

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoitajakoulutus

Terveystenhoitajakoulutus

Riina Jaatinen

Ruut Kainulainen

NYT KIUKUTTAA!

Opaslehtinen lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen

Opinnäytetyö

Toukokuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019
Sairaanhoitajakoulutus
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Riina Jaatinen, Ruut Kainulainen

Nimeke
Nyt kiukuttaa! - Opaslehtinen lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen

Toimeksiantaja
Siun sote, Lehmon lastenneuvola

Tiivistelmä

Lapsen löytäessä eri tunteita hänen tunnekehityksensä alkaa. Tunnekehitykseen vaikuttavat lapsen temperamentti, kognitiivinen kehitys, sosiaaliset kokemukset ja vallitseva kulttuuri. Kehityksen edetessä opitaan tunnetaidot. Tunnereaktioita opitaan hillitsemään vaiheittain aggression portailta tapahtuvan aggressiokehityksen myötä. Vanhempi antaa mallin tunteiden ja tarpeen ilmaisemiselle, mikä edellyttää, että vanhempi hallitsee omia haastavia tunteitaan. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat vanhempien apuna lapsen kasvattamisessa.


Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Lehmon lastenneuvolalle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tietoa 2 - 6-vuotiaiden lasten vanhemmille lapsen tunne-elämän ja aggressiohallinnan kehityksestä. Tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen tukemaan vanhempien taitoja lapsen tunnekehitykseen ja aggressiohallintaan liittyvien haasteiden kohtaamisessa. Opaslehtiseen on koottu keskeistä tietoa aiheesta ja keinoja lapsen tunne- ja aggressiokehityksen tukemiseen.

Opaslehtisestä kerättiin palautetta kirjallisen arviointilomakkeen avulla. Palautetta saatiin neuvolan henkilökunnalta ja 2 - 6-vuotiaiden lasten vanhemmilta yhteensä kuusi kappaletta. Palautteiden perusteella opaslehtinen oli onnistunut ja vastasi tarkoitustaan. Jatkokehitysideana tälle opinnäytetyölle voisi tutkia lapsen käytöshäiriön merkitystä tunnekehityksen haasteena.

Kieli
suomi

Sivuja 45
Liitteet 3
Liitesivumäärä 9

Asiasanat
Lapsen kehitys, aggressionhallinta, tunnekehitys

	<p>THESIS May 2019 Degree Programme in Nursing Orientation Option of public Health Nursing</p> <p>Tikkarinne 9 FI-80200 JOENSUU FINLAND Tel. +358 13 260 600</p>
<p>Authors Riina Jaatinen, Ruut Kainulainen</p>	
<p>Title Throwing a Tantrum Now! – A Guide for Encountering Challenging Emotions in Children</p> <p>Commissioned by Siun sote, Lehmo Child Health Centre</p>	
<p>Abstract</p> <p>When a child discovers different emotions, the emotional development begins. It is affected by the child's temperament, cognitive development, social experiences and predominant culture. As the development continues, the child learns emotional skills and, step by step, how to control emotional reactions. The parents set an example for expressing emotions and needs, which requires them to control their own challenging feelings. Social and healthcare professionals are there to help the parents to raise their child.</p> <p>This practice-based thesis was commissioned by Lehmo Child Health Centre. Its purpose was to provide parents with information on the development of emotional life and aggression management in children aged two to six. The task was to produce a guidebook to support parents to address the challenges they encounter in their children's emotional development and aggression management. The guidebook contains key information on the topic and methods for supporting children's emotional growth and aggression development.</p> <p>Feedback on the guidebook was collected through a written evaluation form. Six feedback forms in total were received from the staff of the child health centre and the parents of two to six-year-old children. Based on the feedback, the guidebook was successful and served its purpose. A further development idea based on this thesis could be to study how behavioural disorders challenge emotional development in children.</p>	
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 45 Appendices 3 Pages of Appendices 9</p>
<p>Keywords Child development, aggression management, emotional growth</p>	

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1 Johdanto	5
2 Lapsen tunteidensäätely ja sen kehittyminen	6
2.1 Tunne	6
2.2 Tunnekehitys	8
2.3 Tunnetaidot.....	11
2.4 Itsesäätelytaidot.....	13
3 Lapsen aggressio ja aggressiokehitys	14
3.1 Aggressio ja aggression portaat	14
3.2 Viha ja aggressiivisuus	17
4 Vanhemmuus ja lapsen tunnetaitojen tukeminen	19
4.1 Vanhemmuuden taidot.....	19
4.2 Lapsen tukemisen keinot	22
4.3 Hoitotyön keinot.....	24
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	25
6 Opinnäytetyön toteutus	25
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	25
6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	27
6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	27
6.4 Opaslehtisen arviointi	31
6.5 Opinnäytetyön prosessi	32
7 Pohdinta	37
7.1 Opaslehtisen tarkastelu	37
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	38
7.3 Ammatillinen kasvu.....	41
7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	43
Lähteet.....	44

Liitteet

Liite 1	Opaslehtinen
Liite 2	Opaslehtisen arviointilomake
Liite 3	Saatekirje

1 Johdanto

Tunteita on monenlaisia, ja niillä on aina jokin merkitys (Cacciatore 2008, 8). Ne ovat keskeisiä niin elossa säilymisen, oman hyvinvoinnin kuin itsensä suojelemisenkin kannalta (Nurmi 2013, 16). Lapsen tunnekehitys alkaa lapsen löytäessä eri tunteita ja se perustuu lapsen sosiaalisiin kokemuksiin. Siihen vaikuttavat myös kulttuuri, kognitiivinen kehitys ja temperamentti. (Saarni 2011, 1-4.) Kehityksen myötä lapsi oppii tunnetaidot eli sen, kuinka tunteiden kanssa toimitaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34).

Lapselle vaikeiden tunteiden sanoittaminen on haastavaa, ja siksi tunteet purkautuvat usein tekoihin. Tunne menee usein järjen edelle ja mahdollistaa aggressiivisen käyttäytymisen. (Nurmi 2013, 149-151.) Aggressio on reagointia ympäristön ärsykkeisiin. Aggressioon liittyvät tunnereaktiot nousevat pintaan jonkin ärsyttäessä, ja lapsi oppii hillitsemään niitä aggressiokehityksen edetessä. Aggressiokehitys tapahtuu aggressionportailta, joka etenee portaittain eri kehitystehtävien ja haasteiden kautta. (Cacciatore 2008, 8-9,33-47.)

Vanhempi antaa lapselle mallin ihmissuhteissa toimimiselle, sekä tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiselle (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 80). Tämä edellyttää, että vanhempi hallitsee omia vihan ja turhautumisen tunteitaan (Nurmi 2013, 152, 153). Lapsen kasvattamiseen vanhemmat saavat apua sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta (Lastensuojelulaki 417/2007). Tämä opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Lehmon lastenneuvolalle, jossa he voivat hyödyntää tuottamaamme materiaalia suullisen ohjauksen tukena.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa 2 - 6-vuotiaiden lasten vanhemmille tietoa lapsen tunne-elämän ja aggressiohallinnan kehityksestä. Tehtävänä on tuottaa Lehmon lastenneuvolalle opaslehtinen tukemaan vanhempien taitoja lapsen tunnekehitykseen ja aggressionhallintaan liittyvien haasteiden kohtaamisessa.

2 Lapsen tunteidensäätely ja sen kehittyminen

2.1 Tunne

Tunne on spontaani reaktio johonkin tiettyyn henkilöön, asiaan tai paikkaan. Tunteiden avulla ihminen viestittää jotakin. (Nurmi 2013, 16.) Tunteet voivat olla mukavia ja miellyttäviä tai vaikeita ja haastavia, mutta niillä kaikilla on tarkoitus (Cacciatore 2008, 8). Ne ovat tärkeitä elossa säilymisen, oman hyvinvoinnin sekä itsensä suojelemisen kannalta. Tunteet vaikuttavat havaitsemis- ja ajattelemistoimintoihin, sosiaalisen elämän sujuvuuteen sekä moraaliin. (Nurmi 2013, 16.)

Tunteet voidaan jakaa primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet ovat ihmisen ydintunteita, kuten kiukku ja suru. Sekundaaritunteet toimivat ihmisen puolustusreaktiona primaaritunteisiin. Sekundaaritunteet ovat haastavia, koska ne hankaloittavat todellisten tunteiden kiinni saamista. Lapsi voi esimerkiksi näyttää olevan raivon vallassa, mutta todellisuudessa hän peittelee sillä ahdistuneisuuttaan. Tunteet voivat helposti kääntyä toisiksi, jos ihminen ei kykene tunnistamaan todellista tunnettaan. Instrumentaaliset tunteet vaikeuttavat aitojen tunteiden tunnistamista. Aikuiset ja lapset ilmaisevat instrumentaalisia tunteita, sillä he ovat yleensä huomanneet muiden reagoivan niihin haluamallaan tavalla. Lapsi voi esimerkiksi reagoida pettymykseen kiukulla ja näin toivoo vanhemman tulevan paikalle toteuttamaan lapsen toiveet. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77-79.)

Tunteita voidaan tarkastella eri tasojen kautta, joita ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologiset tuntemukset, mielikuvat, toimintavalmiudet ja neurokemialliset prosessit. Subjektiivinen tunnekokemus on jokin perustunne, esimerkiksi ilo, suru tai viha. Fysiologiset tuntemukset taas ovat kehollisia tuntemuksia, kuten kylmä tai kuuma. Toimintavalmiudet valmistavat kehoa esimerkiksi pakenemaan koettaessa pelkoa, puolustautumaan kiukun tullessa sekä luopumaan tuntiessa surua. Tunteiden tarkastelua voi tehdä myös metaforien ja mielikuvien kautta, jotka vaihtelevat yksilöittäin. (Kanninen &

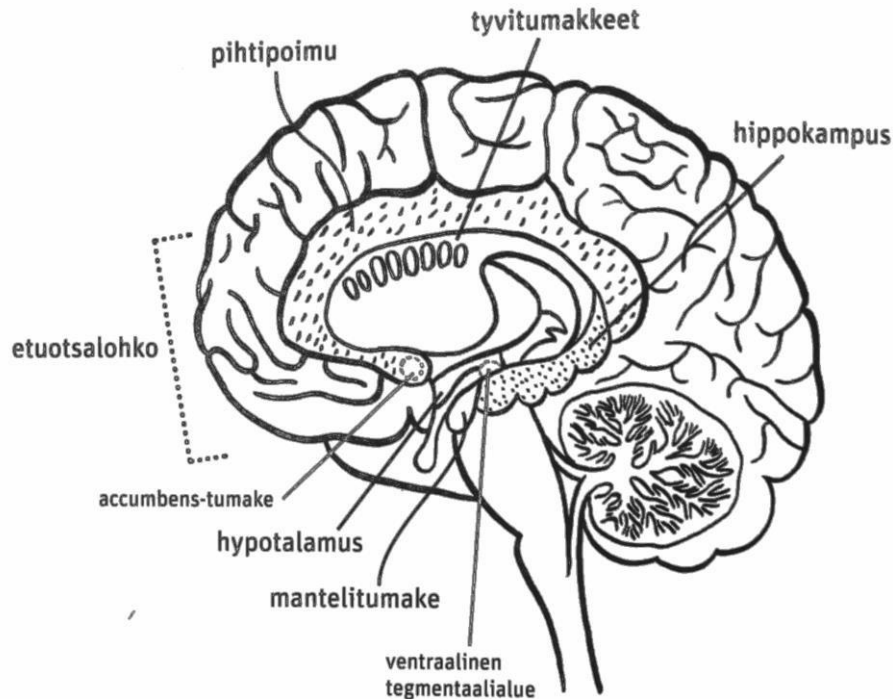
Sigfrids 2012, 77.) Metaforalla tarkoitetaan kielikuvaa. Sen avulla kielellinen ilmaus siirretään tavanomaisesta merkityksestään tarkoittamaan jotakin muuta. (Tieteen termipankki 2019.) Jokaiselle tunteelle on neurokemiallinen vastaavuus, mitkä kertovat esimerkiksi tunnekokemuksen kuormittavuudesta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77).

Tunteet ovat aistimuksia kehossa, jotka ihminen kuulee ajatuksina mielessä ja tuottaa ulospäin kasvoilla, äänenpaineella ja käyttäytymisellä. Tunnekokemus on syntyjään olemassa oleva kehon tuntemus tai fysiologinen muutos. Tunteet ihastuttavat, liikuttavat ja raivostuttavat, ja ne ovat suuri osa kokemuksistamme. Hermoston rakenteella, suvun perimällä sekä temperamentilla on vaikutusta siihen, miten tunteisiin reagoidaan. Tunteet ovat fysiologialtaan yksinkertaisia, ja tunteen luonnollinen haihtumistie on sen vastaanottaminen sellaisena kuin se on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11-13.)

Tunteista vastaa isojenaivojen etu- ja keskiosassa sijaitseva limbinen järjestelmä (Kokkonen 2017, 77). Limbiseen järjestelmään (kuva 1) kuuluvia aivorakenteita ovat aivokuoren pihtipoimu, amygdala eli manteliumake, hippokampus, hypotalamus ja aivokuoren alaiset tumakeryhmät. Aivokuoren etuotsalohkoa peittävä prefrontaalinen aivokuori on tunteiden säätelyyn merkittävimmin vaikuttava aivokuoren alue. (Kokkonen 2017, 77.) Tunne syntyy, kun manteliumake reagoi aistimiinsa ärsykkeisiin ja arvioimiinsa uhkiin sadasosasekunneissa. Tunne nousee huippuunsa alle puolessa minuutissa ja on kestoltaan keskimäärin 8 minuuttia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14.)

Manteliumake vastaanottaa emotionaalisesti ja sosiaalisesti merkityksellistä tietoa, arvioi sitä ja välittää sitä eteenpäin. Tieto aistimuksista saapuu manteliumakkeeseen hypotalamukselta ja isojen aivojen kuorikerroksesta, ja hippokampuksen muistijärjestelmä viestii manteliumakkeelle menneistä tapahtumista. Kun viestiin liittyy tunne, manteliumake aktivoituu. (Kokkonen 2017, 77-79.) Manteliumake arvioi tilanteen hippokampukseen tallentuneiden aiempien kokemusten avulla, joita ovat esimerkiksi aiemmin koetut toisten ihmisten ilmeet, eleet, sanat ja tuoksut (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14). Tilanteen arvioinnin jälkeen manteliumake lähettää viestin aivojen käyttäytymistä

sääteliiniin osiin käytöksen ohjaamiseksi ja hypotalamukseen emotionaalisesti merkittävien tapahtumien tallentamiseksi (Kokkonen 2017, 79.)



Kuva 1. Limbinen järjestelmä (Huttu & Heikkinen 2017, 176)

Vauvan aivokuoren tunnealueet eivät ole vielä kehittyneet, joten tunnereaktioiden säätely on tälle vielä hankalaa. Vauvan sikiöaikana kehittynyt alempi limbinen järjestelmä tuottaa vauvan itkun, ilmeet ja ääntelyn, joilla vauva ilmentää tunteitaan. (Huttu & Heikkinen 2017, 36.) Lapsi tuntee päivän aikana monia eri tunteita, eikä välttämättä kykene ilmaisemaan niitä itse sanallisesti ja omatoimisesti (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14, 97).

2.2 Tunnekehitys

Lapsen tunnekehitys alkaa lapsen löytäessä erilaisia tunteita ja etenee lapsen kehittyessä (Saarni 2011, 1). Lapsen tunne-elämällä on vankka biologinen pohja, mutta aivojen ja sitä kautta tunne-elämän kehitykselle on tärkeää saada ympäristöstä riittävästi kokemuksia tietyissä kehitysvaiheissa (Kokkonen 2017, 83-85).

Lapsen tunnekehitys perustuukin sosiaalisiin kokemuksiin kulttuurin kontekstissa. Kognitiivinen kehitys ja temperamentti vaikuttavat omalta osaltaan tunnekehitykseen, mutta merkittävä rooli on myös vallitsevan kulttuuriympäristön arvoilla, uskomuksilla ja odotuksilla sekä ihmissuhteilla. (Saarni 2011, 1-4.) Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan korkeampien älyllisten toimintojen, kuten tietoisuuden ja ajattelun sekä tarkkaavaisuuden, havaitsemisen, muistamisen ja oppimisen kehittymistä (Niemi 2012, 22).

Lapsen tunne-elämä on alussa fyysisiä tuntemuksia, jonka jälkeen kyky eritellä tunteita ja olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa tunnetasolla kehittyvät (Toukola, Karukivi & Saarijärvi 2015). Saarnin (2011, 5) mukaan tunne-elämän ja sosiaalisten suhteiden kehittymisen lähtökohtana on kiintymyssuhde omiin vanhempiin. Sillä on pysyvä vaikutus kykyyn luoda suhteita muihin ihmisiin (Toukola ym. 2015). Varsinkin ensimmäisinä elinvuosina kiintymyssuhteen laatu määrittää merkittävästi aivoissa tunnesäätelyn kannalta keskeisissä alueissa tapahtuvien muutosten laatua. (Kokkonen 2017, 83-84). Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi saa kokea maailman turvallisena ja muut ihmiset luotettavina. (Saarni 2011, 5). Tämä edesauttaa mielen ja kehon hyvinvointia. Varhaisiässä koettu läsnäolo, hyväksyntä, tunnetason yhteys ja myönteinen kosketus ovat tasapainoisen tunne-elämän kehityksen edistäjiä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75-77.)

Tunteiden jakaminen ja niiden käsitteleminen yhdessä ovat lähtökohtana vauvan ja vanhemman vuorovaikutukselle (Huttu & Heikkinen 2017, 36-37). Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa myös se, miten hänet kohdataan (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 105-106). Jo ensimmäisen ikävuotensa aikana lapsi kykenee vastavuoroiseen ja synkronoituun vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Hän oppii tunnistamaan perustunteita ja niiden ilmaisuja sekä jossain määrin säätelämään tunneilmaisuaan. Hän osaa rauhoitella itseään, säätelää reaktioitaan esimerkiksi heijaamalla itseään ja kykenee kiinnittämään tarkkaavaisuutensa miellyttäviin asioihin. Lapsi osaa myös teeskennellä eri tunteita saadakseen huomiota. (Kokkonen 2017, 89.) Mikäli lapsi kokee ensimmäisen elinvuoden aikana vahingollisia kokemuksia, ne voivat aiheuttaa häiriöitä mantelitumakkeessa ja anteriorisessa limbisessä tumakkeessa johtaen

sosiaalisen käyttäytymisen ja tunnereaktioiden poikkeamiin (Mäntymaa ym. 2003).

Toisena ikävuotena lapsi oppii nimeämään joitakin tunteita ja ilmaisemaan monimutkaisempia tunteita, kuten häpeää, mikä on seurausta kehittyvästä itsetietoisuudesta ja kyvystä itsearviointiin. Suuttumuksen tunteet alkavat valmistaa lasta itsenäistymään myöhemmin, mikä näkyy yhteenottoina perheen kanssa. Kyky tunnistaa toisten tunteita ja niiden tarkoituksenmukaisuutta kehittyä ja lapsi oppii ennakoimaan niitä. Lisäksi empatia ja prososiaalisten toimintojen varhaisia muotoja alkaa esiintyä lapsen käytöksessä. Toimiminen sosiaalisissa suhteissa helpottuu kielen ja motoriikan kehityksen edetessä. (Kokkonen 2017, 89; Saarni 2014, 2.) Toisena ikävuotena vahingolliset kokemukset voivat aiheuttaa häiriöitä kortikolimbisiin yhteyksiin, mistä voi seurata kyvyttömyyttä kiintyä, osoittaa empatiaa tai säädellä tunnereaktioita. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.)

Kolmannen, neljännen ja viidennen ikävuoden aikana lapsen kommunikointi muiden kanssa kehittää lapsen tietoisuutta omista tunteista ja niihin liittyvistä tapahtumista. Kieli toimii apuna tunteiden säätelyssä. Lapsi oppii myös käyttämään kykyään teeskennellä tunteita leikkiin ja toisen kiusaamiseen, sekä tietää voivansa ilmaista tunteitaan harhaanjohtavasti ilmeiden avulla. Lapsi tietää tunteiden olevan subjektiivisia, ja ymmärrys toiminnasta sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa kasvaa muiden kanssa ollessa. Lapsi alkaa myös käyttäytyä sympaattisesti ja prososiaalisesti ikätovereitaan kohtaan. Viiden ja seitsemän ikävuoden välillä lapsen kyky koordinoida sosiaalista toimintaa omien ja muiden tunteiden kanssa kehittyä, ja lapsi alkaa hahmottaa vallitsevia tunteisiin liittyviä skeemoja eli toimintamalleja. Lapsi alkaa myös etsiä itse selviytymisstrategioita tunteiden kanssa. (Kokkonen 2017, 89; Saarni 2014, 2-3.)

Kiintymyssuhteen turvattomuus voi johtaa haasteisiin erityisesti tunteiden tunnistamisessa ja vihan tunteen hallinnassa sekä myöhemmissä tunnereaktioissa ja kohtaamisissa ihmisten kanssa. Jos lapsi joutuu olemaan jatkuvasti varuillaan kiintymyssuhteessa, hän puolustautuu käyttäytymällä aggressiivisesti tai nöyrästi. (Saarni 2011, 5.) Turvattoman kiintymyssuhteen

kaottisuus ja jäsentymättömyys altistavat psyykkisille häiriöille. Mikäli lapsella ei ole pysyvää ihmissuhdetta tai hänen hoitoaan laiminlyödään, kiintymyssuhdetta ei välttämättä muodostu lainkaan. (Mäntymaa ym. 2003).

2.3 Tunnetaidot

Tunnetaidot koostuvat kognitiivista taidoista, kuten kyvystä käyttää ongelmanratkaisutaitoja, ohjata ajattelua ja asettaa tavoitteita (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 112), sekä käyttäytymis- ja säätelytaidoista, jotka syntyvät lapsen sosiaalisen kehityksen edetessä. (Saarni 2010, 4). Tunnetaidot kertovat sen, kuinka tunteiden kanssa toimitaan. Käyttäytyminen sekä suhtautuminen itseän ja muihin pohjautuu tunnetaitoihin. Kun tunteiden kanssa osaa toimia, osaa myös ottaa muut huomioon. Lapsen on vaikeaa tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan, mikä näkyy etenkin ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa, ristiriitatilanteissa ja leikeissä. Tunnetaidot opitaan vähitellen, ja niiden oppimiseen lapsi tarvitsee vanhempien tukea ja mallia. Tunnetaitojen kehittyminen vaatii aikuiselta myös lapsen tunteiden säätelyn ohjaamista, kohtaamista sekä niiden kanssa toimimista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-36,106.)

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka jälkeen voidaan oppia muita tunnetaitoja. Tunteen tunnistaminen edellyttää tunne-kehoyhteyttä, tunnesanojen ymmärtämistä sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämistä. Tunteen tunnistamisen jälkeen lapsi oppii sietämään eri tunteita. Se on tunnetaidoista vaikein, ja se vaatii paljon tahdonvoimaa ja kärsivällisyyttä. Tunteen sietäminen korostuu etenkin, kun tunne on negatiivinen, jolloin sitä joutuu kirjaimellisesti sietämään. Tunteiden sietäminen vaatii paljon kärsivällisyyttä, mutta joka kerran jälkeen seuraava kerta on aina helpompi. Tunteen sietämisellä pyritään järkevään ajatteluun tuntemisen ja siihen reagoimisen välillä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36-40.)

Kun tunnetta on oppinut sietämään, sitä on helppo alkaa säädellä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sisäisiä ja ulkoisia

tunteiden hallitsemiseen liittyviä prosesseja, jotka tapahtuvat tietoisesti tai tiedostamatta. Ne liittyvät niin negatiivisten kuin positiivistenkin tunnereaktioiden seurantaan, arviointiin ja muuttamiseen. Tunnesäätelyn avulla tunteiden voimakkuutta ja kestoa voidaan säätää sekä kehittää kykyä synnyttää ja ylläpitää tunteita. (Molina, Pons & Sala 2014.) Tunteiden säätely kohdistuu tunnekokemukseen, tunnekäyttäytymiseen sekä fysiologiseen virittyneisyyteen. Sen avulla pyritään vaikuttamaan tunteiden aiheuttamaan stressiin ja ehkäisemään häiriökäytöstä. Lisäksi tunteiden säätely mahdollistaa tunne-elämän avoimuuden ja joustavuuden. (Kokkonen & Kinnunen 2008, 4541.)

Tunteiden säätely on ominaisuutena kohtalaisen pysyvä, sillä se perustuu yksilön neurobiologiaan ja perimään (Kokkonen 2017, 77). Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus muovaa sitä kuitenkin merkittävästi. Lapsi oppii vanhemmalta tunteiden säätelystrategioita tämän näyttämän esimerkin ja perheessä vallitsevan tunneilmaston mukaan. (Kokkonen & Kinnunen 2008, 4542-4544.) Lasten sosiaaliset kokemukset mahdollistavat tunnesäätelyyn liittyvien säännönmukaisuuksien ja omien kokemusten ymmärtämisen, jolloin lapsi voi yrittää säätää tunteitaan itsenäisesti. Tunnesäätelyn kehittyessä lapset pyrkivät hallitsemaan tunteitaan aluksi poistamalla tunteen synnyttävän ärsykkeen tai peittämällä silmät. (Molina ym. 2014.) Silmien peittämisen kaltaisen aistiärsykkeisiin liittyvän säätelyn lisäksi lapset turvautuvat käyttäytymiseen ja ulkopuolisiin hoivaajiin liittyviin strategioihin, kuten peukalon imemiseen tai tuudittamiseen. Myöhemmin nämä korvautuvat osittain tiedollisilla ja kielellisillä strategioilla. (Kokkonen & Kinnunen 2008, 4544.)

Tunteen säätelyyn auttavat muun muassa hengitys, kosketus, mielikuvat ja tuntoaisti. Tunteen säätely johtaa rakentavaan tunteen ilmaisuun. Tunnetta voi ilmaista luovasti käyttäen apuna musiikkia, laulamista tai maalaamista. Kehollisia keinoja tunteen ilmaisuun ovat itkeminen, hymyileminen tai huutaminen. Tunteista on hyvä myös oppia puhumaan ääneen, jolloin tunne myös usein konkretisoituu ja näin muuttuu ihmiselle itselleenkin todeksi. Pelkästään tunteesta puhuminen ei kuitenkaan yksin auta purkamaan tunnetta. Tunnekokemukset varastoituvat mieltä syvemmälle, ja purkautuvat usein pelkästään luovin ja kehollisin keinoin. Joskus tunteen kehollinen purkaminen tapahtuu pitkän ajan

kuluttua, jolloin tunteen uudelleen löytämiseksi on hyvä hiljentyä miettimään tilannetta, missä tunne syntyi. Tähän voi auttaa esimerkiksi kirjoittaminen, maalaaminen, itkeminen tai siivoaminen. Vaihtoehtoja on monia, joista jokainen löytää omansa kokeilemalla. Tunnetaitojen viimeinen tavoite on voimaantuminen, jolloin ihminen kokee onnistumista ja kykyä toimia tunteidensa kanssa. Tällöin itseluottamus ja itsensä ymmärtäminen helpottuvat. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42-46.)

Lapsen tunnesäätelytaitojen oppimisen kannalta erityyppisistä kiintymyssuhteista eri tavoin saatava turvallisuuden tunne on tärkeää. Jatkuva kokemus läheisyydestä ja turvallisuudesta tukee tunteidensäätelyn oppimista ja mentalisaatiokyvyn kehitystä. Mentalisaatio on kykyä tunnistaa ja pohtia käyttäytymiseen vaikuttavia tiedostettuja ja tiedostamattomia mielen tiloja niin itsessä kuin muissa ihmisissä. Sen kehittyessä lapsi alkaa ymmärtää, ettei hänen kiukkunsa tarkoita kaikkien muiden olevan kiukkuisia, tai että vanhemman kiello ei tarkoita tämän olevan vihainen. Lapsi oppii myös vähitellen muokkaamaan omia tunteitaan. Lapsen ajatusmaailma on alkuun mustavalkoista, mutta kehityksen edetessä ymmärrys toisen ihmisen ajatuksista ja tunteista sekä omasta roolista toisen tunteisiin liittyen laajenee. (Viinikka 2014, 8, 13-17, 39.)

2.4 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelyn avulla ihmisellä on kyky ohjata itseään sekä sanomisiaan. Tunnekuohun vallassa ihminen voi säädellä toimintaansa itsesäätelyn avulla. Itsesäätely liittyy vuorovaikutustilanteisiin, joissa se ohjaa ihmisen toimintaa sopivaksi tilanteeseen ja ryhmään nähden. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 107-109.) Itsesäätelyn käsite voidaan määritellä monilla keinoin riippuen sen viitekehyksestä. Kehityspsykologian näkökulmasta se tarkoittaa lapsen kehittyvää kykyä säädellä käyttäytymistä, emootiota ja kognitiivisia toimintoja. Kognitiivinen toimintojen säätely on tietoisesti tapahtuvaa tarkkaavaisuuden, muistin ja tiedon jäsentelyn säätelyä. (Aro & Laakso 2011, 10-12,42.)

Emootioihin liittyvä käyttäytymisen säätely tarkoittaa kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemukset sekä säädellä tunteiden ilmaisua tavoitteiden mukaiseksi (Aro & Laakso 2011, 11). Lapsen itsesäätelyä tarkkaillaan lapsen ulkoisen käyttäytymisen mukaan. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi lapsen kyky noudattaa aikuisen ohjeita sekä se, kuinka hyvin lapsi kykenee sopeuttamaan tunteitaan ja käytöstä eri tilanteisiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 112.) Emootioiden eli tunteiden säätelyn kehittyttyä ihminen pystyy toimimaan hyvässä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Aro & Laakso 2011, 11).

Lapsen synnynnäinen temperamentti on merkittävä itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta (Aro & Laakso 2011, 61). Temperamentti tarkoittaa ihmisten synnynnäisiä, osaksi perinnöllisiä tyylejä reagoida ympäristöön tai sisäisiin tiloihin kuten tunnetiloihin. Temperamentti kertoo, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla ja näin selittää ihmisen yksilöllisyyden. Kognitiivisten taitojen lisääntyessä lapsi kykenee ohjaamaan omaa temperamenttiaan ja pystyy hyödyntämään erilaisia ongelmanratkaisukeinoja. (Feldt & Metsäpelto 2015, 50-51.) Temperamenttiin liittyvät toimintataipumukset määrittävät sen, millaista ja miten paljon ohjausta lapsi tarvitsee vanhemmiltaan kehittääkseen itsesäätelytaitoja (Aro & Laakso 2011, 63).

3 Lapsen aggressio ja aggressiokehitys

3.1 Aggressio ja aggression portaat

Aggressio on reagointia ympäristön ärsykkeisiin yksilölle luontevalla, synnynnäisellä tavalla. Siihen liittyy reaktioita, kuten aggression tunne, suuttumus ja viha, jotka antavat energian toimia tarpeen vaatiessa. Aggressiota tarvitaan itsensä ja omien oikeuksiensa puolustamiseen. (Cacciatore 2008, 8.) Aggressio ei kuitenkaan ole sama asia kuin viha tai aggressiivisuus, vaan se antaa voimia toimia niin aggressiivisesti kuin asiallisestikin (Cacciatore & Karukivi 2014, 149-150).

Aggressioon liittyvät tunnereaktiot nousevat pintaan, kun jokin alkaa ärsyttää. Ne auttavat reagoimaan ärsytystä aiheuttavaan asiaan ja poistamaan sen olotilan normalisoimiseksi, jolloin suuttumuksen tunne laantuu. Lapsi voi ilmaista aggressiointunteitaan hyvinkin voimakkaasti eikä välttämättä osaa vielä hallita niitä. (Cacciatore 2008, 8-9.) Tämä johtuu siitä, että lapsen aivojen kehitys on vielä kesken, joten erilaiset ärsykkeet saavat sietokyvyn ylittymään herkästi. Ärsyketulvassa aivojen käyttäytymisestä ja tunteiden säätelystä vastaava etuotsalohko ei käsittele tietoa tehokkaasti, jolloin sen yhteys muihin aivojen alueisiin voi katketa. Tällöin aivojen alemmat tasot ottavat vallan, harkintakyky katoaa ja lapsi toimii reaktiivisesti joko taistellen tai paeten. (Häkkinä & Tommola 2017, 13.)

Aggressiokehityksen edetessä lapsi oppii hillitsemään omia reaktioitaan ja väkivaltaista käytöstään, välttämään ylireagoimista ja suojelemaan itseään. Samalla lapsi alkaa irtautua perheestään ja itsenäistyä. Aggressiokehityksen aiheuttamat tunteet pakottavat yrittämään ja ohjautumaan itse, rohkaistumaan sekä opettelemaan sosiaalisia taitoja. Tämä kehitys tapahtuu aggression portailla, jonka kukin porras edustaa aggressiokehityksen eri vaiheita siihen liittyvien kehitystehtävien ja haasteiden mukaan (kuvio 1). Portaat on jaettu viitteellisesti ikäluokittain. Jokainen lapsi kuitenkin kehittyy omaa yksilöllistä tahtiaan oman temperamenttinsa, historiansa ja kehityksensä mukaan. (Cacciatore 2008, 33, 46-47.) Tässä työssä käymme läpi 2 - 6-vuotiaiden lasten aggressiokehitykseen liittyvät portaat. Aloitamme kaksivuotiaan kehitysvaiheesta, sillä Cacciatoren (2008, 56) mukaan juuri tuolloin lapsen voimakkaat aggressiointunteet alkavat herätä.

			16-25 vuotta	Tunnen itseni, uskon itseni, toimin itsenäisesti	Vaatii arvostusta ja tasa-arvoisuutta, irtaantuminen vanhemmista
			13-17 vuotta	Olen joukossa, etsin asemaani	Vanhempien haastaminen, kavereista turvaa
		11-14 vuotta	Olen yksilö, arvioin itseäni	Epävarmuus ja ahdistus omasta kehosta, vallanhalu	
	7-10 vuotta	Olen erillinen, olemassa yksin	Omatunto kehittyä, asioiden salailu, kaipaa kavereiden hyväksyntää		
	4-6 vuotta	Olen tietoinen toimija ihmissuhteissa	Kyselee paljon ja kaipaa vanhemman ihailua. Harjoittelee kaverisuhteissa toimimista.		
1-3 vuotta	Olen olemassa ihmissuhteiden avulla	Testaa vanhempaa kiu-kutellen. Tarvitsee vanhemman turvaa.			

Kuvio 1. Aggression portaat Cacciatoren mukaan (Cacciatore 2008, 94-95, 162163)

Noin 2 - 3-vuotiaalla lapsella alkaa voimakas oman tahdon vaihe. Lapsi alkaa ymmärtää, että hän kykenee päättämään asioista itse ja vaikuttamaan asioiden kulkuun. Lapsi haluaa testata muiden reaktioita ja alkaa haastaa ja vastustaa aikuista. Hän haluaa hallita elämäänsä ja tahtoaan mahtipontisillakin tunteen ilmauksilla. Aggressio saa lapsessa herkästi aikaan puolustusreaktion, jolloin aggression tunne ja väkivaltainen käytös voivat nousta nopeasti. Noin 3 - 4vuotiaana lapsi alkaa vähitellen säädellä tunteitaan. Hän alkaa hallita puhetta ja haluaa ilmaista itseään sen avulla. Hän pyrkii vaikuttamaan muiden ihmisten toimintaan ja hakemaan valtaa kysyen ja kyseenalaistaen, eikä enää vain huutaen. (Cacciatore 2008, 55-56, 60-61.)

Lapsi alkaa keskittyä minäkuvansa rakentamiseen noin 4 - 5-vuotiaana. Kuvitelmiin ja samaistumisen avulla lapsi kokee kaiken mahdolliseksi ja hänen kokemansa epävarmuuden ja pienuuden tunteet hälvenevät. Lapsi kokeilee, voiko mielikuvituksella vaikuttaa maailmaan ja tuntee ainakin hetkittäin olevansa voittamaton. Hän kokee myös epävarmuuden tunteita ja kaipaakin vanhemmiltaan jatkuvasti kannustusta. Noin 5 - 6-vuotias lapsi haluaa vanhempiensa huomion lisäksi ystävyysuhteita ikätovereihin, sillä hän alkaa tarvita myös ystävien hyväksyntää. Lapsi opettelee sosiaalisia tilanteita niitä tarkkaillen, pohtien ja kuvaillen toisinaan pahansuopaankin sävyyn. Käsirysyt, tappelut ja äkkipikaisuus ystävyysuhteissa ovat tällä portaalla tavallisia. (Cacciatore 2008, 62-67.)

Aggressiokehityksen epäonnistuminen voi johtaa väkivaltaisiin ja tuhoaviin ratkaisuihin tai tunteiden ja oman tahdon tukahduttamiseen. Aggressioportailta tippuminen aiheuttaa kehitysviivettä ja häiriötä. 2 – 3-vuotias käyttäytyy normaalisti aggressiivisesti, mutta jos lapsi ei saa tukea ja opastusta tunteiden kanavoimiseen, väkivallasta voi tulla pysyvä ratkaisumalli ristiriitatilanteisiin. Kehitys voi myös pysähtyä. Olisikin tärkeää, että lapsella on vankka, pysyvä ja turvallinen aikuinen tukemassa lasta aggressionportailta. (Cacciatore 2008, 70.)

3.2 Viha ja aggressiivisuus

Viha on kehityksellisesti tarpeellinen tunne ja voima. Kasvu tapahtuu osittain vihan voimalla ja kyvyllä sanoa "ei" ja "minä itse". (Juntumaa 2018, 65.) Viha suojaa ja puolustaa ihmisen henkistä ja fyysistä koskemattomuutta. Kun ihmisen rajoja ja oikeustajua loukataan, ihminen kokee vihaa sen mukaan, kuinka intiimillä ja ihmisarvoa loukkaavalla tasolla loukkaus tapahtuu. Vihan tunteminen voi kuitenkin olla uuvuttavaa ja sen työstäminen hankalaa. Viha voi pelottaa ja saada toimimaan järjen vastaisesti. Siksi on erityisen tärkeää, että vihan tunteita osataan käsitellä. (Nurmi 2013, 20.)

Jonkin uhatessa reaktio on usein viha, jopa väkivalta. Vihan taustalla voi olla useita syitä ja muita tunteita, kuten pelko, joita vihan kautta kanavoidaan ilmeiksi,

ääniksi ja toiminnaksi. Vihaa ilmaistaan eri tavoin riippuen yksilön temperamentista sekä tavoista, joilla tunteita on opittu ilmaisemaan. Reagointi on usein hyvin spontaania, ja vasta jälkikäteen pohditaan, mistä tunnereaktio johtui. (Nurmi 2013, 22-24.)

Juntumaan (2018, 62) mukaan lapsen kokemus vanhemmasta hyvänä tai pahana pohjautuu hänen tunnemaailmaansa. Hänen mukaansa vauva kokee vanhemman hyvänä hänen tyydyttäessä lapsen tarpeet ja pahana tarpeiden jäädessä tyydyttämättä tai vanhemman ollessa poissa. Vauvan tai pienen lapsen kokiessa, ettei hänen tarpeitaan tyydytetä, tulee häätä, joka johtaa vihaan vanhempaa kohtaan. Lapsi oppii, että viha ei ole vaarallista, jos vanhempi ei kosta tai vastaa vihalla. Lapsi oppii samalla, että sama kohde voi olla joko hyvä tai paha eikä pelkästään jompaakumpaa. Lapsi alkaa kestää, ymmärtää ja hallita vihaa, kun hän näkee, että vanhempikin tekee niin.

Aggressiivisuus on toiselle ihmiselle harmia tuottavaa käyttäytymistä. Se ilmenee sekä fyysisenä että kielellisenä aggressiivisuutena. Aggressiivisuus voidaan jaotella suoraan ja epäsuoraan aggressiivisuuteen. Suoraa aggressiivisuutta on toimijan ja toiminnan kohteen välillä oleva välitön kontakti, kun taas epäsuora aggressiivisuus näkyy esimerkiksi ovien paukutteluna tai syyttömiin kohdistuvana kiukutteluna tarkoitettusta kohteesta. Ihmissuhteisiin liittyvä aggressiivisuus kuuluu sosiaaliseen aggressiivisuuteen. (Feldt & Metsäpelto 2015, 160.)

Suoraa aggressiivisuutta esiintyy jo noin vuoden ikäisellä lapsella, ja se lisääntyy toisen ikävuoden aikana. Voimakkaimmillaan aggressiivisuus on neljävuotiaana. (Sandström 2010, 197.) Tällöin aggressiivisuuden kognitiivisen säätelyn oppiminen on erityisen tärkeää, sillä toistuvalla fyysisellä aggressiivisuudella on monia ikäviä seurauksia myöhemmin elämässä (Feldt & Metsäpelto 2015, 159). Lapsen täytettyä neljä vuotta aggressiivisuus alkaa tasaisesti vähenemään. Noin kolme prosenttia ihmisistä säilyttää taipumuksensa fyysiseen aggressiivisuuteen, mikä on voimakkaimmillaan 15-20 vuoden iässä. Sosiaalinen aggressiivisuus sen sijaan lisääntyy yleensä iän myötä. (Sandström 2010, 196-197.)

Aggressiivisuus voidaan määritellä ilmenemismuotonsa perusteella reaktiiviseen ja proaktiiviseen aggressiivisuuteen. Reaktiivinen aggressiivisuus on impulsiivista käyttäytymistä, jolloin havaittuun uhkaan reagoidaan vihamielisesti. Tässä aggressiivisuuden muodossa tarkoituksena on vahingoittaa provosoivaa eli yllyttävää henkilöä tai uhkan tuottajaa. Proaktiivista aggressiivisuutta käyttävä henkilö odottaa, että hän saa käyttäytymisellään jonkun palkinnon. Aggressiivisuus on silloin välineellinen keino, jolla henkilö saa itselleen tavaraa tai valtaa. Proaktiivista aggressiivisuutta käyttävä henkilö ei tarvitse toiminnalleen yllykettä. (Sandström 2010, 197.)

Lapsen aggressiivinen käyttäytyminen ei koskaan johdu mistään yksittäisestä piirteestä, vaan sen taustalla on useita sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Lapselle vaikeiden tunteiden ja ristiriitojen pukeminen sanoiksi on vielä haastavaa, minkä vuoksi tunteet purkautuvat usein tekoihin. Viha ja pelko ovat erityisen haastavia tunteita, sillä niihin liittyy voimakkaita fyysisiä reaktioita. Tunne menee järjen edelle ja aiheuttaa mahdollisuuden aggressiiviselle käyttäytymiselle. (Nurmi 2013, 149-151.) Lapsilla, joilla reaktiivisuus on vahvaa, kasvatusilmapiirillä sekä tunteiden säätelyn tukemisella on suuri merkitys tunteiden säätelyn oppimiselle. Fyysisesti aggressiivisia lapsia on tärkeää tukea jo varhaisiässä oppimaan myönteisiä ongelmanratkaisutaitoja. (Feldt & Metsäpelto 2015, 164, 172.)

4 Vanhemmuus ja lapsen tunnetaitojen tukeminen

4.1 Vanhemmuuden taidot

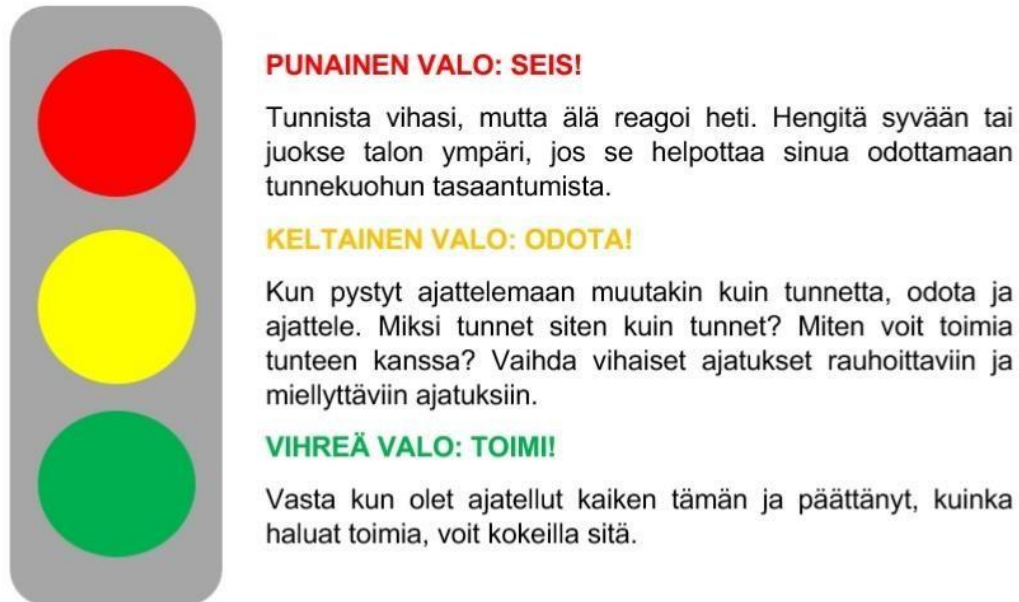
Aggressiokehityksen tukemisessa keskeistä on vanhemman antama malli. Tämä edellyttää sitä, että vanhempi hallitsee omia vihan ja turhautumisen tunteitaan. (Nurmi 2013, 152-153.) Lapsen tehtävänä ei ole koskaan toimia vanhemman rauhoittajana tai tunnesäätelijänä (Kanninen & Sigfrids 2012, 93). Cacciatoren (2008, 29) mukaan vanhemman on oltava tasapainoinen, vastuullinen ja hänen on uskallettava puuttua rohkeasti lapsen asioihin. Vanhemman arvostava suhtautuminen itseensä ja muihin sekä se, kuinka hän antaa kohdella itseään,

antavat lapselle mallin ihmissuhteissa toimimiselle sekä tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiselle (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 80).

Voimakkaiden reaktioiden avulla lapsen oman tahdon kasvu ja rohkeus ottavat omaa tilaa ja kehittyvät. Vanhemman tehtävänä on tukea lasta tässä kehityksessä. Lasta tulee kannustaa näyttämään tunteensa rakentavalla tavalla, samalla opettaen lasta pärjäämään niiden kanssa. Vanhempi tukee omalla käytöksellään lapsen tunteiden käsittelyä ja opettaa lapselle esimerkillään toiminnan säätelyä tunnekuohun vallassa. (Cacciatore 2008, 8-9, 17.)

Cacciatoren (2008, 82) mukaan tunnekuohun hallitsemista voi helpottaa Ulpu Siposen liikennevalomallin (kuvio 2) avulla, jonka käytön vanhempi opettaa lapselleen. Sen avulla harjoitellaan itsehillintää ja tunnekuohun hallintaa aikalisän avulla. Ajatuksena on, että esimerkiksi vihan vallassa pysähdytään ja ajatellaan tietoisesti sitä, että tunne menee kyllä ohi. Pysähtyminen ja rauhoittuminen tapahtuvat kolmessa vaiheessa liikennevalojen mukaan: punaisessa, keltaisessa ja vihreässä. Tärkeää on, että malli on opeteltu etukäteen, jotta sen käyttäminen onnistuu tunnekuohussa.

Punaisen valon kohdalla tunnekuohu on voimakkaimmillaan, ja silloin on tärkeää pysähtyä. Vanhempi voi auttaa pysähtymisessä muistuttamalla lasta liikennevaloista. Tunteeseen ei pidä vielä tässä vaiheessa reagoida, vaan se täytyy tunnistaa. Itseään voi yrittää rauhoitella esimerkiksi hengittämällä syvään tai juoksemalla talon ympäri, kunhan ei anna tunteen ohjata toimintaa. Kun ajattelu alkaa taas onnistua, ollaan liikennevalojen keltaisessa valossa. Tällöin on pohdittava, mistä tunne johtui, miten toimia sen kanssa ja kuinka ilmaista sitä rakentavasti. Itseään voi myös rauhoitella mukavilla ajatuksilla. Kun sopiva tapa toimia on löytynyt, on aika toimia sen mukaan. Tämä on liikennevalomallin viimeinen, vihreä valo. (Cacciatore 2008, 82.)



Kuvio 2. Liikennevalomalli Ulpu Siposen mukaan (Cacciatore 2008, 82)

Erityisesti pienen lapsen tunteet kuohuvat herkästi. 2 - 3-vuotias elää elämänsä väkivaltaisinta aikaa, joten vanhemman täytyy opettaa häntä olemaan käyttämättä väkivaltaa. Vanhemman tehtävänä on näyttää lapselle, kuinka itseään voi ilmaista ja puolustaa sopivilla keinoilla. On myös tärkeää kertoa lapselle, etteivät hänen tunteensa ole paha asia. Lapsen kasvaessa tämän kieli ja selvittelytaidot kehittyvät, ja sen tukemiseksi vanhemman on osattava pysähtyä kuuntelemaan ja kannustamaan lasta. Lapsen itsetunnon kehitykselle on tärkeää, että vanhempi kertoo hänen olevan hyvä sellaisenaan. Samalla vanhemman on opetettava lapselle, ettei tämä ole kaikkivoipainen ja että itseään kannattaa suojella. Lapsen alkaessa solmia kaverisuhteita ja opetellessa niissä toimimista, vanhempi opettaa lapselle kaveruuden perussäännöt, tasa-arvoa sekä riitely-, sopimis- ja ryhmätaitoja. (Cacciatore 2008, 55-67.)

Vanhemman on tärkeää olla emotionaalisesti saatavilla lapselle. Emotionaalinen saatavuus on kykyä säädellä omia tunteita ja olla lapsen kanssa vuorovaikutuksessa sensitiivisesti, jäsentävästi ja kannustavasti. Se vaikuttaa vastavuoroisuuteen ja turvallisuuteen vanhemman ja lapsen välillä. Vanhemman on oltava sensitiivinen lapsen tunteisiin reagoidessaan ja kyettävä ohjaamaan lapsen toimintaa sopivalla tavalla unohtamatta lapsen autonomisuutta. (Flykt &

Salo 2013, 402-405.) Lapsen mielen maailmaan on suhtauduttava avoimesti ja mielenkiinnolla. Vanhemman on hyvä välttää itsensä tuomista esiin kaikkietävänä, ja sen sijaan kysyä lapselta tämän ajatuksia ja näkökulmia asioihin niin, että lapsi pääsee kertomaan kokemuksiaan deskriptiivisesti eli kuvaillen. Keskustellen aikuinen voi opettaa lapselle tunteita ja tukea taitoa pohtia myös muiden ajatuksia ja tunteita. Tunteiden ja käyttäytymisen pohtiminen yhdessä lapsen kanssa eri näkökulmista kehittää lapsen mentalisaatiokykyä. (Viinikka 2014, 50-51.)

Vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa tämän kykyä nähdä lapsensa itsenäisenä olentona, jolla on omat mielentilansa. Niiden havaitseminen ja tulkitseminen on tärkeää erityisesti varhaisessa vuorovaikutuksessa. Vanhempi, jolla on hyvä mentalisaatiokyky, sopeuttaa omat toimintatapansa lapsen tarpeisiin. Se näkyy herkkyytenä lapsen havainnointiin ja lapsen tarpeiden täyttämiseen. (Viinikka 2014, 63-64.) Erityisesti pienen lapsen vanhempi tukee lapsen mentalisaatiokyvyn kehitystä heijastaen tämän kokemuksia omilla reaktioillaan ja antaa näin lapselle mielikuvia itsestään. Vanhemman tehtävänä on vastaanottaa, sietää ja työstää lapsen mieltä muotoillen haastavat tunteet tälle ymmärrettävään muotoon. (Viinikka 2014, 14-15.)

4.2 Lapsen tukemisen keinot

Vanhemman tehtävänä on lapsen ohjaaminen kehitystasoon kuuluvalla tavalla. Kasvatukselliseen vuorovaikutukseen kuuluu asianmukainen kieltäminen ja rajaaminen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 96.) Aikuisen on luotava ikätasoisesti sopivia sääntöjä kertomaan, mikä on sallittua ja mikä ei, sekä annettava selkeitä ja oikeudenmukaisia seuraamuksia lapsen toimiessa väärin (Cacciatore 2008, 90).

Huonosta käytöksestä ja tunteista on myös keskusteltava tilanteen rauhoituttua. Lapsen on opittava ymmärtämään, mikä käytöksessä oli huonoa ja pahoitti aikuisen mielen. Myös lapsen ajatuksia on kuultava tilanteessa. (Häkkiä & Tommola 2017, 182.)

Lapsen tunteiden käsittelyä voi helpottaa esimerkiksi ulkoistamalla tunteet kuvitteellisiksi hahmoiksi. Niihin lapsen on helppo samaistua. Lisäksi tunteita on hyvä harjoitella leikkien. (Häkkinä & Tommola 2017, 182-183.) Leikin lomassa aikuinen voi matkia lapsen myönteisiä tunteiden ilmauksia. Kielteisiin tunteisiin aikuinen voi reagoida yllättyneesti tai välinpitämättömästi, tai pyrkiä kiinnittämään huomion muualle. Tämä kehittää lapsen tunteiden säätelykykyä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kielteisiä tunteita ei saa kieltää kokonaan. (Kokkonen 2017, 87.)

Aikuisen on hyvä pysähtyä tarkkailemaan ja havainnoimaan lapsen käytöstä ja pyrkiä eläytymään lapsen kokemusmaailmaan. Aikuisen on ymmärrettävä, että lapsi ei ole tahallaan hankala, vaan hän tarvitsee tukea tunteidensa säätelyyn. (Häkkinä & Tommola 2017, 58.) Aikuinen voi tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä säädellen tunteita lapsen kanssa. Hänen tehtävänä on pehmentää kuormittavien ärsykkeiden lapselle aiheuttamaa stressiä. Tämä tarkoittaa sitä, että aikuinen luo tietoisesti lapselle turvallisen ympäristön kehittää tunnetaitoja. Kokemuksen luomiseksi ja tueksi voivat riittää aikuisen positiiviset eleet, ilmeet ja äänenpainot tai esimerkiksi rohkaiseva hymy. (Häkkinä & Tommola 2017, 15-16.)

Lapset, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia, tarvitsevat rakenteeltaan selkeän ympäristön, jossa heidän on helppo hyödyntää sitä oman toiminnan jäsentämiseen. Selkeän ympäristön avulla lapsen on myös helppo saada onnistumisen kokemus. Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan tukea sekä lyhyitä ja selkeitä ohjeita itsesäätelyn kehityksen tueksi. Itsesäätelyn kehityksen näkökulmasta vanhemman toiminnan keskeisimpiä piirteitä ovat lapsen tarpeiden aistiminen ja niihin vastaaminen oikeaan aikaan, kasvatukseen keinojen lempeys ja ankaruus, sekä lapsen kognitiivista kehitystä tukevat ohjausmenetelmät. (Aro & Laakso 2011, 64, 218.)

Hankalissa tilanteissa lasta on autettava tunnistamaan itse omat tapansa reagoida sekä tulkitsemaan asioita uudesta näkökulmasta. Aikuisen tehtävänä on pysyä rauhallisena ja tukea myös lasta rauhoittumista. Tähän voi käyttää

apuna aisteja. Kosketus, kuten sylissä pitäminen tai silittäminen, voi auttaa rauhoittumisessa. Jos lapsi ei tahdo, että häntä kosketetaan, esimerkiksi keinuminen tai tasainen hyppiminen voivat saada aikaan saman vaikutuksen. (Häkkinen & Tommola 2017, 58-59.)

4.3 Hoitotyön keinot

Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien tehtävää ja roolia lasten ja perheiden tukemisessa ohjaavat esimerkiksi Lastensuojelulaki ja Terveystuolaki. Lastensuojelulain mukaan ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista on vanhemmilla, mutta vanhemmille on tarjottava apua ja heitä on tuettava lapsen kasvattamisessa (Lastensuojelulaki 417/2007). 2 - 6-vuotias lapsi ja tämän vanhemmat käyttävät yleensä neuvolapalveluita, joihin Terveystuolain mukaan kuuluu vanhemmuuden ja perheen hyvinvoinnin tukeminen. (Terveystuolaki 1326/2010).

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) määrää, että neuvolan terveysneuvonnan täytyy tukea koko perheen ja yksilön kokonaisvaltaista terveyttä, vanhemmaksi kasvamista ja parisuhdetta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Tätä vuorovaikutusta aletaan tukea jo äitiysneuvolassa raskausaikana vahvistamalla vanhempien positiivisia mielikuvia vauvasta sekä omasta roolista vanhempana. Neuvoloissa myös keskustellaan vanhempien ajatuksista vauvastaan sekä siitä, millaiseksi he kokevat arjen pyörittämisen vauvan kanssa.

Vanhemman myötätuntoiset kohtaamiset ohjaavat tätä myötätuntoisuuteen ja sensitiivisyyteen lapsensa kanssa. Huonot kokemukset kohtaamisista omassa kasvuympäristössä voivat kuitenkin johtaa siihen, ettei vanhempi osaa kohdata lastaan oikein. Tällöin perheen kanssa työskentelevällä työntekijällä voi olla merkittävä rooli. Empaattisuudellaan työntekijä voi antaa vanhemmalle uusia kokemuksia myötätuntoisesta kohtaamisesta, mikä voi lisätä vanhemman voimavaroja ja tämän itseluottamusta vanhempana. Työntekijän ja vanhemman

välinen toimiva vuorovaikutus edellyttää työntekijältä kykyä lukea vanhempia ja perheitä. On tärkeää kohdata vanhempi kunnioittaen avoimella asenteella. (Viinikka 2014, 67-68.)

Vanhemman hyvinvoinnin ongelmat voivat heijastua vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi vanhemman uupumus voi heikentää tämän minäpystyvyyden tunnetta vanhempana, mikä voi vaikuttaa vanhemman tyyliin olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Vanhempi voi ilmaista vähemmän lämpöä ja enemmän vihamielisyyttä lastaan kohtaan, mikä voi näkyä lapsen aggressiivisuutena. Vanhemman hyvinvoinnin tukeminen onkin tärkeää, ja ongelmia voidaan ehkäistä psykoedukaation avulla. Psykoedukaation avulla voidaan opettaa esimerkiksi uupumuksen hallintastrategioita vanhemmalle, edistää realistisia odotuksia vanhemmuudesta sekä kannustaa sosiaalisen tuen ja avun hakemiseen. (Chau & Giallo 2014, 626-632.) Keskeistä psykoedukaatiossa on yhteistyösuhteen luominen, sekä tiedon ja kokemusten jakaminen (Kieseppä & Oksanen 2013).

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa 2 - 6-vuotiaiden lasten vanhemmille tietoa lapsen tunne-elämän ja aggressiohallinnan kehityksestä. Tehtävänä on tuottaa Lehmon lastenneuvolalle opaslehtinen tukemaan vanhempien taitoja lapsen tunnekehitykseen ja aggressionhallintaan liittyvien haasteiden kohtaamisessa.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on osa ammattikorkeakouluopintoja ja se toimii osana opiskelijan ammatillista kehittymistä. Opinnäytetyön tekemisessä on tärkeää työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys, sekä tutkimuksellinen näkökulma.

Opinnäytetyön voi toteuttaa tutkimuksellisenä tai toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö suositellaan tekemään toimeksiantajalle, sillä se kehittää vastuuntuntoa, projektinhallintaa sekä työelämätaitoja. (Karelia ammattikorkeakoulu 2018, 5-7; Vilkka & Airaksinen 2003, 10, 16-17.) Valitsimme toteutustavaksemme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä haluamme tarjota Lehmon lastenneuvolalle konkreettista materiaalia lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä tukemaan asiakkaiden ohjausta ja neuvontaa. Lisäksi haluamme antaa 2 - 6-vuotiaiden lasten vanhemmille tietoa aiheesta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on yhdistää jokin käytännön produkti ja sen raportointi. Sen avulla pyritään osoittamaan taito tarkastella kriittisesti oman alan teorioita ja käytännön ratkaisuja sekä kyky yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto käytäntöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan jokin konkreettinen tuotos kuten ohje, opas tai tapahtuma. Sen tavoitteena on ohjeistaa, järjestää ja järjeistää käytännön toimintaa tutkittuun tietoon perustuen. Toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 41-42, 51.) Tämän työn toteutustavaksi valitsimme opaslehtisen (liite 1). Opaslehtisessä tieto on helposti saatavilla ja tarjottavissa myös kotiin luettavaksi. Totesimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa, että se on parhaiten sovellettavissa heidän tarpeisiinsa.

Toiminnallisen opinnäytetyön raporttiin kootaan koko opinnäytetyöprosessi. Raportista tulee ilmi opinnäytetyön tarkoitus, toteutus ja työvaiheet sekä sen johtopäätökset. Lisäksi siinä kuvataan omaa oppimisprosessia ja ammatillista kasvua sekä sitä, miten opinnäytetyö on onnistunut. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti noudattaa tutkimusviestinnän piirteitä, joita ovat esimerkiksi johdonmukaisuus ja asiatyylisyys. Esitetyt argumentit, valinnat ja ratkaisut on oltava kattavasti perusteltuja. Raportin tehtävänä on auttaa lukijaa perehtymään opinnäytetyön eri vaiheisiin ja helpottaa sen tulkitsemista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65-66.) Opinnäytetyön raportissa tavoitteenamme on kuvata ja arvioida opinnäytetyöprosessia ja omaa oppimistamme selkeästi ja johdonmukaisesti.

6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Lehmon lastenneuvola. Se on yksi 28:sta lastenneuvolasta Siun soten alueella. Siun sote on vuonna 2017 toimintansa aloittanut Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystoimien kuntayhtymä. Sen tehtävänä on tarjota julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon, ympäristöhuollon sekä pelastustoimen palvelut Siun soten alueella. Alueeseen kuuluvat Pohjois-Karjalan kaikki 13 kuntaa ja Heinäveden kunta, joilla asuu kaiken kaikkiaan noin 166 400 asukasta. Työntekijöitä Siun sotella on noin 7000. (Siun sote 2018a.)

Lastenneuvoloiden palvelut on suunnattu lapsiperheille. Niiden tarkoituksena on lapsen ja tämän perheen hyvinvoinnin turvaaminen. Perheen asiakkuus lastenneuvolassa alkaa kaksi viikkoa lapsen syntymän jälkeen ja päättyy lapsen mennessä kouluun. (Siun sote 2018b.) Alle kouluikäisen lapsen terveyttä ja kasvua seurataan ja edistetään, ja vanhempia tuetaan lapsen kasvatuksessa ja parisuhteesta huolehtimisessa. Lisäksi lastenneuvoloiden yksi tärkeä tehtävä on perheiden välisten terveyserojen kaventaminen. (Penttilä, Vääntinen, Karikko, Partanen, Parkkinen, Seilonen, Lappalainen, Pöyhönen, Hartikainen & Riikonen 2017, 13.)

Opinnäytetyömme aihevalinta perustuu Lehmon lastenneuvolan tarpeeseen sekä omiin mielenkiinnon kohteisiimme. Päätimme tehdä opaslehtisen, koska Lehmon lastenneuvolan henkilökunnalla oli tarve aiheitamme käsittelevälle materiaalille. Neuvolan henkilökunnan mukaan heillä ei ollut aiempaa materiaalia tunne- ja aggressiokehityksestä tukemaan suullista ohjausta tai jaettavaksi asiakkaille. Opinnäytetyömme tuotoksena teemme heidän tarvettaan ja toiveitaan vastaavan opaslehtisen.

6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Lapsen viha ja aggressio ovat aihe, josta voi olla hankala puhua. Monista vanhemmista lapsen haastavat tunteet voivat tuntua pelottavilta ja niitä voidaan jopa peitellä. Opaslehtisen avulla halusimme kertoa vanhemmille, että haastavat

tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat lapsen tunne- ja aggressiokehitykseen. Halusimme luoda tietopaketin, jossa aihetta käsitellään positiivisella tavalla antaen samalla vanhemmille käytännön vinkkejä haastaviin tilanteisiin. Pidimme myös tärkeänä, että lastenneuvola saisi kirjallista materiaalia lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä tukemaan suullista ohjausta.

Ohjaus ja neuvonta kuuluvat keskeisimpiin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen taitoihin. Kirjallisen ohjemateriaalin tarkoituksena on tukea suullista ohjausta ja antaa asiakkaalle mahdollisuus perehtyä ohjeisiin omassa rauhassa. Kirjallisten ohjeiden ja oppaiden laatimisessa on hyvä huomioida, että niiden on oltava asiallisia, tiiviitä ja selkeitä. On myös tärkeää, että ne ovat yksiselitteisiä ja täsmällisiä. Lisäksi kirjallisen ohjemateriaalin on oltava asiatyylissä, mutta selkeää perustuen tutkittuun tietoon. Tekstintyylin ja sisällön määrittävät kohderyhmä ja sen tarpeet. (Roivas & Karjalainen 2013, 111, 118-119.)

Kirjallisessa ohjemateriaalissa ulkoasulla voidaan täydentää ohjeen sisältöä. Ohjemateriaalit tehdään tavallisesti joko pysty- tai vaakasuuntaan A4-paperiarkille. Paperin suuntaa, tekstin palstoitusta ja esimerkiksi marginaalien kokoa pohditaan materiaalin laajuuden mukaan. Lähtökohtana ulkoasussa on tekstin ja kuvien asettelu, jolla parannetaan sisällön ymmärrettävyyttä ja houkutellessa lukemaan materiaali. On tärkeää, että asettelu on selkeää, johdonmukaista ja tarpeeksi ilmavaa, jotta materiaalista ei tule liian sekava. Ilmavuutta tukevat riittävät marginaalit ja rivivälit. Rivivälin valintaan vaikuttavat tekstin kirjasinkoko ja fontti. Niiden on oltava selkeitä ja helposti luettavissa. Otsikoita voidaan korostaa muusta tekstistä esimerkiksi lihavoinnilla, alleviivaamalla tai muuta tekstiä isommalla pistekoolla. Myös leipätekstin tärkeimmät termit voidaan nostaa esiin esimerkiksi lihavoinnilla. (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 55-59.)

Halusimme koota tiiviin tietopaketin hyödyntäen opinnäytetyöhön kasaamaamme tietopohjaa. Tavoitteenamme oli, että opaslehtinen mahtuisi kolmelle A4-paperiarkille molemmin puolin tulostettuna. Paperiarkit taittaisimme vielä kahtia vihkomalliin. Pidimme tärkeänä, että opaslehtinen olisi visuaalisesti selkeä ja raikas. Suunnittelimme, että opaslehtisen alkuun tulisivat keskeisimmät

aiheeseen liittyvät käsitteet, jonka jälkeen tulisivat käytännön vinkit haastavissa tilanteissa toimimiseen. Opaslehtisen loppuun halusimme listata aiheeseen liittyviä teoksia ja yhteystietoja, joista saisi lisää tietoa aiheesta. Tunne- ja aggressiokehitys voivat olla aiheina raskaita, joten halusimme, että työemme antaisi niistä myönteisen kuvan niin sisällöltään kuin ulkoasultaankin. Myös toimeksiantajamme piti tätä tärkeänä.

Aloimme tehdä opaslehtistä heti, kun opinnäytetyön tietopohja oli meidän, opinnäytetyön ohjaajien ja toimeksiantajamme mielestä valmis. Tiivistimme keskeiset asiat ja muokkasimme ne käytännönläheiseen ja lukijaystävälliseen muotoon. Tämän jälkeen teimme opaslehtisestä käsin alustavan version, johon hahmottelimme lehtisen rungon. Sijoitimme opinnäytetyömme tietopohjan mielestämme sopiviksi kokemiimme kohtiin ja loimme alustavat otsikot. Tämän jälkeen lähdimme toteuttamaan varsinaista opaslehtistä luomamme rungon mukaan. Kerroimme ensin tunteesta ja tunnetaidoista, jonka jälkeen keskityimme aggressioon ja aggressiokehitykseen. Opaslehtisen alkuun jätimme tilaa alkusanoille ja loppupuolelle sijoitimme käytännön vinkkejä niin lapsen kuin aikuisenkin toimintaan haastavissa tilanteissa. Aivan loppuun lisäsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja Lehmon lastenneuvolan yhteystiedot sekä omat nimemme Karelia-ammattikorkeakoulun logon. Takasivulle listasimme käyttämiämme lähteitä.

Esittelemme opaslehtisessä Cacciatoren aggressionportaat ja Siposen liikennevalomallin, joita halusimme havainnollistaa kuvioden avulla. Aggressionportaiden havainnollistamiseksi loimme itse porraskuvion Cacciatorea mukaillen. Sen avulla halusimme näyttää vanhemmille, että lapsen aggressiokehitys etenee vaiheittain portailta ja jatkuu aina aikuisiälle saakka. Myös toimeksiantajamme pitivät luomastamme porraskuviosta ja halusivat sisällyttää sen opaslehtiseen. Siposen liikennevalomallia havainnollistamaan löysimme Pixabay-sivustolta kuvat erivärisistä liikennevaloista. Koimme niiden selkeyttävän ja jäsentävän mallia sekä helpottavan mallin asettelua opaslehtiselle. Tekijänoikeussyistä kaikki opaslehtisessä käyttämämme kuvat ja kuviot ovat itse tekemiämme tai otettu Pixabay- sivustolta.

Pyrimme luomaan myönteistä ja kannustavaa mielikuvaa aiheestamme opaslehtisen tekstiosiossa, ja halusimme kuvituksen tukevan tätä mielikuvaa. Alkuun suunnittelimme, että tekisimme kuvat itse, jotta nämä tavoitteet varmasti toteutuisivat. Aioimme piirtää perheen, joka seikkailisi opaslehtisen sivuilla, mutta luovuimme ajatuksesta sen osoittauduttua liian haastavaksi. Päädyimme etsimään työhömme valmiit kuvat. Kokeilimme monia erilaisia tyyliä ja kuvia, kunnes löysimme mielestämme sopivat. Kuvat olivat yksinkertaisia ja selkeitä, ja niistä muodostui eheä kokonaisuus.

Opaslehtiseen valitsemamme kuvat ovat yksivärisiä, joten halusimme siihen jonkin korostevärin elävöittämään ja selkeyttämään sitä. Korosteväriksi valikoitui oranssi. Oranssilla värillä nostimme esiin luomiamme otsikoita, tiettyjä osia tekstistä sekä keskeisimpiä termejä. Termien korostamiseen käytimme lisäksi lihavoitua. Keveyttä korostaaksemme valitsimme myös selkeän ja helposti luettavan fontin ja kirjasinkoon. Fontiksi valikoitui Arial ja tekstin kirjasinkooksi 12. Halusimme kirjoittaa tekstin ilmeisesti, niin että tekstissä olisi selkeät rivivälit ja marginaalit. Ilmavuutta lisäsimme myös jättämällä sivuille tyhjää tilaa.

Saatuamme työn muuten valmiiksi, aloimme pohtia hyvää otsikkoa. Halusimme, että otsikko kiinnittää huomion ja jää mieleen. Tärkeänä pidimme myös, että otsikosta käy heti ilmi, mistä työmme kertoo. Kokeilimme eri otsikkovaihtoehtoja, jotka hylkäsimme opinnäytetyöohjauksessa saatujen palautteiden perusteella. Lopulta päädyimme työn nykyiseen otsikkoon, sillä se vastaa otsikolle asettamiimme tavoitteita ja tukee myönteistä otetta aiheesta. Valittuamme otsikon päätimme käyttää siihen samaa oranssia väriä, jota olemme käyttäneet opaslehtisessä muutenkin. Otsikkoa korostimme myös muuta tekstiä isommalla kirjasinkoolla. Viimeisenä kirjoitimme alkusanat, jossa kerroimme lukijalle opaslehtisen tarkoituksen ja johdattelimme aiheeseen.

Arvioidaksemme opaslehtisemme onnistumista laadimme lomakkeen (liite 2), jossa pyysimme palautetta lehtisestä niin 2 - 6-vuotiaan lapsen vanhemman kuin hoitotyön ammattilaisenkin näkökulmasta. Selvitimme heidän kokemuksiaan opaslehtisen hyödynnettävyydestä, käytettävyydestä, visuaalisesta ilmeestä ja asettamiemme tavoitteiden täyttymisestä. Halusimme arviointilomakkeen olevan

visuaalisesti yhdenmukainen opaslehtisen kanssa, joten käytimme samoja kirjasinkokoja, fonttia ja tekstin värejä kuin opaslehtisessäkin. Emme halunneet lomakkeesta liian pitkää, joten asettelimme sen yhden A4-paperiarkin molemmin puolin. Lomakkeen ensimmäiselle sivulle kirjoitimme lyhyet alkusanat ja ohjeet lomakkeen täyttämistä. Toiselle sivulle teimme neljä monivalintakysymystä opaslehtiseen liittyen, joihin vastataan valitsemalla parhaiten omaa mielipidettä vastaava hymynaama, sekä kaksi avointa kysymystä vapaamuotoisemman palautteen antamiseen. Loppuun kirjoitimme vielä kiitokset vastauksesta.

Opaslehtisen ja arviointilomakkeen liitteeksi teimme saatekirjeen (liite 3), jotta lukijalle kävisi siitä selkeästi ilmi opinnäytetyömme ja sen tuotoksen aihe, tarkoitus ja sille asettamamme tavoitteet. Halusimme sen avulla myös kertoa, ketä olemme sekä sen, kuinka tulisimme käsittelemään lukijalta saatua palautetta. Saatekirjeessä korostimme palautelomakkeiden käsittelyä nimettömänä ja hävittämistä paperisilppurilla heti käsittelemisen jälkeen. Esittelimme samalla lyhyesti opinnäytetyön ja opaslehtisen sekä kerroimme, että arviointilomakkeen voi palauttaa Lehmon lastenneuvolaan se täyttämisen jälkeen. Saatekirjeen avulla halusimme antaa informaatiota ja ohjeita tiiviissä muodossa sekä herättää lukijan luottamuksen.

6.4 Opaslehtisen arviointi

Opaslehtisen arvioinnissa hyödynsimme tekemäämme arviointilomaketta (liite 2). Pyysimme sen avulla palautetta toimeksiantajaltamme Lehmon lastenneuvolalta ja 2 - 6-vuotiaan lapsen vanhemmilta. Lastenneuvolan henkilökunnalta saimme kolme täytettyä arviointilomaketta, mutta heidän asiakkailtaan emme ehtineet saada yhtään lomaketta. Opinnäytetyöprosessin asettaman aikataulun vuoksi emme voineet jäädä odottamaan asiakkaiden palautteita, vaan päätimme pyytää palautetta kohderyhmään soveltuvilta tutuilta vanhemmilta, ja saimmekin heiltä kolme täytettyä arviointilomaketta.

Neuvolan henkilökunnalta saamamme palautteen mukaan opaslehtistämme pidettiin niin ulkoasultaan kuin sisällöltään selkeänä. Sisällöllisesti opaslehtisen

koettiin olleen myös helposti ymmärrettävä. Kaksi kolmesta vastaajasta koki saaneensa jonkin verran uutta tietoa, yksi ei osannut sanoa. Arviointilomakkeessamme oli yksi vain hoitohenkilökunnalle osoitettu väittämä, jossa selvitettiin opaslehtisen hyödyllisyyttä ohjaustilanteessa. Kaikki vastaajat olivat osittain samaa mieltä siitä, että opaslehtisestä oli heille hyötyä ohjauksessa.

Henkilökunta piti erityisen hyvänä opaslehtisessä olevia havainnoivia kaavioita, aggression portaita ja liikennevaloja. Lisäksi opaslehtistä pidettiin tekstiltään napakkana ja sopivan mittaisena. Yksi vastaaja sanoi opaslehtisen antavan toimintamallia asiakkaan arkeen ja tarjoavan jotakin annettavaa ohjaustilanteessa perheen avuksi. Saimme myös yhden kehittämisidean, jonka mukaan opaslehtiseen voisi lisätä värejä ja kuvia. Emme kuitenkaan tehneet opaslehtisen värimaalimaan tai kuvitukseen muutoksia, sillä koimme, että opaslehtisen visuaalinen ilme on nykyisessä muodossaan raikas ja selkeä sekä korostaa sopivasti opaslehtisen kirjallista sisältöä.

Vanhemmilta saaduissa palautteissa opaslehtisen kerrottiin olevan selkeä ja helposti ymmärrettävä. Jokainen vastaaja koki saaneensa opaslehtisestä uutta tietoa, jota hyödyllisenä piti kaksi kolmesta vastaajasta ja jokseenkin hyödyllisenä yksi vastaaja. Tunteiden käsittelyä koskevaa sivua pidettiin hyvänä ja konkreettisenä. Kehuja saivat myös aggression portaat ja liikennevalomalli. Opaslehtistä pidettiin kokonaisuudessaan sopivan mittaisena ja riittävän tiiviinä. Yhdessä palautteessa pidettiin hyvänä myös avainsanojen korostamista värillä.

6.5 Opinnäytetyön prosessi

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme elokuussa 2018 pohtimalla erilaisia aihevaihtoehtoja ja kohderyhmää. Halusimme itseämme kiinnostavan ja ammatillista kasvuamme tukevan aiheen. Meitä molempia kiinnosti erityisesti lapsen viha ja kiukku, joten halusimme lähteä syventämään tietämystämme aiheesta. Aluksi selvitimme, onko aiheesta tehty jo opinnäytetöitä ja huomasimme, että sitä on käsitelty jo useammassa opinnäytetyössä. Päädyimme

rajaamaan aihetta, ja lopulta aiheeksemme muodostui leikki-ikäisen lapsen tunne- ja aggressiokehitys. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisena, jonka tuotoksena olisi leikkiikäiselle lapselle ja tämän vanhemmille suunnattu opaslehtinen aiheestamme.

Aiheen rajauksen jälkeen lähdimme etsimään toimeksiantajaa. Toiveenamme oli, että opinnäytetyömme tavoittaisi mahdollisimman hyvin kohderyhmän, lapset ja heidän vanhempansa, ja siksi halusimme toimeksiantajan olevan neuvola. Otimme yhteyttä Lehmon lastenneuvolaan. Kerroimme neuvolan henkilökunnalle alustavan aiheemme sekä ajatuksemme opinnäytetyömme toteutustavasta. Kysyimme, onko heillä tarvetta aihettamme koskevalle materiaalille. Henkilökunta kertoi, että heillä ei ollut käytössä aiheeseemme liittyvää materiaalia. Aiheemme koettiin neuvolassa tärkeäksi, sillä lapsen vihan ja kiukun ilmaukset ovat aiheena haastavia. Keskustelimme opinnäytetyön toteutustavasta ja totesimme yhdessä, että opaslehtinen vastaa parhaiten neuvolan tarpeisiin, sillä he halusivat materiaalin olevan jaettavissa myös heidän asiakkailleen. Lehmon lastenneuvola halusi lähteä opinnäytetyömme toimeksiantajaksi ja sovimme tapaavamme myöhemmin keskustellaksemme tarkemmin opinnäytetyön sisällöstä ja aikataulusta.

Elokuun lopussa aloimme suunnitella opinnäytetyön sisältöä ja aikataulua. Menimme ensimmäiseen opinnäytetyön ryhmänohjaukseen, jossa aihe suunnitelmamme hyväksyttiin ja pääsimme tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa. Teimme itsellemme alustavan aikataulun ja suunnittelimme toteuttavamme koko opinnäytetyöprosessin syksyn 2018 aikana. Syyskuun alussa tapasimme toimeksiantajamme ja keskustelimme opinnäytetyömme suunnitelmasta. Toimeksiantaja kertoi työmme sisältöön liittyvistä toiveista ja antoi muutamia suosituksia hyvistä lähteistä. Lopuksi keskustelimme vielä alustavasti opaslehtiseen liittyvistä asioista ja esimerkiksi sen visuaalisesta ilmeestä.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen kirjoittamalla työhömme otsikot sekä muotoilemalla tavoitteen ja tehtävän. Niiden pohjalta lähdimme kokoamaan työmme tietopohjaa eri tietokannoista, kuten Terveysportista, Medicistä,

Chinalista, Cochranesta, Google Scholarista ja Finnasta. Näiden lisäksi hyödynsimme useita kirjallitteita ja esimerkiksi Suomen Lääkärilehteä. Pyrimme käyttämään lähteinä mahdollisimman tuoreita ja näyttöön perustuvia tutkimuksia. Kävimme myös kahdessa tiedonhaun klinikassa, joista saimme vinkkejä tiedonhakuun. Syys- ja lokakuun ajan työstimme opinnäytetyömme tietopohjaa ja lokakuun lopussa opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttiin. Annoimme opinnäytetyön toimeksiantajallemme luettavaksi ja muokkasimme sitä heiltä saatujen kehittämisajatusten pohjalta. Marraskuussa aloitimme viisi viikkoa kestävä harjoittelun ja huomasimme, että emme tule pysymään suunnitellussa aikataulussa. Päätimme ottaa uudeksi tavoitteeksemme toteuttaa opinnäytetyömme loppuun kevään 2019 aikana.

Tammikuussa 2019 aloitimme opinnäytetyön tuotoksen tekemisen. Tuotoksemme on opaslehtinen, jonka ulkoasusta ja sisällöstä toimeksiantajallamme oli selkeät toiveet. Lehmon lastenneuvolan henkilökunta toivoi, että opaslehtinen olisi visuaaliselta ilmeeltään selkeä ja kutsuva. Ensimmäisessä tapaamisessamme he näyttivät meille esimerkkejä siitä, millaista ulkoasua he toivoisivat opaslehtiseltä. Sisällöltään he toivoivat opaslehtisen olevan tiivis ja helposti luettava. Tämän perusteella valitsimme opinnäytetyömme tietopohjasta keskeisimmät asiat ja tiivistimme ne opaslehtiseen. Kokeilimme myös paljon erilaisia vaihtoehtoja työmme kuvituksen ja värien suhteen. Tammikuun ajan työstimme opaslehtisen sisältöä ja visuaalista ilmettä, joista pyysimme palautetta niin toimeksiantajaltamme kuin ohjaajiltamme ryhmänohjauksessa. Tammikuun lopussa opaslehtinen oli valmis ja lähetimme sen toimeksiantajallemme.

Helmikuun aikana kävimme kahdessa ryhmänohjauksessa. Ensimmäisessä ohjauksessa meitä ohjeistettiin tekemään palautelomake opaslehtisen arvioimista varten. Teimme palautelomakkeen, jossa pyysimme palautetta muutaman kysymyksen avulla. Halusimme, että kysymyksissä huomioitaisiin opaslehtisen sisältö ja visuaalinen ilme niin neuvolan henkilökunnan kuin asiakkaidenkin näkökulmasta. Meille oli myös tärkeää, että palautelomakkeen visuaalinen ilme olisi yhtenevä opaslehtisen kanssa. Palautelomakkeen lisäksi teimme lyhyen saatekirjeen, jossa esittelimme opaslehtisemme aiheen,

tarkoituksen ja tehtävän sekä tavoitteemme opaslehtistä koskien. Pyysimme molemmista palautetta ulkopuoliselta henkilöltä, jonka tekemien huomioiden perusteella muokkasimme niitä. Helmikuun toisessa ryhmänohjauksessa saimme palautetta myös ohjaajiltamme palautelomakkeesta ja saatekirjeestä. Heidän hyväksyntänsä jälkeen lähetimme ne toimeksiantajallemme.

Helmi- ja maaliskuussa teimme muokkauksia opinnäytetyömme tietopohjaan ja asetuksiin. Kävimme kolmessa opinnäytetyön ohjauksessa, joissa saimme palautetta ja kehittämisideoita. Meille kerrottiin, että työmme runko ja otsikointi voisi olla johdonmukaisempaa ja tietopohjaa voisi vielä täydentää. Tämän pohjalta lähdimme muokkaamaan työtämme. Yhdistimme samaa aihetta käsitteleviä kappaleita ja otsikoimme ne uudelleen. Järjestimme kappaleet loogisesti etenevään järjestykseen ja pyrimme näin muodostamaan selkeän kokonaisuuden. Lisäksi lisäsimme opinnäytetyömme liitteiksi opaslehtisen, arviointilomakkeen ja saatekirjeen.

Lähdimme kirjoittamaan opinnäytetyön prosessia pitämämme päiväkirjan pohjalta, johon olimme kirjanneet työstämiämme asioita ja ajankäyttöämme. Kävimme läpi koko opinnäytetyöprosessin vaihe vaiheelta. Samalla kirjoitimme opaslehtisen suunnittelusta ja toteutuksesta, jossa kuvasimme opaslehtisen tekoprosessin. Teimme myös lyhyen esittelyn toimeksiantajastamme. Lisäksi keräsimme palautetta opinnäytetyömme tuotoksesta kohderyhmään kuuluvilta vanhemmilta ja hoitoalan ammattilaisilta. Lähetimme palautelomakkeet ja saatekirjeet toimeksiantajallemme ja pyysimme arvioita heiltä ja heidän asiakkailtaan. Pyysimme heitä palauttamaan arviointilomakkeet meille maaliskuun alussa, sillä tavoitteenamme oli osallistua huhtikuun opinnäytetyöseminaariin. Palautteiden saaminen viivästyi, joten päätimme ottaa uudeksi tavoitteeksemme osallistua toukokuun opinnäytetyöseminaariin. Kävimme hakemassa täytetyt palautelomakkeet maaliskuun puolivälissä, jolloin pääsimme aloittamaan niiden käsittelyn.

Maaliskuun loppupuolella käsitelimme saamamme palautteet ja kirjoitimme oman arvion opaslehtisestä. Kävimme arviointilomakkeet järjestelmällisesti läpi kohta kohdalta ja avasimme saamamme palautteen Opaslehtisen arviointi -

otsikon alle. Tämän jälkeen hävitimme palautelomakkeet asianmukaisesti. Arvioimme opaslehtisen onnistumista myös omasta näkökulmastamme Opaslehtisen tarkastelu –otsikon alle. Maaliskuun lopussa kävimme opinnäytetyön ohjauksessa, josta saadun palautteen ja oman arviomme perusteella päätimme muokata työmme rakennetta johdonmukaisemmaksi. Tämän lisäksi laajensimme vielä tietopohjaa ja teimme pieniä muokkauksia kirjoitusasuun ja asetuksiin.

Huhtikuun alussa kirjoitimme työmme johdannon ja tiivistelmän, jonka jälkeen lähetimme sen äidinkielenopettajalle väliluentaan. Häneltä saadun palautteen perusteella muokkasimme työmme kieliasua oikeaoppiseksi ja muutimme muutamia ilmaisuja. Kun olimme tehneet äidinkielen opettajan ehdottamat muutokset, kirjoitimme tiivistelmän englanninkielisen version eli abstraktin, jonka lähetimme englanninkielenopettajalle tarkastukseen. Saatuamme englanninkielenopettajan korjausehdotukset, muutimme vielä abstraktia niiden mukaan. Lisäksi ilmoitauduimme toukokuun opinnäytetyöseminaariin.

Toukokuussa aloimme valmistautua opinnäytetyöseminaariin. Päätimme tehdä seminaariesityksen Prezi-pohjaan. Emme halunneet käyttää esityksessämme valmista esityspohjaa, vaan teimme pohjan mukaillen opinnäytetyömme tuotoksen visuaalista ilmettä. Valitsimme esityksen taustalle kuvan Pixabay-sivustolta ja lähdimme kirjoittamaan esityksen sisältöä. Tavoitteenamme oli pitää esitys selkeänä ja tiiviinä, kuitenkin sisältäen kaiken oleellisen. Kerromme esityksessämme lyhyesti opinnäytetyömme keskeisen sisällön, asiasanat ja opinnäytetyöprosessin. Lisäksi tulostimme mallikappaleet opinnäytetyömme tuotoksesta, saatekirjeestä ja arviointilomakkeesta seminaariyleisöä varten. Seminaarissa saimme palautetta vertaisarvioijaltamme ja toiselta ohjaavalta opettajaltamme. Ennen työn tarkastukseen jättöä teimme vielä viimeiset pienet muutokset ja lisäykset työhömmme.

7 Pohdinta

7.1 Opaslehtisen tarkastelu

Pohjana opaslehtisen suunnittelussa ja toteutuksessa käytimme hyvän opaslehtisen kriteerejä, jotka on mainittu Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus – otsikon alla. Kriteerien mukaan opaslehtisen kirjallisten ohjeiden on oltava asiallisia, selkeitä ja tiiviitä sekä tutkittuun tietoon perustuvia ja kohderyhmän tarpeisiin perustuvia. (Roivas & Karjalainen 2013, 111, 118-119). Kriteerit toimivat pohjana opaslehtisen sisällölle ja ulkoasulle opaslehtisen tekoprosessin ajan. Aloitimme prosessin pohtimalla kohderyhmää ja sen tarpeita. Lehmon lastenneuvola toivoi opaslehtisen olevan ulkoasultaan selkeä ja houkutteleva. Opaslehtisen toivottiin olevan vihon muodossa, sisältäen ydinasiat tiiviisti ja selkeästi. Neuvolan toiveet vastasivat omia ajatuksiamme opaslehtisestä, ja niistä muodostuivat lähtökohdat opaslehtisen tekemiselle.

Halusimme, että opaslehtisessä ei ole liikaa tekstiä. Tiivistimme ja muotoilimme tekstiä usean kerran. Olisimme halunneet vielä vähentää tekstin määrää, mutta koimme, että se ei olisi mahdollista muuttamatta sisältöä merkittävästi. Lopputulokseksi saimme kuitenkin mielestämme tiiviin, selkeän ja asiallisen tekstikokonaisuuden. Pyrimme kirjoittamaan opaslehtisen helposti ymmärrettävään muotoon välttämällä vaikeita termejä. Selkeyttä ja helppolukuisuutta toimme opaslehtiseen myös sopivalla rivivälillä, fonttikoolla ja kirjasintyyllillä.

Tekstin sisältö mukaili opinnäytetyömme rakennetta, jotta tekstin merkitys ei muuttuisi, eikä opaslehtisen ja opinnäytetyön raportin välille aiheutuisi ristiriitoja. Tällä onnistuimme lisäämään sisällön luotettavuutta. Muotoilimme tekstin niin, että se välitti lukijalle myönteisen ja kannustavan tunteen aiheestamme. Pidimme tätä hyvin keskeisenä tavoitteena opaslehtisessämme.

Tehosteväarin avulla korostimme mielestämme onnistuneesti tekstin tärkeimpiä osioita ja termejä, jotta keskeisimmät asiat nousisivat esiin muun tekstin seasta.

Värin avulla myös kevensimme työmme ilmettä niin, että se ei tunnu raskaalta tekstimäärästä huolimatta. Olemme hyödyntäneet tehosteväriä otsikossa, alkusanoissa sekä väliotsikoissa. Tehosteväriä olemme tuoneet lähes jokaiselle opaslehtisen sivulle ja näin aikaansaaneet raikkaan ja yhdenmukaisen ilmeen koko työhön.

Teimme opaslehtiseen itse aggressionportaita kuvaavan portaikon, jossa käytimme myös tehosteväriä. Taulukon tekeminen oli haastavaa, emmekä ole täysin tyytyväisiä sen asetuksiin. Portaikossa oli vähän tilaa tekstille ja siihen oli vaikea tiivistää tietoa. Tehostevärillä saimme kuitenkin portaikkoon elävyyttä ja onnistuimme erottelemaan portaikon teemoja toisistaan. Ulpu Siposen liikennevalomalliin halusimme valmiit kuvat, jotta se olisi selkeä ja siisti. Liikennevalomalliin käyttämiimme kuviin ja asetteluun olemme tyytyväisiä.

Kuvituksessa lähtökohtanamme oli, että se tukee tekstiä. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin. Kuvitus ei vie huomiota sisällöstä, mutta tukee kuitenkin sen myönteistä ja kannustavaa tyyliä ja viestiä. Kuvitus tukee hyvin koko opaslehtisen ilmettä ja pääasiassa mustavalkoisella värillään korostaa tehostevärin vaikutusta. Kuvioiden avulla halusimme tuoda opaslehtiseen väriä hyödyntäen oranssin tehostevärin lisäksi muitakin värejä.

Opaslehtisen tekemisessä haastavinta oli sen asettelu, sillä meillä ei ole aiempaa kokemusta opaslehtisen tekemisestä. Erityisesti aggressionportaiden asettelu oli hankalaa ja olisimme halunneet niiden mukailevan paremmin muuta opaslehtisessä käytettyä kuvitusta. Kuvituksemme on muuten hyvin pehmeälinjaista, mutta aggressionportaot ovat linjasta poiketen kulmikkaat. Kokonaisuudessaan olemme kuitenkin tyytyväisiä opaslehtisen sisältöön ja visuaaliseen ilmeeseen.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Karelia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyöntekijöitä ohjaavat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä,

ammattikorkeakoululaki (932/2014) sekä Karelia-ammattikorkeakoulun tutkimussääntö. Opiskelija on itse vastuussa siitä, että noudattaa ohjeita opinnäytetyöprosessissa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 32.) Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioimiseen voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Uskottavuus liittyy opinnäytetyön ja sen tulosten uskottavuuteen. On tärkeää kuvata opinnäytetyö ja sen tulokset selkeästi ja tarkasti niin, että se on lukijalle helposti ymmärrettävässä muodossa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Lisäksi opinnäytetyön uskottavuutta vahvistavat sen parissa vietetty aika sekä oppimispäiväkirja (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opinnäytetyömme uskottavuudesta kertovat monipuolinen lähteiden käyttö sekä laaja perehtyminen aiheeseen. Varasimme opinnäytetyöprosessissa runsaasti aikaa tietopohjan kartuttamiselle. Hyödynsimme paljon alan ammattilaisten tuottamaa tietoa, mutta tutkimustietoa olisi voinut olla enemmänkin. Olemme myös pitäneet toimeksiantajamme tietoisena työmme etenemisestä sekä kuulleet hänen ehdotuksiaan ja ajatuksiaan ollaksemme varmoja, että työmme vastaa toimeksiantajamme tarvetta ja varmistaaksemme mahdollisimman hyvän lopputuloksen.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko opinnäytetyöprosessin tarkkaa kirjaamista. Opinnäytetyöprosessi on kuvattava niin, että kuka tahansa kykenee seuraamaan sen kulkua. Kirjoittamisen apuna voi käyttää muistiinpanoja ja oppimispäiväkirjaa, jotta kaikki vaiheet tulevat varmasti tarkasti kirjatuksi. Vahvistettavuuden kriteeriin liittyy myös ongelma, sillä toinen tutkija ei välttämättä päädy samaan tutkimustulokseen saman aineiston perusteella. Erilaiset johtopäätökset eivät kuitenkaan heikennä tutkimuksen luotettavuutta, vaan lisäävät ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Pidimme työmme vaiheista, aikataulutuksesta, oppimisestamme ja pohdinnoistamme oppimispäiväkirjaa sekä teimme muistiinpanoja, joiden pohjalta lähdimme toteuttamaan kirjoitusprosessia. Oppimispäiväkirjan ansiosta jokainen prosessin vaihe on kirjattu tarkasti ja selkeässä järjestyksessä opinnäytetyön raporttiin.

Refleksiivisyys viittaa opinnäytetyön tekijän tietoisuuteen omista lähtökohdistaan työn tekijänä. Tekijän on tunnistettava oma vaikutuksensa aineistoon ja prosessiin. Opinnäytetyön prosessissa on kuvattava työn lähtökohdat ja oma mielenkiinto työtä kohtaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Aihetta pohtiessamme lähtökohtanamme olivat omat mielenkiinnonkohteemme. Halusimme aiheemme olevan kiinnostava ja motivoivan työn tekemiseen. Meillä ei juuri ollut aikaisempaa kokemusta aiheesta, joten kokempohjainen tieto ei ole päässyt menemään tutkitun tiedon edelle. Tutkittua ja yhdenmukaista tietoa pyrimme saamaan myös vertailemalla eri tietolähteiden väittämiä keskenään.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan opinnäytetyön tuloksien siirrettävyyttä muihin vastaaviin konteksteihin. Sen toteutumiseksi vaaditaan esimerkiksi tutkimuskontekstin ja aineiston keruun tarkkaa kuvausta. Kuvauksen on oltava niin tarkkaa, että joku toinen voisi halutessaan toistaa prosessin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tuomme työssämme selkeästi esille sen kontekstin ja kuvaamme tarkasti esimerkiksi kohderyhmämme. Olemme kertoneet Siun sotesta ja sen neuvolapalveluista, sekä palveluiden asiakkaista. Olemme kuvanneet koko opinnäytetyöprosessin tarkasti, minkä johdosta se olisi toistettavissa myös muiden toimesta.

Työmme luotettavuuden varmistamiseksi pyrimme käyttämään työssämme tuoreita, tutkimukseen perustuvia lähteitä. Käyttämämme lähteet ovat pääasiassa alle 10 vuotta vanhoja. Olemme käyttäneet muutamaa vanhempaa lähdetä aiheista, joista emme löytäneet tuoreempia julkaisuja ja joiden katsoimme olevan tiedoltaan ajantasaisia. Tutkimustietoa voisi kuitenkin olla työssämme enemmänkin ja sekundaarilähteiden käyttöä hieman vähemmän. Lähteisiin olemme viitanneet hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaan. Olemme arvioineet työmme edistymistä ja omaa oppimistamme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Laadullisen tutkimuksen kriteerien lisäksi tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä toimivat perustana eettisesti hyväksyttävälle ja luotettavalle opinnäytetyölle. Ne ohjeistavat suunnittelemaan, toteuttamaan ja raportoimaan tutkimusta tieteellisen tiedon vaatimusten mukaan.

Ohjeissa korostetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä sen esittämisen ja tulosten arvioinnin aikana. Ohjeiden mukaan opinnäytetyössä käytettävien tiedonlähteiden on täytettävä eettiset ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Yhtenä lähtökohtana opinnäytetyöllemme ovat olleet Sairaanhoidajaliiton ja Terveydenhoitajaliiton eettiset ohjeet. Terveyden edistäminen ja ylläpitäminen ovat sairaanhoidajan velvollisuus. Sairaanhoidajan tehtävänä on antaa tietoa ja lisätä ihmisten valmiuksia hoitaa itseään. (Sairaanhoidajaliitto 2014.) Terveydenhoitajan velvollisuuksiin kuuluu lisäksi yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden edistäminen ja erityisesti sellaisten asiakasryhmien puolustaminen, joilla on rajoittunut päätöksentekokyky, kuten lapsilla. Terveydenhoitajan pyrkimyksenä on ohjata asiakasta ja tämän perhettä omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisessa sekä vahvistaa niitä. (Terveydenhoitajaliitto 2016.) Tämän opinnäytetyön avulla haluamme antaa leikki-ikäisen lapsen vanhemmille tietoa lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä ja näin osaltamme tukea perheiden hyvinvoinnin edistämistä. Tuemme samalla näyttöön perustuvan tiedon ja työmenetelmien hyödyntämistä.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme tekemisen aikana tietämyksemme lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä syventyi. Aikaisempi tietämyksemme oli hyvin suppeaa, sillä opintojemme aikana aihetta ei ollut ehditty käsitellä ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista. Meillä ei ollut aiheesta juurikaan aiempaa kokemusta, joten halusimme työmme avulla laajentaa osaamistamme. Tiedonhakuprosessimme aikana saimme paljon uutta ja hyödyllistä tietoa ammatillista kasvuamme ja tulevaa työtämme ajatellen.

Tiedonhakuprosessimme aikana kävimme kahdessa tiedonhaun klinikassa, joissa saimme hyödyllisiä ohjeita erilaisista tiedonhaun palveluista. Aluksi haimme tietoa hyvin suppeasti vain muutamasta palvelusta, mutta klinikoiden jälkeen opimme käyttämään erilaisia lähteitä ja hakusanoja laajemmin.

Tiedonhakuprosessin aikana opimme myös tarkastelemaan lähdemateriaaleja kriittisemmin ja hyödyntämään mahdollisimman luotettavaa tietoa. Vähensimme esimerkiksi sekundaarilähteiden käyttämistä huomattavasti. Haastavinta tiedonkäsittelyssä oli vieraskielisten tutkimusten kääntäminen niin, ettei tekstin merkitys muutu. Käänsimme tutkimukset huolellisesti, jottei väärinymmärryksiä päässyt syntymään. Tiedon hakeminen ja sen käsitteleminen jatkuivat koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja sen johdosta tietämyksemme aiheesta laajeni ja syventyi.

Opinnäytetyöprosessin aikana kartuttamamme tieto ja kokemus ovat meille hyödyllisiä toimiessamme terveydenhoitajan ja sairaanhoitajan ammateissa. Vieraillessamme Lehmon lastenneuvolassa ensimmäisen kerran meille selvisi, että lapsen tunne- ja aggressiokehitys ovat isossa roolissa lapsen ja perheen elämässä ja ovat siksi tärkeitä aiheita käsitellä asiakas- ja ohjaustilanteissa. Näissä tilanteissa ja lasten ja perheiden kanssa työskennellessä opinnäytetyön tekemisen kautta saamamme tieto ja ymmärrys tulevat varmasti olemaan hyödyksi.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti taitojamme prosessiluontoisen työn tekemisessä. Opimme, että pitkän prosessin aikana tarvitaan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja hyvää stressinsietokykyä. Huomasimme myös, kuinka tärkeää toisen tuoma tuki on koko prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana työskentelimme paljon yhdessä mutta myös erikseen. Aiheen ja tietopohjan käsitteleminen yhdessä antoi eri näkökulmia ja mahdollisti ajatusten jakamisen toisen kanssa. Yhdessä työskennellessämme käsitelimme aina kaiken itsenäisesti tuottamamme tekstin ja muokkasimme ja arvioimme sitä. Näin halusimme varmistaa, että olemme molemmat tyytyväisiä työmme sisältöön ja että tekstityyli pysyy yhtenäisenä koko työn ajan. Totesimme, että yhdessä tekeminen on tehokkaampaa ja tuottavampaa kuin itsenäinen työskentely ja varmistaa sisällön luotettavuuden.

Yhdessä työskenteleminen kehitti yhteistyötaitojamme ja kykyämme työskennellä yhdessä paineen alla. Jo työmme lähtötilanteessa yhteistyötämme helpotti se, että tunnemme toisemme entuudestaan ja tiedämme toistemme

työskentelytavat. Tämä helpotti myös työskentelyn aikatauluttamisessa ja asettamiemme tavoitteiden saavuttamisessa. Huomattuaamme, että emme pysy alkuperäisessä aikataulussa kykenimme joustamaan ja sopimaan uuden tavoitteen yhdessä. Välillämme vallinnut yhteisymmärrys ja kommunikaatiokyky korostuivat koko pitkän prosessin ajan. Nämä taidot ovat tärkeitä myös sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan ammateissa. Hoitajan on kyettävä työskentelemään moniammatillisesti erilaisten työntekijöiden kanssa ja osattava sopeutua erilaisissa kohtaamisissa asiakkaiden kanssa.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita

Lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä sekä niihin liittyvistä tunteista kertovan opaslehtisen tarkoituksena on antaa vanhemmille tietoa ja käytännön vinkkejä lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen. Lisäksi se tukee Lehmon lastenneuvolan henkilökunnan antamaa suullista ohjausta lapsen vanhemmille. Opaslehtinen olisi hyödynnettävissä kaikissa 28 lastenneuvolassa Siun sotien alueella sekä muissa Suomen lastenneuvoloissa muokkaamalla opaslehtisen yhteystiedot tarpeen mukaan.

Opinnäytetyömme jatkokehitysideoina voisi tutkia lapsen käytöshäiriön merkitystä tunnekehityksen haasteena. Lisäksi sitä, kuinka synnynnäinen temperamentti vaikuttaa käyttäytymiseen ja siihen, kuinka eri tilanteita ja tunnetiloja tulkitaan niin vanhemman kuin lapsenkin näkökulmasta, voisi tutkia tarkemmin. Tuottamamme aineiston rinnalle voisi tehdä opaslehtisen, jossa käsitellään esimerkiksi tunnetai käytöshäiriön merkitystä tunnekehityksessä.

Lähteet

- Aro, T. & Laakso, M.-L. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo. Niilo Mäki Instituutti.
- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki. Tammi.
- Chau, V. & Giallo, R. 2014. The relationship between parental fatigue, parenting self-efficacy and behaviour: implications for supporting parents in the early parenting period. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d1b6deee-5837-4ce6aee2-9641b9ba17aa%40sessionmgr104>. 24.10.2018.
- Feldt, T. & Metsäpelto, R.-L. 2015. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä. PS- kustannus.
- Flykt, M. & Salo S. 2013. Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavillaolon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. <http://fammi.fi/wp-content/uploads/2018/07/SaloFlykt-EAS.pdf>. 24.10.2018.
- Hirsijärvi, H., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki. WSOY.
- Häkkilä, S. & Tommola, A. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Otava.
- Juntumaa, R. 2018. Miksi vihaamme? Yksilön ja yhteisön tunteen anatomiaa. Helsinki. Kirjapaja.
- Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki. Livonia Print.
- Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä. PS- kustannus.
- Karelia-ammattikorkeakoulu 2018. Opinnäytetyön ohje. http://moodle2.karelia.fi/pluginfile.php/376765/mod_resource/content/2/Karelia%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20ohje.pdf. 24.10.2018.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki. WSOY.
- Kieseppä, T. & Oksanen, J. 2013. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/20/duo11273>. 28.3.2019.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M.-L. 2008. Lääkärilehti.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Lastensuojelulaki 417/2007.

- Molina, P., Pons, F. & Sala, M. N. 2014. Emotion regulation strategies in preschool children. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=0sid=14aa64e0-5ab9-451dbd917592982501bd%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZW hvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=103 898259&db=cin20>. 24.10.2018.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K., Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>. 28.3.2019.
- Niemi, M. 2012. Lapsen ominaisuudet, perheen resurssit ja vanhempi-lapsisuhde lapsen kehityksen ennustajana. Pitkittäistutkimus varhaislapsuudesta kouluikään. Tampereen yliopisto. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66944/978-951-44-89181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 1.4.2019.
- Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä. PS- kustannus.
- Penttilä, S., Vääntinen, V., Karikko, L., Partanen, M., Parkkinen, M., Seilonen, T., Lappalainen, R., Pöyhönen, H-M., Hartikainen, S. & Riikonen, A. 2017. Toimintaohjelma neuvolatoiminnalle, koulu- ja opiskeluterveydenhuollolle sekä lasten ja nuorten ehkäisevälle suun terveydenhuollolle v. 2017-2018. Siun sote. http://22www.siunsote.fi/documents/4823935/5125419/Siunsote_toimintaohjelma_neuvola_koulu_ja_opiskeluterveydenhuolto_suun_tervhuolto_2017_2018.pdf/bbd602e5-c96b46f9-8218-e3e38e817dd4. 22.2.2019.
- Roivas, M. & Karjalainen, A.L. 2013. Sosiaali ja terveystietä. Helsinki. Edita.
- Saarni, C. 2011. Encyclopedia on Early Childhood Development. Emotional Development in Childhood. <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/638/emotional-development-in-childhood.pdf>. 28.3.2019.
- Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. 24.10.2018.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta: neurofysiologinen näkökulma. Helsinki. WSOY pro.
- Siun sote. 2018a. Siun sote - Hyvät palvelut tehdään yhdessä. <http://www.siunsote.fi/siun-sote>. 21.2.2019.
- Siun sote. 2018b. Lastenneuvola. <http://www.siunsote.fi/lastenneuvola>. 21.02.2018.
- Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset ohjeet. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/file/317/Terveydenhoitajan_eettiset-suositukset_21.6.2017.pdf. 24.10.2018.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Tieteen termipankki. 2019. Metafora. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:metafora>. 12.4.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Toukola, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2015. tunneilmaisun kehittymisen on-

- gelmat – temperamentin vai ympäristön sanelemaa? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/21/duo12516>. 28.3.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen tutkimuskäytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 24.10.2018.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa Hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä. PS- kustannus.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/2011.
- Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi.

Aggressiokehityksen tukemisessa vanhemman malli on tärkeä. Kun vanhempi hallitsee omia tunteitaan, hän kykenee vastaanottamaan lapsen tunnereaktiot. Vanhemman tehtävänä on sietää ja työstää lapsen haastavia tunteita, sekä muokata ne lapselle ymmärrettävään muotoon.

Viha on voimakas tunne, johon liittyy voimakkaita reaktioita. Viha voi olla lapselle erityisen haastava tunne ja saada toimimaan järjen vastaisesti. Lapsi ei vielä osaa purkaa tunnetta, joten se ilmenee usein aggressiivisuutena. **Aggressiivisuus** voi olla fyysistä tai sanallista.

Itsesäätelyn avulla lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään tilanteeseen sopivaksi. Lapsen synnynnäisellä **temperamentilla** on merkittävä vaikutus itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta. Temperamentti ohjaa lapsen toimintaa ja vaikuttaa lapsen tapaan reagoida ympäristöön ja omiin tunteisiin.



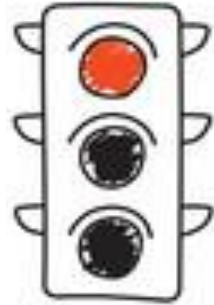
LAPSI TARVITSEE RAJOJA KOHDATESSAAN VAIKEITA TUNTEITA

- **Aseta rajat.** Aikuisen on luotava säännöt kertomaan mikä on oikein ja mikä ei, sekä annettava oikeudenmukaisia seuraamuksia lapsen toimiessa väärin.
- **Keskustele.** Huonosta käytöksestä ja tunteista on keskusteltava tilanteen jälkeen. Lapsen on opittava ymmärtämään, mikä käytöksessä oli huonoa ja pahoitti aikuisen mielen.
- **Eläydy.** Vanhemman on hyvä tarkkailla ja havainnoida lapsen käytöstä, sekä eläytyä tämän kokemukseen.

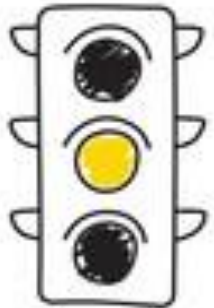
KEINOJA TUNTEIDEN KÄSITTELYYN

- **Ulkoista tunteet.** Esitä tunteet kuvitteellisina hahmoina. Näin lapsen on helppo samaistua niihin. Esimerkiksi vihan tunteen voi kuvata ärjyvänä leijonana.
- **Leiki.** Harjoittele tunteita leikkien.
- **Ilmaise ilmeillä, eleillä ja äänenpainolla.** Esimerkiksi rohkaisevalla hymyllä kannustat lasta ilmaisemaan tunteita.
- **Kosketa.** Sylissä pitäminen ja silittäminen voivat rauhoittaa hankalassa tilanteessa.
- **Liiku.** Kaikki lapset eivät halua, että heitä kosketetaan tunnekuohun aikana. Heitä voi ohjeistaa purkamaan tunteen esimerkiksi hyppimäl

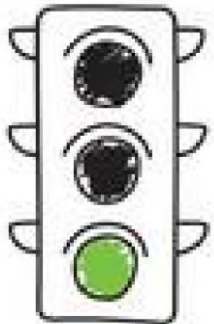
Liikennevalomallin avulla pientä lasta voi opettaa toimimaan vihan tunteen kanssa. Sen avulla harjoitellaan itsehillintää ja opetellaan rauhoittumaan, kun vihan tunne valtaa mielen.



Liikennevalomalli täytyy opettaa lapselle etukäteen, jotta tämä osaa käyttää sitä tunnekuohun vallatessa mielen. Liikennevalomalliin liittyvät säännöt opetellaan yhdessä lapsen kanssa.



Lapsen raivostuessa vanhempi voi muistuttaa ”Hei, muista punainen valo”.



Liikennevalomalli Ulpu Siposen mukaan.

	17-25v.	Tunnen itseni, uskon itseeni, toimin itsenäisesti.	Vaatii arvostusta/ tasavertaisuutta. Irtaantuminen vanhemmista.
14-16v.	Olen joukossa, etsin asemaani.	Vanhempien haastaminen. Kavereista turvaa.	
Olen yksilö, arvioin itseäni.	Epävarmuus omasta kehosta. Vallanhalu.		
Omatunto kehittyy. Asioiden salailu. Kaipaa kavereiden hyväksyntää.			

Lapsen aggressiokehitys tapahtuu **aggressionportilla**, jotka on jaettu viitteellisesti ikäluokittain. Jokaisella portaalla on oma kehitystehtävänsä.

Tässä opaslehtisessä keskitymme aggressionportaiden kahden ensimmäisen portaan kehitysvaiheisiin. Haluamme kuitenkin näyttää portaat kokonaisuudessaan, sillä lapsen aggressiokehitys jatkuu aina aikuisuuteen saakka.

Erilaiset ärsykkeet saavat lapsen sietokyvyn ylittymään herkästi, mikä voi ilmetä aggressiona. **Aggressio** on reagointia ympäristön ärsykkeisiin ja se voi näkyä esimerkiksi suuttumuksena tai vihana. Aggressio ei kuitenkaan ole sama asia kuin viha tai aggressiivisuus, vaan se antaa voimaa toimia niin aggressiivisesti kuin asiallisestikin.

			11-14v.
-			7-10v. Olen erillinen, olemassa yksin.
		4-6v. Olen tietoinen toimija ihmissuhteessa.	Kyselee paljon. Kaipaa ihailua. Harjoittelee kaaverisuhteessa toimimista.
	1-3v. Olen olemassa ihmissuhteiden avulla	Testaa vanhempaa kiukuttellen. Tarvitsee turvaa.	

Aggression portaat mukailen Cacciatora 2008.

PUNAINEN VALO: SEIS!

Voimakas tunne valtaa lapsen mielen. Silloin on tärkeää pysähtyä ja rauhoittua. Rauhoittuakseen lapsi voi esimerkiksi hengittää syvään, laskea sataan tai hyppiä tasajalkaa. Jokainen lapsi löytää itselleen sopivan keinon hillitä tunnettaan.

KELTAINEN VALO: ODOTA!

Kun lapsi on hieman rauhoittunut, hän voi ajatella muutakin kuin vihan tunnetta. Vihaisia ajatuksia voi yrittää vaihtaa myönteisiin ja rauhoittaviin ajatuksiin. Lasta ohjataan ajattelemaan mistä tunne johtuu, miten nyt voisi toimia ja mikä toimintatapa olisi toimivin ja rakentavin.

VIHREÄ VALO: TOIMI!

Kun lapsi on rauhoittunut ja käynyt mielessään kaikki tilanteen herättämät ajatukset läpi, hänen täytyy päättää kuinka toimia. Tarkoituksena on löytääärkevin tapa ilmaista tunnetta.

LUKEMISTA AIHEESEEN LIITTYEN

Ben Furman- Elina kesyttää tiikerin

Pieni kertomus kiukun kohtaamisesta ja hallitsemisesta

Mary Hoffman- Meidän ja muiden tunteet

Pienille lapsille suunnattu kirja tunteista ja niihin reagoimisesta

Raisa Cacciatore- Kiukkukirja

Tietoa ja käytännönohjeita lapsen kiukun kohtaamiseen

**VOIT OTTAA YHTEYTTÄ****LEHMON LASTENNEUVOLA**

Kylmäojantie 49 A, 80710 Joensuu

Terveydenhoitaja Anne Martikainen

p. 013 330 5623 Ma-Pe 12-13

Terveydenhoitaja Päivi Kuiri

p. 013 330 5611 Ma-Pe 12-13

Terveydenhoitaja Niina Sallinen

p. 013 330 5608 Ma-Pe 12-13

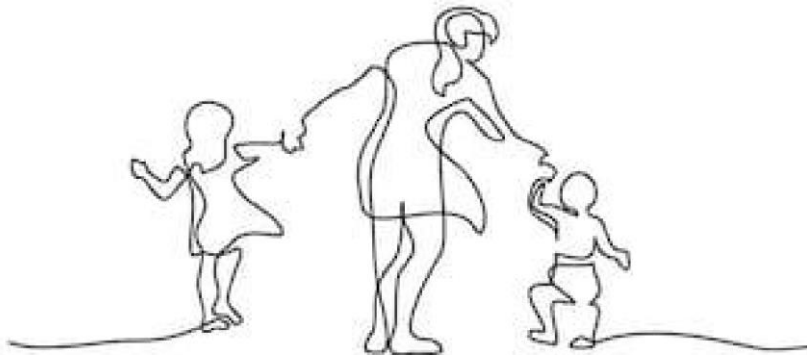
Tunteita on monenlaisia. Ne voivat olla mukavia tai vaikeita, mutta niillä kaikilla on tarkoitus. Tunteet ovat aistimuksia kehossa, joita ilmaisemme äänenpainolla, käyttäytymisellä ja kasvojen ilmeillä. Lapsi tuntee päivän aikana monia eri tunteita, joiden kanssa toimiminen voi olla vielä hankalaa. Vanhemman tuella lapsi oppii käsittelemään tunteita ja toiminaan niiden kanssa. Kun jokin uhkaa tai loukkaa, reaktiomme on usein viha.

Lapsen ja vanhemman välinen **kiintymyssuhde** edistää lapsen tunne-elämän kehitystä. Vanhemman läsnäolo, hyväksyntä ja myönteinen kosketus tukevat lapsen tunteidensäätelyä. Tärkeintä on luoda jatkuva kokemus läheisyydestä ja turvallisuudesta.

Tunnetaidot kertovat meille, kuinka toimimme tunteidemme kanssa. Lapsen on vaikea tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteitaan, mikä voi näkyä ristiriitatilanteissa ja leikeissä. Vanhemman tuella lapsi oppii tunnistamaan tunnekokemuksiaan ja sietämään niitä. Erityisesti negatiivisten tunteiden sietäminen voi olla haastavaa. Kun lapsi on oppinut sietämään eri tunteita, hän osaa säädellä tunnereaktioitaan tilanteeseen sopivaksi.

Tämän opaslehtisen tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään lapsesi haastavia tunteita ja kohtaamaan niitä. Oppaaseen olemme koonneet tietoa lapsen tunne- ja aggressiokehityksestä sekä sen vaiheista. Oppaan lopussa on käytännön vinkkejä, joita voit soveltaa haastaviin tilanteisiin.

Lapsen haastavat tunteet voivat purkautua kiukkuna ja aggressiivisuutena, mikä voi tuntua pelottavalta. Ne voivat askarruttaa mieltä ja herättää monenlaisia kysymyksiä. Tämän opaslehtisen avulla haluamme rohkaista sinua kohtaamaan haastavat tunteet yhdessä lapsesi kanssa.



TEKIJÄT

Sairaanhoitajaopiskelija Riina Jaatinen

Terveystieteiden opiskelija Ruut Kainulainen

Tämä opaslehtinen on tehty osana opinnäytetyötä Karelia ammattikorkeakoulussa keväällä 2019 Lehmon lastenneuvolalle. Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa nimellä "NYT KIUKUTTAA! Opas lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen".



Lähteet

- Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo. Bookwell Oy.
- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Väestöliitto. Helsinki. Priimuspaino Oy.
- Cacciatore, R., Karukivi, M. 2014. Mieleton fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.
- Feldt, T., Metsäpelto, R-L. 2015. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva. Bookwell Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki. Livonia Print.
- Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Juva. Bookwell Oy.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa Hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Juva. Bookwell Oy.
- Viinikka, A. 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere. Hämeen Kirjapaino Oy.

Kuvat

Pixabay

NYT KIUKUTTAA!

Opas lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen



NYT KIUKUTTAA!

Opas lapsen haastavien tunteiden kohtaamiseen

Arviointilomake






____ Olen 2 - 6-vuotiaan lapsen vanhempi

____ Olen hoitoalan ammattilainen

Olet tutustunut tekemäämme opaslehtiseen koskien lapsen aggressio- ja tunnekehitystä. Tavoitteenamme oli tehdä ulkoasultaan miellyttävä ja selkeä opaslehtinen. Halusimme kasata tiiviin paketin aiheeseen liittyvästä tiedosta sekä käytännön vinkeistä.

Tällä lomakkeella haluaisimme sinulta palautetta siitä, kuinka onnistuimme tavoitteissamme. Jos mieleesi nousi joitakin kehittämisen kohteita, toivoisimme, että kirjoitat ne niille varattuun kohtaan. Vastauksesi käsitellään nimettömänä ja hävitetään asianmukaisesti käsittelyn jälkeen.

Lomakkeen kääntöpuolella on esitetty väittämiä opaslehtistä koskien. Valitse mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

1.  Täysin samaa mieltä
2.  Osittain samaa mieltä
3.  En osaa sanoa
4.  Osittain eri mieltä
5.  Täysin eri mieltä

Opaslehtinen on ulkoasultaan selkeä.



Opaslehtisen sisältö on selkeä ja helposti ymmärrettävä.



Opaslehtinen antoi minulle uutta tietoa.



Opaslehtisessä oli minulle hyödyllistä tietoa lapsen aggressio- ja tunnekehityksestä. (asiakas)

Opaslehtisestä oli hyötyä ohjaustilanteessa. (ammattilainen)



Mikä oli mielestäsi hyvää?

Mitä voisi mielestäsi kehittää?

Kiitos vastauksestasi!

Ruut Kainulainen, terveydenhoitajaopiskelija

Riina Jaatinen, sairaanhoitajaopiskelija

Karelia-ammattikorkeakoulu

Hei!

Teimme osana opinnäytetyötämme opaslehtisen koskien lapsen aggressio- ja tunnekehitystä. Opaslehtinen on tehty Lehmon lastenneuvolan henkilökunnan käyttöön sekä jaettavaksi neuvolan asiakkaille. Opaslehtisen tarkoituksena on auttaa ymmärtämään lapsen haastavia tunteita ja kohtaamaan niitä. Halusimme tehdä selkeän ja kattavan opaslehtisen, joka sisältää myös käytännönläheisiä vinkkejä niin lapselle kuin vanhemmillekin. Tavoitteenamme oli, että opaslehtinen vastaa niin vanhempien kuin neuvolan henkilökunnan tarpeita.

Toivomme sinun vastaavan muutamaaan lyhyeen kysymykseen oheisella palautelomakkeella. Palautelomakkeet käsitellään nimettömänä ja ne hävitetään asianmukaisesti heti niiden tulinnan jälkeen.

Pyydämme sinua vastaamaan palautelomakkeeseen viimeistään perjantaihin 1.3.2019 mennessä. Palautelomakkeen voit jättää Lehmon lastenneuvolan henkilökunnalle sen täytön jälkeen.

Ruut Kainulainen, terveydenhoitajaopiskelija

Riina Jaatinen, sairaanhoitajaopiskelija

Karelia-ammattikorkeakoulu