainen opinnäytetyöprosessi on ollut. Mietitään, mitä asioita tehtäisiin nykyisen kokemuksen ja tiedon valossa toisin, paremmin. Nostetaan esille mietintöjä siitä, millaisia jatkotutkimuksia voisi aiheen tiimoilta tehdä.

13 Pohdinta

Ennen tutkimukseni alkua olin siinä käsityksessä, että vanhemmat kokevat lapsen tunteenpurkaukset hyvin raskaiksi, ja että he kokevat olevansa keinottomia tunteenpurkauksen edessä. Pohjautuen tähän ajatukseen päätin tutkia aihetta. Tutkimuksen tuloksia analysoidessa yllätyin täysin, koska vanhemmat kokivatkin tunteiden kanssa toimimisen helpoksi ja luontevaksi. Kaikissa vastauksissa kävi ilmi, että vanhemmat eivät kokeneet tunneasioita ongelmallisiksi.

Pohdin paljon syitä siihen, miten olisi pitänyt toimia toisin, jotta vastauksia olisi tullut päiväkodista. Tulin siihen tulokseen, että olisin ehkä saanut enemmän vastauksia, jos olisin ollut paikalla muistuttamassa vanhempia kyselyyn vastaamisesta. Tämän vuoksi mietin, että kunpa olisin tajunnut tehdä kyselyn jo harjoitteluni aikana. Toisaalta olisin voinut sopia päiväkodin henkilökunnan kanssa, että he muistuttaisivat aktiivisesti vanhempia vastaamaan kyselyyn. Pohdin myös sitä, oliko tunteet aiheena liian vaikea tai abstrakti käsitellä. Vaatiko vastaaminen niin paljon ajatustyötä, että kiireisen arjen keskellä siihen ei enää jaksanut panostaa.

Millaisia kysymysten olisi pitänyt olla, jotta niihin olisi ollut helpompi vastata? Uskon, että kysymykset olivat suhteellisen helppoja vastata, koska kaikkiin kysymyksiin oli tullut todella pitkiäkin vastauksia. Ajattelen, että jos vastaaminen olisi ollut vaikeaa, niin vastaukset olisivat olleet lyhyempiä. Koen, että kysymykset itsessään herättivät paljon ajatuksia ja mielikuvia vanhemmissa. Vastaja sai myös itse rajata miten syvällisesti kysymyksiin vastaa. Osa kertoi hyvinkin henkilökohtaisia asioita esimerkiksi omasta menneisyydestään. Osalle vastaajista kysytyt omien tunteiden kuvailu saattaa olla vaikeaa, joten ehkä siksi ei haluttu lähteä vastaamaan kyselyyn. Koska aineistosta nousi esiin paljon enemmän negatiivisiin tunteisiin liittyviä asioita, niin voi olla, että vanhemmat eivät halunneet miettiä negatiivisia asioita, jos ei ole tilanteen sanelemaa pakkoa. Koen, että avoimet kysymykset ovat toimivampia tässä aihepiirissä kuin suljetut kysymykset. Valmiit vastausvaihtoehdot olisivat mielestäni toimineet ensimmäisessä kysymyksessä, jossa pyydettiin kuvaamaan miten lapsen tunteet tulevat esille. Tähän olisi voinut laittaa vaihtoehtoja, joita vanhempi olisi saanut valita. Suljetuilla vaihtoehtokysymyksillä olisin ehkä saanut enemmän vastauksia, mutta koen, että se ei palvelisi

tarpeeksi aihetta, koska tunteet ovat hyvin subjektiivinen kokemus, eikä toinen ihminen voi valmiiksi määritellä mitä tai missä tilanteessa tunnetaan.

Jos olisin kerännyt aineistoni haastattelulla, niin todennäköisesti minulla ei olisi ollut sitä ongelmaa, että en saa vastauksia. Haastateltavaksi olisi todennäköisesti suostuneet sellaiset henkilöt, jotka haluavat vastata, ja kokevat, että heillä on aiheesta jotain sanottavaa. Haastattelut olisin todennäköisesti saanut tehtyä samassa kolmessa viikossa, joka nytkin oli aikaa vastata. Haastattelujen tekeminen oman työn ohella olisi tuottanut vaikeuksia, minkä vuoksi olen kuitenkin ihan tyytyväinen valintaani lomakekyselystä. Kaikista asioista huolimatta tilanne on voinut olla se, että vanhemmat eivät olisi vastanneet esimerkiksi sen vuoksi, että kokevat olevansa liian kiireisiä. Toivon kuitenkin, että kyselyni myötä aktivoin heihin ajatuksen tunnekasvatuksesta, mikä oli yksi tarkoituksista.

Koska yhteistyöpäiväkodista ei tullut tarpeeksi vastauksia kyselyyni, jouduin lähettämään kyselyn lähipiirilleni ja sitä kautta eteenpäin. Uuden osallistujaryhmän myötä mietin, että miten vastaajiin ja vastauksiin tulee vaikuttamaan se, että tunnen osan vastaajista henkilökohtaisesti, osan jopa hyvin. Tähän kysymykseen en edelleenkään oikein osaa vastata, koska en tiedä millaisia vastauksia olisi tullut, jos tutkijana olisi ollut joku muu. Ajattelen, että osa vastaajista olisi ehkä vastannut toisella tapaa, jos eivät olisi tunteneet tutkijaa, toisaalta osa saattoi olla hyvinkin rehellisiä juuri sen vuoksi, että tunsivat minut.

Saatuani vastaukset sähköpostiin siirsin ne Word-dokumenteiksi, jotta en tunnista vastaa-jaa. Pääsääntöisesti vastaukset säilyivätkin tunnistamattomina. Tämän halusin tehdä varmistukseni sen, että vastaajien tunnistaminen ei vaikuta tulosten tulkintaan. Tulosten analyysiprosessi sujui hyvin luontevasti, tuloksista löytyi jo ensimmäisellä lukemisella helposti ne teemat, jotka toistuivat vastauksissa. Kirjatessani tuloksia sain vastaukset tutkimustehtävään ja -kysymyksiin. Tuloksena selvisi, että lapset näyttävät tunteitaan hyvin avoimesti kotona, ja vanhemmat kykenevät vastaamaan lapsensa tunteisiin. Tunnekasvatus tapahtuu luonnollisena osana arkea niissä tilanteissa, kun tunnetilanteita esiintyy. Tunteista keskustellaan, sekä positiivisista että negatiivisista, tunteiden noustessa pintaan, ja tilanteisiin palataan tarvittaessa vielä myöhemmin.

Teoriaosuudessa pyrin valitsemaan sellaisia lähteitä, jotka olivat tieteellisiä. Muutamia kirjoja hylkäsin, koska tajusin niiden muistuttavan enemmänkin kasvatuksen Self help -oppaita, jotka eivät kuulu tieteellisen tutkimuksen lähdemateriaaliin. Pyrin siihen, että lähteet olisivat mahdollisimman uusia, ja suosin tuoreimpia painoksia mahdollisuuden mukaan. Englanninkielisiä lähteitä oli vaikea löytää. Käytin niiden etsimiseen huomattavasti aikaa, mutta en niitä juuri löytänyt. Todennäköisesti syy tähän oli se, että etsin vääristä paikoista ja/tai väärillä termeillä.

Etsiessäni aiempia tutkimuksia, huomasin, että niitä ei juurikaan ole tehty. Joitain tutkimuksia tunnekasvatukseen liittyen oli tehty varhaiskasvatuksen työntekijöiden näkökulmasta 3-5 -vuotiaiden ryhmässä sekä yksi alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Huomattavasti enemmän tunnekasvatukseen liittyviä tutkimuksia ja teoretietoa on kouluikäisistä lapsista. Löysin yhden opinäytetyön, joka on hyvin samankaltainen kuin omani. Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu, haastateltavana viisi vanhempaa, joilla on päiväkotikäinen lapsi. Tässä tutkimuksessa tutkimustulokset olivat hyvin samanlaisia kuin omani: vanhemmat osaavat vastata lapsen tunteisiin, tunnekasvatusta tehtiin luonnollisesti osana tunnetilanteita, negatiivisista tunteista kerrottiin enemmän, positiivisiin tunteisiin liityttiin ja negatiivisten tunteiden ollessa vallalla, pyrittiin itse olemaan rauhallinen. Tässä tutkimuksessa ei mainittu tunnekasvatuksen apukeinoista. Näiden kahden tutkimuksen tulokset olivat hyvin yhteneviä keskenään. Koen, että tunnekasvatus on aihe, josta puhutaan koko ajan enemmän. Tämän vuoksi luulen, että jatkossa tutkimuksia tehdään enenevässä määrin.

Mielestäni tärkeintä on se, miten lapset tutkimuksesta hyötyvät. Lasten kannalta tutkimuksen hyöty on toivottavasti se, että heidän vanhemmat kiinnittävät enemmän huomiota tunteiden tukemiseen. Tutkimuksen myötä vanhemmat ovat toivottavasti alkaneet miettiä, miten voisivat tukea lastaan vielä enemmän tunteiden käsittelyssä ja säätelytaitojen oppimisissa. Tutkimuksessa käy ilmi, että lapset saavat tukea tunteidensa kanssa. Kuten myös se, että vanhemmat toteuttavat tunnekasvatusta. Todennäköisesti lapsi hyötyy, jos tunnekasvatukseen panostetaan, joten siihen kannattaa panostaa vielä vähän enemmän. Ehkä osa vanhemmista ottaa myös tunnekasvatusta tukevaa materiaalia mukaan yhdessä vietettyyn aikaan.

Jatkossa tunnekasvatukseen liittyen voisi tutkia miten erilaisten tunnemateriaalien käyttö vaikuttaa lapsen tunteiden käsittelyyn. Tätä voisi tutkia sekä kotona että päiväkodissa. Tai niin, että miten kotona käytetty tunnemateriaali vaikuttaa esimerkiksi päiväkodissa tuleviin riitoihin: vähentyykö riitely tai saadaanko riitatilanteet ratkaistua helpommin? Millaisia vaikutuksia lapsen arkeen tulee, jos hänen kanssaan luetaan tunteita käsitteleviä kirjoja, pelataan tunnepelejä tai keskustellaan tunnekorteista päivittäin kotona ja/tai päivähoitossa?

Mielenkiintoista olisi tutkia myös sitä, miten vanhempien tunteiden näyttäminen vaikuttaa lapseen. Jos vanhempi tietoisesti sanoittaa tunteitaan enemmän, tai näyttää niitä enemmän, mitä se saa aikaan lapsessa? Entä kahden vanhemman perheissä, jos vanhempien keskinäinen tunteiden näyttäminen lapsen läsnä ollessa lisääntyy? Mielenkiintoista olisi myös tietää miten vanhempien saama tunnekasvatus lapsena vaikuttaa heihin tunnekasvattajina.

Lähteet

Painetut

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Riika: InPrint

Alfvén, M. & Hofsten, K. 2012. Uhmakirja. Suomenkielinen laitos. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2017. Tampere: Puna-Musta

Aro, T. 2011. 1 Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi, itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 1.painos. Porvoo: Bookwell. 10-18.

Aro, T. 2011. 2 Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi, itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 1.painos. Porvoo: Bookwell. 20-40.

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja-Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Väestöliitto. Helsinki: Priimuspaino

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten Keskus

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus

Jääskinen, A-M, Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Riika: Lasten keskus ja kirjapaja

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Tampere: Juvenes Print.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Tampere: Juvenes Print

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus

Kokkonen, M. & Kinnunnen, M. 2009. Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Juva: PS-kustannus. 145-158.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Latvia: Päivä Osakeyhtiö

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. painos. Riika: Kustannus Oy Duode-cim

Strassen Bergen, K. 2014. The Developing Person Through the Life Span. 9. painos. New York: Worth Publishers

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 11., uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6., uudistettu laitos. Latvia: Livonia print

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. Tampere: Juvenes print

Sähköiset

Hansen, C. & Zambo, D. 2007. Loving and Learning with Wemberly and David: Fostering Emotional Development in Early Childhood Education. Early Childhood Education Journal, No. 4, Vol. 34. 273-278. Viitattu 11.3.2017 <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/751595044?accountid=12003>

Mielenterveyden keskusliitto. 2018. Vertaistoiminta. Viitattu 17.3.2018 <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Mäntymää, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 6/3003. Viitattu 19.12.2017 <http://www.duodecimlehti.fi/duo93467>

Pokkinen, T. 2018. Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän vinkki. Näin ehkäiset lapsen mielenterveysongelmia: jaa ilo hänen kanssaan! Viitattu 1.4.2018 <https://www.vau.fi/perhe/kasvatus/jaa-lapsen-ilo-ehkaiset-mielenterveysongelmia/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 13.12.2017 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Liitteet

Liite 1: Infokirje vanhemmille	49
Liite 2: Kyselylomake vanhemmille	50
Liite 3: Tunnemateriaalia päiväkotiin	51

Liite 1: Infokirje vanhemmille

Hei vanhemmat!

Opiskelija-Jennillä on asiaa: opinnäytetyöni on nyt siinä vaiheessa, että tarvitsen teidän vanhempien apua tutkimuksessani.

Opinnäytetyöni aiheena on vanhemmat lapsen tunteiden tukena. Millaisia tunteita lapsenne käy läpi, miten niistä keskustellaan ja miten käsitellään kotona? Millaisia tunteita teillä vanhemmilla herää lapsen tunnekuohun aikana? Tunteet kuuluvat ihmisen elämään vauvasta vauriin ja ovat hyvin merkityksellisessä asemassa. Tärkeässä asemassa lapsen tunnemaailman kehittymiseen ja kaikkeen siihen liittyviin asioihin ovat läheiset aikuiset. Opinnäytetyössäni haluan selvittää yleisiä tunteisiin ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Tarkoituksena ei missään nimessä ole arvioida kenenkään vanhemmuutta tai tapaa kasvatata lasta, vaan haluaisin löytää tärkeitä näkökulmia aiheeseen, jonka kanssa ihmiset toimivat läpi elämän.

Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeen avulla. Laitan maanantaina 29.1. lapsenne lokeroon kaksi kyselylomaketta, niin molemmat vanhemmat saavat omansa. Vastausaikaa on puolitoista viikkoa, joten halukkaat ehtivät hyvin vastata. Vastaukset voi palauttaa sitä varten olevaan postilaatikkoon.

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista, enkä kerää mitään henkilötietoja. Vastauksianne säilytän kotonani niin, että muut henkilöt eivät näe niitä. Kun opinnäytetyöni on valmis, tuhoan teidän vastauksenne. Lopullisessa tutkimuksessa yksittäiset vastaukset tai henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Opinnäytetyöni, kuten kaikki tehdyt opinnäytetyöt, julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi. Vastaamalla kyselyyn annatte luvan käyttää vastauksianne lopullisessa opinnäytetyössä.

Jos teille tulee jotain kysyttävää opinnäytetyöstäni tai lomakkeen kysymyksistä, niin voitte ottaa minuun yhteyttä joko sähköpostilla jenni.javanainen@student.laurea.fi tai puhelimitse 050-53XXXXX.

Kiitos jo etukäteen avustanne!

Terveisin
Jenni Javanainen
Laurea ammattikorkeakoulu

Liite 2: Kyselylomake vanhemmille

KYSELY

1.Minkälaisissa tilanteissa ja millä tavalla lapsesi tunteet tulevat esille? Mistä huomaat, että lapsesi on jonkun tunteen vallassa?

2.Minkälaisilla tavoilla tuet lastasi erilaisissa tunnetiloissa?

3.Minkälaisissa tilanteissa puratte tunnekokemuksia lapsenne kanssa? Oletko huomannut, että käytte läpi enemmän positiivisia tai negatiivisia tunteita? Mistä luulet tämän johtuvan?

4.Miten lapsesi tunteet näkyvät kotona? Kuinka vastaat niihin?

5.Onko sinulla keinoja vastata lapsesi tunteisiin? Millaiset apukeinot helpottaisivat tunteiden käsittelyä lapsesi kanssa?

6.Kuvaile omia tunteitasi, kun lapsesi on tunnekuohun vallassa?

7.Onko jotain muuta tunteisiin liittyvää, jonka haluaisit kertoa?

Terveisin,
Jenni Javanainen
Laurea ammattikorkeakoulu

Liite 3: Tunnemateriaalia päiväkotiin

Tunnekasvatuksen tueksi

Kirjallisuutta lapsille

Alfvén, Malin & Hofsten, Kristina: Uhmakirja (2012, Helsinki: Tammi)
 Huikko, Eeva & Isoniemi, Eliisa: Miltä Sipukaisesta tuntuu? (2006, Jyväskylä: Gummerus)
 Juusola, Mervi & Koski, Jonna: Tunteiden aakkoset (2015, Espoo: Painotalo Origos)
 Kirkkopelto, Katri: Molli (2016, Helsinki: Lasten Keskus)
 Kirkkopelto, Katri: Piki (2016, Helsinki: Lasten Keskus)
 Kontinen, Satu: Mo-ko-ma-ki! Mi-kä tun-ne? (2015, Espoo: Myllylahti)
 Markkanen, Sari: Tipsu ja oivallusten opus (2013, Helsinki: Basam books)

Kirjallisuutta vanhemmille ja ammattilaisille

Cacciatore, Raisa: Kiukkukirja (2008, Opetushallitus)
 Cacciatore, Raisa: Aggression portaat (2010, Opetushallitus)
 Haapasalo, Tiina & Kirkkopelto, Katri: Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - tunteet taidoksi (2013 Helsinki: Lasten Keskus)
 Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tutkiminen (2017, Riika: Lasten keskus ja kirjapaja)
 Kokkonen, Marja: Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet (2010, Juva: PS-kustannus)
 Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo: Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan (2015, Suomen mielenterveysseura)
 Niemi, Päivi: Hyvää mieltä ja tunnetaitoja (2014, Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö)

Muuta materiaalia

Mahti-tunnekortit (Tukiliitto)

- Tulostettavat tunnekortit: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- tarkoitettu tunneilmaisun, tunteiden nimeämisen ja sanoittamisen tueksi

Tunnekorttipeli (Oppi ja ilo)

- Tulostettava korttipeli: <https://sisalto.oppijailo.fi/pelit/1tsFNG8HtFoH/ilmepeli.pdf>
- Tunteen ja tilanteen yhdistämiseen, kortit perheen yhteisiin juttelutuokioihin

Tunnekortit varhaiskasvatukseen (Suomen Mielenterveysseura)

- Tulostettavat tunnekortit, voi käyttää myös värityskuvina: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Tunteiden kirjasto (AITO Graphics)

- Tunteellisia värityskuvia kirjan muodossa