



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Laura Holm

# Tunnetaidot tukevat lasta

- Kiusaamisen ehkäisyyn opas varhaiskasvattaille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

6.11.2019

---

Tekijä(t) Otsikko	Laura Holm Tunnetaidot tukevat lasta – Kiusaamisen ehkäisyn opas varhaiskasvattajille
Sivumäärä Aika	49 sivua + 1 liite Syksy 2019
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja	Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten tunnetaitojen opettelu avulla kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä varhaiskasvatuksessa. Aluksi tarkastellaan sitä, mitä tarkoitetaan kiusaamisella varhaiskasvatuksessa ja millaisin tavoin kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä lapsiryhmässä. Opinnäytetyössä perehdytään siihen, kuinka lapsi oppii tunnetaitoja ja mikä merkitys on tunnetaitojen oppimisella kiusaamisen ennaltaehkäisyssä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Kiusaamisen ehkäisyn opas varhaiskasvatukseen yhteistyöpäiväkodin työntekijöille. Huomasimme esimieheni kanssa tarpeen oppaalle, kun itse työskentelin kyseisessä yhteistyöpäiväkodissa. Yhteistyöpäiväkodissa ei oltu työntekijöiden kesken yhteisesti keskusteltu siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja jokaisella työntekijällä oli erilaiset näkemykset siitä, mikä luokitellaan kiusaamiseksi ja mikä ei. Olisi lasten kannalta tärkeää, että päiväkodin työntekijöillä olisi yhtenäinen käsitys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, jotta kiusaamista voitaisiin lähteä suunnitelmallisesti ennaltaehkäisemään. Oppaan tavoitteena on antaa varhaiskasvattajille työkaluja kiusaamisen vastaiseen työhön sekä lisätä työntekijöiden tietoisuutta kiusaamisen ennaltaehkäisystä. Oppaan tavoitteena on edesauttaa kiusaamisen vastaista työtä ja edistää lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa.</p> <p>Opas antaa ohjeita, kuinka ennaltaehkäistä kiusaamista lapsiryhmässä ja mikä merkitys tunnekasvatuksella on kiusaamisen ehkäisyssä. Oppaan avulla varhaiskasvattajat saavat laajemman käsityksen siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa ja miten ennaltaehkäisyä voidaan lähteä toteuttamaan lapsiryhmässä. Oppaan sisältö on koostettu tarkastelemalla sitä, miten aiemmissa tutkimuksissa on selvitetty kiusaamisen ennaltaehkäisyä ja minkälainen merkitys on ollut tunnetaitojen oppimisella kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Oppaaseen liitetyt asiat on kerätty kirjallisen opinnäytetyön pohjalta. Opas on selkeä, yksinkertainen, tiivis tietopaketti, josta on helppo löytää kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen ja tunnetaitoihin liittyvät tärkeimmät asiat. Oppaasta on hyötyä varhaiskasvatuksen työntekijöille sekä vanhemmille, joiden lapset ovat joutuneet tekemisiin kiusaamisen kanssa.</p>	
Avainsanat	kiusaaminen, varhaiskasvatus, varhaiskasvattajat, tunteet, tunnetaidot, kiusaamisen ennaltaehkäisy.

Author(s) Title	Laura Holm Emotional Skills Support a Child – A Bullying Prevention Guide for Early Childhood Educators
Number of Pages Date	49 pages + 1 appendix Autumn 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>This thesis explores how learning about emotional skills can prevent bullying in early childhood education. At first it is studied what is meant by bullying in early childhood education and in what ways bullying in a group of children can be prevented. This thesis focuses on how a child learns emotional skills and on the importance of learning emotional skills on the prevention of bullying.</p> <p>The purpose of this thesis was to create a bullying prevention guide for early childhood education for employees of the partner kindergarten. We discovered with my supervisor the need for a guide while I worked at that the partner kindergarten. There was no common discussion among the employees of the partner kindergarten what was meant by bullying and each employee had different views on what is classified as bullying and what is not. It would be important for the children that kindergarten workers would have a common understanding of what bullying is, so that there would be a systematic way of preventing bullying. The purpose of this guide is to provide tools for early childhood educators to work against bullying as well as raise awareness among employees of the prevention of bullying. The purpose of the guide is to support the work against bullying and to promote children's well-being in early childhood education.</p> <p>The guide provides guidance on how to prevent bullying in a group of children and the importance of emotional education to prevent bullying. The guide will help early childhood educators to get a broader idea of what bullying means in early childhood education and how it can be prevented in a group of children. The contents of this guide have been compiled by studying previous researches to find how bullying should be prevented and what role emotional skills play in the prevention of bullying. The cases attached to this guide have been collected based on a written thesis. The guide is a clear, simple, concise package of information that makes it easy to find the most important issues related to bullying prevention and emotional skills. This guide is useful for early childhood workers and parents with children who have been affected by bullying.</p>	
Keywords	bullying, early childhood, early childhood education, emotions, emotional skills, prevention of bullying.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kiusaamisen esiintyminen varhaiskasvatuksessa	3
2.1	Kiusaamisen yleisyys	3
2.2	Kiusaamisen määrittely	5
2.2.1	Roolit kiusaamisessa	7
2.3	Kiusaamisen syitä	8
2.4	Kiusaamista kokeneet lapset	11
2.5	Kiusaamisen vaikutukset lapsen elämään	13
3	Tunnetaidot	15
3.1	Tunteiden määrittely lasten elämässä	15
3.2	Tunnetaitojen merkitys	17
3.3	Tunnetaitojen kehittyminen	17
3.3.1	Tunteiden hyväksyminen	20
3.4	Tunteiden säätely	21
3.4.1	Tunteiden säätelyn vaikutukset lapsen elämään	21
3.4.2	Haasteita tunteiden säätelyssä	23
4	Kiusaamisen ennaltaehkäisy lapsiryhmässä	25
4.1	Lasten havainnointi	27
4.2	Turvallinen ilmapiiri	27
4.3	Kiusaamisesta puhuminen lasten kanssa	29
4.4	Lapsiryhmän säännöt	29
4.5	Positiivinen palaute	31
4.6	Kiusaajalle tulee opettaa oikeanlaisia tapoja toimia	32
5	Tunnetaitojen opetteleminen	34
5.1	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	35
5.2	Aikuisen malliesimerkki	37
5.3	Tunteiden säätelyn ennakointi	38
5.4	Tunnekuohun aikana	39
5.5	Tunnekuohun jälkeen	41
6	Pohdinta	44
	Lähteet	48

---

## Liitteet

Liite 1. Kiusaamisen ehkäisyn opas – Tunnetaitojen merkitys

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten tunnetaitoja opettelemalla voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa Kiusaamisen ehkäisyn opas erääseen Helsingissä sijaitsevaan päiväkotiin. Huomasimme esimieheni kanssa tarpeen oppaalle, kun itse työskentelin kyseisessä yhteistyöpäiväkodissa. Yhteistyöpäiväkodissa ei oltu työntekijöiden kesken yhteisesti keskusteltu siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja jokaisella työntekijällä oli erilaiset näkemykset siitä, mikä luokitellaan kiusaamiseksi ja mikä ei. Olisi lasten kannalta tärkeää, että päiväkodin työntekijöillä olisi yhtenäinen käsitys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, jotta kiusaamista voitaisiin lähteä suunnitelmallisesti ennaltaehkäisemään. Pidimme tärkeänä, että päiväkotiin tuotettasiin Kiusaamisen ehkäisyn opas, jotta jokaisella työntekijällä olisi enemmän tietoa kiusaamisesta ja sen ennaltaehkäisystä. Tärkeäksi koimme tunnetaitojen merkityksen kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Yhteistyöpäiväkodissa oli viime vuosina käsitelty paljon tunnetaitoja niin varhaiskasvattajien kuin lastenkin kanssa. Oppaan tavoitteena on antaa varhaiskasvattajille työkaluja kiusaamisen vastaiseen työhön sekä lisätä työntekijöiden tietoisuutta kiusaamisen ennaltaehkäisystä. Oppaan tavoitteena on edesauttaa kiusaamisen vastaista työtä ja edistää lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa.

Jokaisella ihmisellä on tunteita ja ne näyttäytyvät eri tilanteissa eri tavalla. *Tunne on minussa, mutta tunne en ole minä itse.* Tunteiden lisäksi toimintaan vaikuttavat oma tahto ja järki. Jokaisen tulisi kyetä ottamaan vastuu omista teoistaan, vaikka minkälainen tunnetila olisi päällä. Omia tunteita voi oppia hallitsemaan. (Cacciatore 2007: 168.) Myönteiset tunteet saavat lapset käyttäytymään ystävällisesti muita kohtaan ja samoin negatiiviset tunteet saavat lapset käyttäytymään ei-toivotulla tavalla. Kuitenkin negatiiviset tunteet saavat lapset yrittämään entistä enemmän ja opettavat lapsille kuinka jatkossa tulisi käyttäytyä tietyn tunteen tullessa pinnalle. (Kokkonen 2017: 13.)

Alle kouluikäisten lasten kesken tapahtuvasta kiusaamisesta puhutaan varsin vähän ja siitä on alettu puhua enemmän vasta viime aikoina. Kiusaamisen ennaltaehkäisy on hyvin paljon vain päivähoiton työntekijöiden varassa. (Repo 2015: 32.) Varhaiskasvatuksessa olevista 3–6-vuotiaista lapsista moni pelkää kiusaamista päivähoitossa. Varhaiskasvatuksessa esiintyvään kiusaamiseen tulee siis puuttua, jotta lasten ei tarvitsisi pelätä. Varhaiskasvatuksen tulisi olla jokaiselle lapselle turvallinen paikka kasvaa ja kehittyä. (Repo 2015: 10.) Varhaiskasvatuksessa kiusaamista esiintyy päivittäin ja kiusaaminen on aikalailla samanlaista kuin koulumaailmassa esiintyvä kiusaaminen. (Repo 2015: 74.) Koulukiusaamista kokeneista lapsista moni on kertonut kiusaamisen alkaneen jo päivähoitossa. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22).

Koulukiusaaminen ei ole kuitenkaan verrattavissa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan kiusaamiseen. Koulukiusaamisen yhteydessä puhutaan paljon siitä, kuinka kiusaamistilanteisiin tulisi puuttua erilaisten valmiiden ohjeiden avulla, kun taas varhaiskasvatuksessa painopisteen tulisi olla kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Varhaiskasvatuksessa tulisi ennaltaehkäistä kiusaamista niin, ettei kiusaamistilanteita pääsisi edes syntymään. Tämä edellyttää varhaiskasvatuksessa laadukasta ja pedagogista toimintaa, koulutuksen saaneita motivoituneita työntekijöitä sekä tietoista kiusaamisen ennaltaehkäisyä koko työyhteisön voimin. (Repo 2015: 13.) Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tärkeäksi nousee myös lapsille uusien taitojen opettaminen. (Repo 2015: 27).

Kiusaamisen ennaltaehkäisy on niin lasten, heidän vanhempiansa, päivähoiton työntekijöiden kuin koko yhteiskunnankin yhteinen asia, josta jokaisen kuuluu ottaa vastuuta ja sitoutua toimimaan yhteisen asian puolesta. (Haapsalo – Kirkkopelto – Repo 2016: 10). On tärkeää saada tietoisuuteen, miten kiusaamista tulisi tietoisesti ennaltaehkäistä varhaiskasvatuksessa ja mikä on tunnekasvatuksen merkitys kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Tärkeää on, että aiheesta puhuttaisiin avoimesti, jolloin pystyttäisiin yhdessä lähteä tekemään kiusaamisen vastaista työtä. Toivon, että tämä opinnäytetyö auttaisi niin varhaiskasvatuksen työntekijöitä sekä lasten vanhempia näkemään kiusaamisen ehkäisyn merkityksen osana laadukasta varhaiskasvatusta.

## 2 Kiusaamisen esiintyminen varhaiskasvatuksessa

Tässä luvussa tarkastellaan kiusaamisen yleisyyttä ja sitä, miten kiusaamista on määritelty eri tutkimuksien mukaan sekä minkälaisia rooleja lapset voivat saada kiusaamislanteissa. Luvussa tarkastellaan kiusaamisen syitä sekä huomioidaan myös kiusaamista kokeneiden lasten näkökulma sekä selvitetään kiusaamisen vaikutuksia lapsen elämään. Oppaassa tärkeäksi nousee erityisesti se, miten kiusaaminen määritellään eli mitä kiusaamisella tarkoitetaan. Oppaan kokoamisen kannalta tärkeiksi nousevat myös ne syyt, mitkä voivat saada lapset kiusaamaan toisia sekä se, ettei kiusatuksi joutuminen ole ikinä lapsen omaa syytä.

### 2.1 Kiusaamisen yleisyys

Koulukiusaamisesta on tehty useita tutkimuksia ja ensimmäiset tutkimukset tehtiin jo 1960-luvun lopulla. Suomessa alettiin kiusaamista selvittämään tarkemmin 1970-luvun alussa. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 4.) Varhaiskasvatuksessa esiintyvistä kiusaamisesta on tehty vain muutamia tutkimuksia ja siitä on vain vähän kirjallisuutta. (Repo 2015: 9). Tutkimuksien puuttumiseen vaikuttaa se, että useissa maissa on yleistä se, että varhaiskasvatus sisältyy koulujärjestelmään ja monet lapset aloittavat koulun jo huomattavasti nuorempina kuin Suomessa. Eli usein, kun puhutaan varhaiskasvatuksesta tehdyistä tutkimuksista, saatetaankin puhua koulumaailmaan liittyvistä tutkimuksista, koska muualla maailmalla lapset saattavat aloittaa koulun jo esimerkiksi nelivuotiaina. (Repo 2015: 62.)

Ensimmäinen varsinainen kiusaamista varhaiskasvatuksessa käsittelevä julkaistu teos oli ”Kiusaavatko pienetkin lapset?”, mikä sai alkunsa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Folkhälsanin vuonna 2009-2010 toteuttamasta ”Kiusaamisen ehkäisy alle kouluikäisten parissa” –hankkeesta. Hankkeen takana oli Sosiaali- ja terveysministeriö. Hank-



keen tarkoituksena oli selvittää, millaista kiusaamista varhaiskasvatuksessa on sekä kuinka kiusaaminen ilmenee pienten lasten parissa. Hanketta varten haastateltiin niin lapsia, heidän vanhempiaan kuin varhaiskasvatuksen työntekijöitä. (Kirves – Stoor-Grenner 2010.) Mannerheimin ja Folkhälsanin selvityksessä tuli esille, että tutkimukseen osallistuneista lapsista noin 11 % oli kiusannut tai heitä oli kiusattu psyykkisesti. Noin 8 prosenttia lapsista oli kohdannut sanallista kiusaamista ja fyysistä kiusaamista oli kohdannut noin 7,5 prosenttia lapsista. Yleisin kiusaamisen muoto oli tutkimuksen mukaan ryhmästä poissulkeminen, toiseksi yleisin oli toisen töniminen. Näiden jälkeen tulivat muut kiusaamisen tavat, kuten uhkailu ja manipulointi. (Repo 2015: 81.) Tyttöjen kohdalla oli enemmän psyykkistä kiusaamista, kun taas poikien kohdalla oli enemmän fyysistä kiusaamista. Sanallista kiusaamista oli yhtä paljon tytöillä ja pojilla. (Repo 2015: 87.)

Laura Revon väitöskirjatutkimuksen mukaan 3-6-vuotiaista päivähoitossa olevista lapsista 7,1 prosenttia oli kiusannut muita lapsia. Puolestaan 3,3 prosenttia lapsista koki, että heitä oli kiusattu. Näiden lisäksi 2,2 prosenttia lapsista oli kertonut niin kiusanneensa kuin tulleetensa itsekin kiusatuksi. Yhteenvedonä Revon tutkimuksesta voidaan sanoa, että 12,6 prosenttia päivähoitossa olevista lapsista on ollut tekemisissä kiusaamisen kanssa. (Repo 2015: 76.) Revon tutkimuksen mukaan päivähoitossa olevista lapsista pojat olivat kiusaajina useammin kuin tytöt. Pojat olivat kiusaajina 64 prosentissa tapauksista ja tytöt 36 prosenttia. (Repo 2015: 77.)

On vaikeaa hahmottaa, kuinka yleistä kiusaaminen todellisuudessa on. Siihen vaikuttaa se, millä tavalla erilaisia tutkimuksia on tehty. (Korhonen – Rönkkö – Aerila (toim.) 2010: 218). Yleisten tutkimusten mukaan voidaan sanoa, että noin 20-23 prosenttia lapsista on kokenut päivähoitossa kiusaamista ja noin 5-10 prosentilla lapsista kiusaaminen on jatkunut vielä koulumaailmassa. Joidenkin tutkimuksien mukaan jopa 70-90 prosenttia lapsista on kohdannut kiusaamista. Tähän tulokseen vaikuttaa lapsen omakohtainen kokemus kohdata kiusaamista ja ymmärtää erilaiset asiat kiusaamisena. (Korhonen ym. 2010: 219.) Kiusaamisen yleisyyteen vaikuttaa myös se, kysytäänkö asiaa päivähoiton työntekijöiltä vai lapsilta itseltään. Kiusaamisen huomaaminen on erityisen haastavaa kaikille aikuisille sekä myös alan ammattilaisille ja näin ollen työn-

tekijöiltä kysyttäessä kiusaamista esiintyy usein huomattavasti vähemmän kuin lapsilta kysyttäessä. Työntekijöiden tulisikin kiinnittää enemmän huomiota lasten havainnointiin ja heidän kanssaan käytävään keskusteluun siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja miten lapset sen kokevat. (Korhonen ym. 2010: 224.)

## 2.2 Kiusaamisen määrittely

Päivähoidon työntekijöillä, lapsilla ja lasten vanhemmilla tulisi olla samanlainen käsitys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan. Vain yhteisellä kiusaamisen määrittelyllä voidaan lähteä tekemään kiusaamisen vastaista työtä. (Repo 2015: 38.) Kaikki lapsen tekemät negatiiviset teot eivät ole kiusaamista. (Haapsalo – Kirkkopelto – Repo 2016: 32). Joskus aikuisen on vaikea huomata kuuluuko lasten välinen kiusoittelu leikkiin vai kokeeko joku osapuoli sen kiusaamisena. Jos tämä kiusoittelu on kaikista lapsista mukavaa ja jokainen lapsi osallistuu siihen, se kuuluu leikkiin. Kiusoittelu saattaa kuitenkin nopeasti muuttua kiusaamiseksi, jos se on pitkäkestoista eikä ole enää jonkun lapsen mielestä mukavaa. (Lajunen – Andell – Ylenius-Lehtonen 2015: 148.) Aikuisen on myös vaikeaa erottaa riitatilanteita kiusaamisesta. Eron huomaa siitä, että yleensä riidoissa on mukana keskenään tasavertaisia lapsia. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23.) Kiusaamisessa on aina kyse vallankäytöstä eikä kiusatulla lapsella ole mahdollisuuksia puolustaa itseään. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23).

Kiusaaminen määritellään kiusaamisen toistuvuuden, tietoisuuden, vallankäytön ja ryhmäilmiön kautta. Nämä asiat auttavat erottamaan kiusaamisen tavallisesta riitelystä. (Repo 2015: 42.) Kiusaamisen määrittelyyn vaikuttaa myös se, kuinka kiusattu itse kokee tilanteen ja kuinka muut ryhmän jäsenet suhtautuvat siihen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.) Lapsi voi kokea kiusaamisen monella eri tavalla ja joku lapsi voi kokea pienetkin asiat kiusaamisena. Lapselta voi kuitenkin puuttua sanat ja käsitteet kertomaan siitä, mitä oikeasti on tapahtunut ja miten hän tuntee kiusaamistilanteet.

Aikuisen tulisikin huomioida lapsen kehitysvaihe, lasten kanssa kiusaamisesta puhuttaessa. (Salmivalli – Kirves: 2015.)

Toistuvuus näkyy kiusaamisessa siinä, että kiusaaminen on pitkäkestoista, usein yhteen lapseen kohdistuvaa säännöllistä pahan olon tuottamista. (Repo 2015: 43). Kiusaamisen kohteeksi voi joutua lapsi, jota kiusaa yksi tai useampi lapsi tai yksi lapsi saattaa kiusata jatkuvasti muita, jolloin myös kohde saattaa vaihtua. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22). Tietoisuus taas näkyy kiusaamisessa siinä, että kiusaamalla muita, lapsi tahallaan haluaa tuottaa toiselle paha mieltä. Kiusaaja haluaa satuttaa ja loukata uhriaan. (Repo 2015: 46–47.)

Kiusaamiseen liittyy myös vallankäyttäminen, joka tarkoittaa sitä, että kiusaaja ja kiusattu eivät ole suhteessa toisiinsa tasavertaisia. Kiusaajalla on usein vahvempi asema ryhmässä ja kiusatun on vaikea puolustaa itseään. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22.) Kiusaaja voi siis olla esimerkiksi kiusattua vahvempi, älykkäämpi, taitavampi tai kiusaajalla saattaa olla enemmän kavereita kuin kiusatulla. Voi myös olla niin, että kiusaaja ei ole mitään edellä mainituista, mutta kiusaaja koetaan ryhmässä jollain tapaa vahvemmaksi. (Repo 2015: 49.)

Kiusaamisen yhteydessä puhutaan paljon ryhmäilmiöstä. Tällä tarkoitetaan sitä, että ryhmässä tapahtuva kiusaaminen kiinnostaa ja koskettaa myös muitakin lapsia, kuin vain kiusaajaa ja kiusattua. Kiusaamiseen saattaa osallistua useampi lapsi kerralla tai useampi lapsi voi jäädä katsomaan kiusaamistilannetta sivusta, ilman että puuttuisi siihen. Kiusaaja usein hakee kiusaamisella itselleen suosiota ja huomiota ryhmässä. Muut lapset hyväksyvät kiusaamisen lähtemällä mukaan kiusaamiseen tai sivusta nauramalla ja hurraamalla. Kiusaaja saa muilta lapsilta itselleen positiivista palautetta, joka tekee kiusaamisesta hyväksyttävän tavan toimia. Myös ne lapset, jotka eivät puutu kiusaamiseen, antavat hiljaisen hyväksynnän kiusaamiselle, jos he eivät puutu siihen. Kiusaaja usein valitsee uhrikseen sellaisen lapsen, jonka reaktio kiusaamiseen saa

muut lapset kiinnostumaan ja näin kiusaaja saa itselleen enemmän huomiota. (Repo 2015: 46–47.)

Kiusaaminen jaotellaan usein eri tutkimuksissa suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan fyysistä satuttamista, kuten lyömistä, tönimistä tai potkimista. Fyysistä kiusaamista on myös omaisuuden varastaminen tai tuhoaminen kuten lelujen piilottaminen tai leikkien rikkominen. Suora kiusaaminen voi olla verbaalistakin, kuten nimittelyä, uhkailua, pakottamista, kiristämistä, pilkkaamista ja naurunalaiseksi tekemistä. Epäsuoraa kiusaamista on vuorovaikutussuhteiden vahingoittaminen, ryhmästä pois sulkeminen sekä selän takana pahan puhuminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.) Epäsuoraa kiusaamista on myös toisesta juoruilu, valehteleminen, kuiskaaminen toisten seurassa, pilkan teko, toisten matkiminen, uhkaileminen, arvosteleminen, toiselle pahasti naureskelu tai toisen haukkuminen. Lasten välillä olevat fyysiset kiusaamiset on aikuisen helppo huomata ja aikuisten on siihen helppo puuttua. (Haapsalo ym. 2016: 15.) Epäsuoraa kiusaamista on taas erittäin vaikea havaita ja täten siihen on vaikeampi puuttua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d).

### 2.2.1 Roolit kiusaamisessa

Varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsella on oma roolinsa ryhmässä. Roolit näkyvät myös kiusaamistilanteissa. Kiusaaja kiusaa toisia lapsia ja uhri on kiusatun kohde. Kiusaaja-uhri saattaa itse käyttäytyä sopimattomasti ja sen takia muut lapset saattavat jättää hänet ryhmän ulkopuolelle, jolloin hän joutuu myös uhrin asemaan. Kiusaaja-uhrilla ei välttämättä ole tarvittavia taitoja, jotta hän kykenisi tulemaan toisten kanssa toimeen, mutta siltikään hän ei halua että häntä oman käytöksensä vuoksi kiusattaisiin. Apuri ei ole itse pääkiusaaja, mutta saattaa osallistua joihinkin kiusaamistilanteisiin. Kannustaja puolestaan auttaa kiusaajaa jatkamaan tekojaan esimerkiksi ryhtymällä nauramaan uhrille, jolloin kiusaaja saa haluamaansa huomiota itselleen. Puolustaja puolustaa kiusatun uhria ja asettuu kiusaajaa vastaan. Hiljainen hyväksyjä puolestaan

hyväksyy kiusaamisen sillä, että hän näkee että ryhmässä tapahtuu kiusaamista, mutta ei itse puutu siihen millään tavalla. (Repo 2015: 49.)

Lapset omaksuvat roolinsa ryhmässä ollessaan eikä lapsen persoona välttämättä vaikuta siihen, minkä roolin lapsi itselleen omaksuu. Lapset usein alkavat myös käyttäytyä sen mukaan, mitä heiltä vaaditaan tai miten heidän oletetaan käyttäytyvän. (Repo 2015: 49.) Erilaiset roolit vaikuttavat lapsen identiteettiin. Jos lasta esimerkiksi usein kutsutaan kiusaajaksi, alkaa hän käyttäytyä sen mukaisesti. Myös muut lapset ja aikuiset omaksuvat tällöin helposti tämän lapsen kohdalla kiusaajan roolin ja olettavat lapsen käyttäytyvän kiusaajan roolin mukaisesti. Tällöin lasta tullaan pitämään usein syypanä kaikkeen kiusaamiseen, vaikka hän ei olisi edes kiusaamistilanteessa paikalla. Lapsi myös itse omaksuu itselleen tämän roolin ja saattaa ajatella, että kaikki kiusaaminen on hänen syytään. Ratkaisu tämänlaiseen kierteeseen on se, ettei lapsista käytettäisi tiettyjä roolinimiä ollenkaan. Vaihtoehtoisesti kiusaajaa voitaisiin kutsua esimerkiksi riidan aloittajaksi. Ainaisella nimittelyllä voi olla lapsen kehitykselle huonoja seuraamuksia. (Repo 2015: 59.) Yleensä lapsille valikoidut roolit ovat suhteellisen pysyviä myös lasten kasvaessa. (Repo 2015: 49). Roolien vakiintumiseen voidaan kuitenkin vaikuttaa ennaltaehkäisemällä kiusaamisen syntymistä. (Haapsalo ym. 2016: 77).

### 2.3 Kiusaamisen syitä

Yksikään lapsi ei ole syntymästään asti kiusaaja, vaan kiusaamisen tavat opitaan ryhmässä. Yhdenkään lapsen persoonallisuus eikä synnynnäiset ominaisuudet vaikuta siihen, tuleeko lapsesta kiusaaja vai ei. (Haapsalo ym. 2016: 11.) Kiusaamiseen vaikuttaa ryhmän kulttuuri ja se määrittelee sallitaanko kiusaamista ryhmässä. Jos kiusaaja saa ryhmässä muilta lapsilta positiivista palautetta toiminnastaan, se antaa kiusaajalle luvan jatkaa kiusaamistaan. Näin kiusaaja kokee saavansa arvostusta ja hyväksyntää muilta lapsilta ja se tekee kiusaamisesta hyväksytyin tavan toimia sekä sen avulla kiusaaja saa itselleen sosiaalisesti hyväksytyin roolin. (Haapsalo ym. 2016: 76.) Ketään

lasta ei tule yksinään syyttää kiusaamistilanteesta, vaan kiusaaminen on aina ryhmässä tapahtuva ilmiö. (Haapsalo ym. 2016: 60).

Lapset eivät usein itse ymmärrä, että he omalla käytöksellään saattavat loukata tai kiusata toisia lapsia. Tämä johtuu siitä, että lapsen taidot ovat vielä kehittymättömät. (Haapsalo ym. 2016: 11.) Usein kiusaaminen johtuukin juuri lasten kehittymättömistä taidoista. Usein kiusaaminen saa myös alkunsa, kun lapsi yrittää hakeutua toisten lasten seuraan, eikä lapsi ole vielä oppinut oikeaa tapaa lähestyä muita lapsia. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23). Lapsi, jonka on hankala liittyä vertaisryhmään, saattaa keksiä erilaisia kiusaamisentapoja päästäkseen mukaan leikkiin. Lapsi saattaa ajautua kiusaamaan muita, jos lapsella on itsellään pelko jäädä ryhmän ulkopuolelle. (Repo 2015: 29–30.) Lapselle on riski tulla vertaisryhmästä torjutuksi, jos lapsi käyttäytyy aggressiivisesti, on ujo tai lapsi itse vetäytyy ryhmästä syrjään. Vertaisryhmän ulkopuolelle jääneillä lapsilla on riski myös tulla kiusatuiksi. (Repo 2015: 138.) Kiusaajaksi saattaa ajautua muita herkemmin myös lapsi, jota itseään on aikaisemmin kiusattu. (Lämsä 2009: 130). Näin voi käydä, jos lapsi ei osaa puolustaa itseään muilla keinoilla kuin kiusaamalla tai lapsi ei osaa suojautua kiusamiselta. Tällöin lapsi mieluummin kiusaa muita kuin tulee itse kiusatuksi. (Lämsä 2009: 71.)

Kiusaavilla lapsilla on usein vaikeuksia tunnetaidoissaan. Heidän on vaikeaa pidätellä joko omia vihantunteitaan tai vaikeuksia ottaa toisten tunteita vastaan. Taitojen puuttuminen on usein syynä toisten kiusaamiselle. (Haapsalo ym. 2016: 52.) Kiusaavan lapsen sisällä voi pyöriä monia eri tunteita. Lapsi voi kokea esimerkiksi vihaa, surua tai mustasukkaisuutta. (Haapsalo ym. 2016: 76.) Jos lapsi ei pysty kotonaan ilmaisemaan vaikeita tunteitaan, lapsi saattaa protestoida siitä esimerkiksi päivähoidossa kiusaamalla muita. (Nurmi 2013: 143.) Jos lapsi kokee usein voimakkaita vaikeita tunteita, on lapsella riski alkaa käyttäytymään impulsiivisesti, jolloin lapsella saattaa alkaa olemaan erimielisyyksiä muiden lasten kanssa, mikä taas voi johtaa ryhmästä torjumiseen ja kiusaamiseen. (Repo 2015: 27.)

Kiusaajaksi saattaa ajautua myös lapsi, jolla on huono itsetunto tai lapsi, joka on ka-teellinen jostain syystä muille lapsille. Kiusaamisen takana voi olla myös ennakkoluulo-ja ja ymmärtämättömyyttä erilaisia lapsia tai lasten ominaisuuksia kohtaan. (Lämsä 2009: 60.) Kiusaamiseen voivat myös vaikuttaa erilaiset kulttuuriset näkemykset, koto-na tai päivähoitossa opitut tavat ja arvot, lapsen oma motivaatio käyttäytyä ja kohdella muita sekä tärkeänä myös se, miten lapsi on nukkunut tai syönyt. Lapsen ollessa vä-synyt tai nälkäinen on kiusaamistilanteisiin paremmat edellytykset. (Marjamäki – Koso-nen – Törrönen – Hannukkala 2015: 80.) Riskiin tulla kiusaajaksi saattaa vaikuttaa myös vanhempien epäjohtonmukainen kasvatusta tai lapselle liian tiukkaan säädettyt rajat sekä se, että vanhemmat ovat antaneet lapselleen liian vähän hellyyttä. Myös jos lapsi on itse kokenut tai nähnyt elämässään väkivaltaa tai kaltoinkohtelua, saattaa olla syynä lapsen myöhemmälle kiusaamiskäyttäytymiselle. Kiusaamiseen voi johtaa myös se, jos lapsen kotona sallitaan väkivaltaa tai sitä pidetään hyväksyttävänä tapana toi-mia tietyissä tilanteissa. Se, että lapsi alkaa kiusaamaan, voi johtua myös siitä, että lapsi ei ole saanut elää tasapainoista ja turvallista elämää eikä lapsi ole saanut tyydy-tettyä perustarpeitaan. Tähän voivat vaikuttaa lapsen varhaisen hoivasuhteen päätty-minen, isot muutokset lapsen elämässä tai epäsuotuisa kasvuympäristö. (Nurmi 2013: 65.)

Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on iso riski tulla kiusaajiksi tai joutua kiusatuiksi. Re-von (2015: 150–151) tekemän tutkimuksen mukaan, erityistä tukea tarvitsevien lasten määrä kiusaajina ja kiusattuina oli kaksinkertainen verrattuina muihin lapsiin. Erityistä tukea tarvitsevat lapset joutuivat myös usein omassa vertaisryhmässään torjutuiksi. Tutkimuksesta selvisi että, mitä enemmän erityistä tukea tarvitsevia lapsia oli lapsiryh-mässä, sitä useampi lapsi joutui kokemaan kiusaamista. Kiusaaminen oli tutkimuksen mukaan suurempaa pienemmissä ryhmissä kuin isoimmassa ryhmässä, koska erityistä tukea tarvitsevat lapset sijoitetaan usein pienempiin ryhmiin. (Repo 2015: 150–151.)

Pojilla on todettu olevan 10–15 kertaa enemmän taipumuksia kiusaamiskäyttäytymi-seen kuin tytöillä. Sen, että pojat ovat useammin kiusaajia, epäillään johtuvan heidän hormonitoiminnastaan. Usein myös aikuiset olettavat sekä kokevat poikien käytöksen enemmän aggressiivisemmäksi kuin tyttöjen, vaikka pojat käyttäytyisivät samalla taval-

la, samassa tilanteessa kuin tytöt. Aikuiset myös usein sallivat enemmän poikien aggressiivista käytöstä kuin tyttöjen. Usein kuullaan sanottavan, että ”pojat ovat vain poikia” ja tällä hyväksytään poikien epätoivottu käyttäytyminen. Osa aikuisista sallii pojilta huonoa käyttäytymistä, koska kulttuuriimme kuuluu, että pojan pitää osata pitää puoliaan ja puolustaa itseään sekä muita, jopa väkivaltaa käyttämällä. Tätä piirrettä osa aikuisista jopa ihailee ja näin ympäristö epäsuorasti sallii kiusaamiskäyttäytymistä. (Nurmi 2013: 61–62.)

## 2.4 Kiusaamista kokeneet lapset

Ei ole olemassa mitään tiettyä syytä, miksi jotain lasta ryhdytään kiusaamaan. Syy voi olla periaatteessa mikä tahansa. (Haapsalo ym. 2016: 52.) Usein kiusaaminen kuitenkin kohdistuu kiusaajaa heikompaa lasta kohti. (Järvinen – Mikkola 2015: 30). Kiusatulta lapselta usein puuttuu taidot puolustaa itseään kiusaamistilanteissa. (Haapsalo ym. 2016: 60). Kiusaamisen syyksi kelpaa lähes mikä tahansa ominaisuus, joka erottaa kiusatun muista. Joskus riittää jo se, että kiusattu sattuu olemaan väärässä paikassa, väärään aikaan. (Lämsä 2009: 60.) Kiusatuiksi joutuvat myös usein erityistä tukea tarvitsevat lapset, joilla on jokin poikkeava ominaisuus muihin lapsiin verrattuna. Lapsi voi olla erityisen taitava tietyissä asioissa, jolloin hän ei ole välttämättä samalla aaltopituudella muiden lasten kanssa tai lapselta saattaa puuttua tietyt tarvittavat taidot, kuten taidot selviytyä sosiaalisissa tilanteissa. Ne lapset, joilla on haasteita tunne-elämänsäätelyssä tai käyttäytymishallinnassa, voivat muita helpommin ajatuttaa niin kiusatuiksi kuin kiusaajiksikin. (Lämsä 2009: 130.)

Lasten on vaikea tulla kertomaan itseensä kohdistuneesta kiusamisesta aikuisille. Lapset saattavat pelätä, että kertominen vain pahentaa tilannetta. Useat lapset toivovat, että kiusaamistilanteet voitaisiin vain unohtaa. Kuitenkin useat kiusaamista kokeneet lapset eivät unohda kiusaamista, vaan se pysyy mielessä useita vuosiakin. Lasten on myös vaikea tulla kertomaan kiusamisesta, koska lapset saattaa pelätä, että silloin hänen erilaisuutensa tulisi ilmi muille. (Cantell 2010: 125.) Kiusaamista kokeneet lapset



voivat myös vähätellä tapahtumia, koska he voivat kokea selviytyvänsä tällä tavoin paremmin kiusaamistilanteista. Kiusatut saattavat myös pelätä kiusaajien kostoa, jos he puhuvat kiusaamisesta muille, joten usein kiusatun on helpompi pitää kiusaamistilanteet vain omana tietonaan. Muille kertominen saattaa myös lisätä kiusatun omaa häpeää tilanteesta. (Lämsä 2009: 101–102.)

Jos lapsi tulee kertomaan aikuiselle, että häntä on kiusattu, on aikuisen tärkeää luoda lapselle tunne, että hän toimi oikein tullessaan kertomaan asiasta aikuiselle ja kertoa lapselle kuinka rohkea hän oli tullessaan aikuisen luo. Lapselle on luotava tunne siitä, että aikuinen puuttuu välittömästi kiusaamiseen ja ottaa lapsen sanomiset tosissaan. Lapsen on saatava luottaa aikuiseen, että aikuinen hoitaa tilanteen. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23.) Lapselle on tärkeää kertoa, ettei kiusatuksi joutuminen ole ikinä lapsen omaa syytä. Jos lasta on kiusattu, on lapsen oman vanhemman turva kaikista tärkein apu tilanteeseen. (Haapsalo ym. 2016: 55.)

Kiusatuksi joutuneet lapset usein, joko vastaavat kiusaamiseen omalla aggressiivisella käyttäytymisellään tai vetäytyvät syrjään. Useimmiten pojat rupeavat kiusaamista kohdattuaan käyttäytymään aggressiivisemmin, kun taas tytöt useimmiten vetäytyvät syrjään kiusaamistilanteista tai jopa koko vertaisryhmästä. (Haapsalo ym. 2016: 57.) Aikuinen voi neuvoa lasta, että jos joku on häntä kiusannut, niin silloin lapsi voi suoraan sanoa toiselle lapselle, ettei noin saa tehdä ja että se ei tunnu minusta kivalle. Kenenkään ei tarvitse kokea kiusaamista. Lapselle tulee opettaa, ettei kostaminen saa kiusaamista loppumaan. Yleensä kostaminen vain pahentaa kiusaamista ja saa aikaan enemmän kiusaamista. (Lajunen ym. 2015: 148.) Lapselle voidaan kertoa, että kiusaaminen vähenee ja luultavasti myös loppuukin, jos lapsi oppisi olemaan välittämättä siitä. Tätä on erittäin vaikeaa opettaa lapsille ja ikävämmässä tapauksessa lapsi kokee sen niin, että aikuinen vähättelee lapsen kokemaa kiusaamista. Pahinta tässä voi olla se, että lapsi jää kokonaan yksin kiusaamisen kanssa, eikä enää uskalla kertoa siitä aikuisille. (Haapsalo ym. 2016: 57.)

Useimmat kiusatuksi joutuneista lapsista eivät lopulta enää välitä kiusaamisesta ulkopuolisesti, vaikka heidän sisällään saattaisi jyllätä monenlaiset tunteet niin vihasta suuruun. (Haapsalo ym. 2016: 57). Kiusaamisen jatkuttua pitkään, kiusatut lapset saattavat peittää ja hävittää omat ikävät tunteensa ja olla ajattelematta niitä. (Lämsä 2009: 99–100). Lapsille saattaa myös kehittyä ajatus siitä, että kiusaaminen kuuluu tavalliseen elämään, jos kiusaamista on ollut jatkuvasti pienestä pitäen. Tämä koskettaa lasten identiteetin muodostumista ja lasten on vaikea päästä myöhemmässäkään elämässä irti kiusaamisesta. (Repo 2015: 14–15.)

## 2.5 Kiusaamisen vaikutukset lapsen elämään

Kiusaaminen vaikuttaa aina niin kiusaajan, kuin kiusatunkin kasvuun ja kehitykseen kokonaisvaltaisesti sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kiusaaminen vaikuttaa myös aina koko lapsiryhmään negatiivisesti. Kiusaamisella voi olla pitkät vaikutukset lapsen elämään. (Kirves –Stoor-Grenner 2010: 1.) Kiusaamisen jälkeiseen pahoinvointiin ja pahoinvoinnin jatkuvuuteen vaikuttaa se, kauanko kiusaamista on kestänyt, minkälaista kiusaaminen on ollut ja onko kiusaamiseen puututtu. Myös lapsen oma elämäntilanne ja persoonallisuus sekä kyky käsitellä tunteita vaikuttavat siihen, miten lapsi selviytyy kiusaamisen jälkeen. Jos kiusaamista on tapahtunut vain muutaman kerran, se ei ole vakava uhka kiusatun hyvinvoinnille. (Lämsä 2009: 70.)

Jos kiusaaminen taas on jatkuvaa, se voi aiheuttaa kiusatussa erilaisia käyttäytymisen ongelmia, yksinäisyyttä ja pahimmillaan kiusatun elämänhalu saattaa kadota sekä hänen on jatkossa vaikea luottaa toisiin ihmisiin. Kiusatulla saattaa olla vaikeuksia ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (Lämsä 2009: 70.) Kiusatuksi joutunut lapsi näkee itsensä usein negatiivisessa valossa. Lapsi saattaa kokea, ettei häntä arvosteta, ettei hänestä tykätä ja ettei hän voi itse tehdä mitään, parantaakseen statustaan vertaisryhmässä. Kiusatut kokevat usein häpeää itsestään. (Haapsalo ym. 2016: 57.) Kiusatut kokevat usein itsensä yksinäisiksi ja eristetyiksi muista lapsista. (Lämsä 2009: 99). Kiusatuilla lapsilla saattaa olla huono itsetunto, masentuneisuutta, ahdistusta sekä

osalla saattaa olla jopa itsetuhoisia ajatuksia. (Kirves –Stoor-Grenner 2010: 1). Kiusatulla voi esiintyä myös vatsakipuja tai univaikeuksia. Kiusatuksi joutuneella lapsella voi olla vaikeuksia tai pelkoa lähteä päivähoitoon. (Haapsalo ym. 2016: 53.)

Kiusaamisesta ylipääseminen voi viedä paljon aikaa ja jos kiusaaminen on kestänyt kauan, voi olla että se jättää lapseen koko loppuelämäkseen arvet. Vaikka kiusaamisesta olisi jo vuosia, voi kiusaamista muistuttavat tilanteet tuoda vanhat muistot mieleen. (Lämsä 2009: 71.) Usein kiusaavat lapset jatkavat kiusaamistaan myös koulu- maailmassa tai aikuisiällä, jos kiusaamiseen ei puututa vakavasti tarpeeksi ajoissa. Kiusaaminen voi näkyä niin kiusatulla kuin kiusaajallakin aikuisiällä vaikeutena solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Kirves –Stoor-Grenner 2010: 1.) Kiusaajalla sekä kiusatuksi tulleella on suuri riski joutua syrjäytyneiksi, niin lapsuudessaan kuin aikuisiällään. (Haapsalo ym. 2016: 6). Kiusaaminen voi myös johtaa runsaalle päihteiden käytölle. (Haapsalo ym. 2016: 76). Kiusaavilla lapsilla on usein myös riski ajautua rikolliseen elämään. (Kirves –Stoor-Grenner 2010: 1).

### 3 Tunnetaidot

Oppaan tavoitteena on antaa varhaiskasvattajille tukea lasten tunnetaitojen tukemiseen. Tässä luvussa taustoitetaan tarkemmin sitä, miten tunteita voidaan määrittellä ja mikä merkitys on tunnetaitojen oppimisella lapsen elämään. Luvussa tarkastellaan, miten tunnetaidot kehittyvät lasten eri ikävaiheissa ja kuinka tärkeää on omien tunteiden hyväksyminen. Luvussa kerrotaan yleisesti tunteiden säätelystä ja tunteiden säätelyn vaikutuksista lapsen elämään sekä haasteista tunteiden säätelyssä. Oppaassa tärkeää on se, mitä tunnetaidoilla tarkoitetaan ja mikä merkitys on tunnetaitojen oppimisella. Oppaassa tärkeäksi asiaksi nousee myös tunteiden säätely.

#### 3.1 Tunteiden määrittely lasten elämässä

Tunteiden avulla lapset elävät elämäänsä. Tunteiden avulla lapset havaitsevat ympäristöä ja tunteiden avulla lapset ajattelevat. Tunteet vaikuttavat lasten ihmissuhteisiin. Tunteet ohjaavat lapsia erilaisissa päätöksenteoissa, ohjaavat pistämään asiat tärkeysjärjestykseen sekä ohjaavat huolehtimaan itsestään. Tunteiden avulla lapset osaavat varoa tulevia vaaroja. Tunteiden avulla lapset osaavat iloita, rakastaa, pelätä, vihata, surra ja selvityä näistä tuntemuksista. (Nurmi 2013: 16.) Tunteiden avulla lapset huomaavat elämän merkityksellisyyden ja kokevat erilaisia elämyksiä. (Kanninen – Sigfrids 2012: 76). Myönteiset tunteet saavat lapset käyttäytymään ystävällisesti muita kohtaan ja samoin negatiiviset tunteet saavat lapset käyttäytymään ei-toivotulla tavalla. Kuitenkin negatiiviset tunteet saavat lapset yrittämään entistä enemmän ja opettavat lapsille kuinka jatkossa tulisi käyttäytyä tietyn tunteen tullessa pinnalle. (Kokkonen 2017: 13.) Jokaisella on omanlaiset kokemukset omista tunteistaan. Näihin kokemuksiin vaikuttavat jokaisen oma temperamentti ja tunteet ovat osa jokaisen omaa persoonallisuutta. (Haapsalo ym. 2016: 16.)

Perustunteiksi voidaan kutsua yleisiä tunteita kuten iloa, vihaa ja surua, jotka jo pienet lapset tunnistavat itsessään ja muissa henkilöissä. (Kanninen – Sigfrids 2012: 76). Tunteita pystytään myös luokittelemaan erilaisten tasojen avulla. *”Tunnekokemuksen voidaan ajatella yhtenä ja samana hetkenä koostuvan monesta eri tasosta, joita ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologiset tuntemukset, toimintavalmiudet, mielikuvat ja neurokemialliset prosessit.”* Subjektiivisella tunnekokemuksella tarkoitetaan jotakin perustunteista, kuten iloa tai vihaa, jonka ihminen kokee itsessään. Fysiologiset tuntemukset ihminen tuntee jossakin kohtaa kehoaan, kuten kuuman tai painavan olotilan. Toimintavalmiudella tarkoitetaan sellaisia tunteita, jotka saavat ihmisen varomaan tiettyjä tilanteita, kuten pelkoa, jolloin ihminen valmistautuu pakenemaan. Mielikuvilla tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi suru voi saada ihmisen sydämen tuntumaan raskaalta. Neurokemiallisilla prosesseilla taas tarkoitetaan sitä, minkälaisen kokemuksen tunne tuo mukanaan. (Kanninen – Sigfrids 2012: 77.)

Tunteet voidaan lajitella myös primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tasoihin. Primaarisilla tunteilla tarkoitetaan niitä tunteita, mihin ihminen vaistomaisesti reagoi jollakin tavalla. Primaaritunteet tulevat ihmisen elämään nopeasti ja häipyvät yhtä nopeasti pois. Lapsen olisi hyvä oppia tuntemaan ja ymmärtämään omia primaaritunteita, jotta lapsi pystyisi hallitsemaan omaa käytöstään. (Kanninen – Sigfrids 2012: 77–78.) Sekundaarisilla tunteilla tarkoitetaan niitä tunteita, joilla ihminen puolustautuu primaaritunteita vastaan. Sekundaaritunteet voivat viedä pohjan todellisilta tunteilta ja näin ollen lapsi saattaa esimerkiksi näyttää vihaiselta, vaikka pohjimmiltaan olisi kateellinen jollekin. Lapsen tulee oppia tuntemaan todelliset tunteensa, ettei primaaritunteet näyttäyty kaikissa tilanteissa ja oikeat tunteet häviä niiden alle. (Kanninen – Sigfrids 2012: 78–79.) Instrumentaalilla tunteilla taas tarkoitetaan niitä tunteita, mitkä ihminen näyttää toisille, koska uskovat, että niitä tunteita näyttämällä ihminen tulee saamaan haluamansa. Varsinkin lapset ovat hyviä esittämään erilaisia tunteita saadakseen haluamansa. Esimerkiksi kiukutteleva tai surullinen lapsi kuvittelee saavansa tahtonsa läpi paremmin kuin iloinen lapsi. (Kanninen – Sigfrids 2012: 79.)

### 3.2 Tunnetaitojen merkitys

Lasten tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, kuinka lapsi oppii ilmaisemaan, ymmärtämään, havaitsemaan ja säätelemään tunteita. (Korhonen ym. 2010: 226–227). Tunnetaidoilla tarkoitetaan myös sitä, kuinka hyvin lapsi oppii käyttämään tunteita ajattelunsa apuna. (Kokkonen 2017: 43–45). Tunnetaidoissa ei siis ole kysymys siitä, miten vanhemmat ovat kasvattaneet lapsensa tai siitä, kuinka hyvin lapsi käyttäytyy tai tottelee aikuista. (Nurmi 2013: 42). Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, kuinka hyvin lapsi osaa tunnetaitoja ja miten muut ymmärtävät hänen tunteitaan. (Marjamäki ym. 2015: 57).

Kun lapsi oppii tunnetaitoja, lapsi kykenee solmimaan ystävyysuhteita. Tunnetaitojen osaaminen luo lapselle hyvänolontunteen, niiden avulla lapsi oppii käyttäytymään tilanteeseen sopivalla tavalla sekä lapsi selviytyy paremmin ongelmanratkaisutilanteista. (Haapsalo ym. 2016: 16–17.) Usein hyvät tunnetaidot omaava lapsi on suosittu leikkikaveri ja omaa hyvät sosiaaliset taidot. Lapsi, joka omaa hyvät tunnetaidot on vähemmän aggressiivinen, kuin ne lapset, jotka vielä harjoittelevat tunnetaitojaan. (Nurmi 2013: 23.) On tärkeää, että lapsi saa kokea elämässään enemmän iloisia tunteita kuin surullisia. (Nurmi 2013: 134–135). Jos lapsi kokee lapsuutensa aikana paljon iloisia tunteita, se luo hyvän pohjan tulevalle mielenterveydelle sekä tuleville ihmissuhteille. Tuleekin siis muistaa keskittyä hyviin tunteisiin ja iloiseen elämään. Ne vahvistavat lapsen itsetuntoa ja edistävät lapsen positiivista kasvua kohti myönteistä aikuisuutta. (Marjamäki ym. 2015: 56.)

### 3.3 Tunnetaitojen kehittyminen

Pienen lapsen on saatava kokea perusturvallisuudentunne, jonka lapsi saavuttaa aikuisen antamasta hyväksynnästä, siitä että aikuinen huomioi ja ottaa lapsen vastaan

---

omana itsenään. Kun lapsi on omaksunut perusturvallisuudentunteen, on lapsella hyvä olla ja silloin lapsi voi oppia tuntemaan, omaksumaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan. (Haapsalo ym. 2016: 16.) *”Tunteen kohtaaminen on monivaiheinen prosessi, johon kuuluu tunteen herääminen, havaitseminen, hyväksyminen, ilmaiseminen, tunnistaminen, nimeäminen, säätely ja ymmärtäminen.”* (Nurmi 2013: 24). Tunteiden säätelyn kyky on yhteydessä aivorakenteisiin. Tunteiden säätely kehittyy lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Syntymätön vauva kuulee kohdussaan erilaisia ääniä, jotka vaikuttavat aivojen kehittymiseen. Raskaudenaikainen tupakointi ja alkoholinkäyttö saattavat vaikuttaa keskushermoston kehittymiseen ja sitä kautta tunteiden säätelyn ongelmiin. Riskinä tunteiden säätelyn ongelmille voivat olla myös äidin raskaudenaikainen stressitila ja ahdistuneisuus. (Kokkonen 2017: 85.)

Vauvalla erilaisia tunteita tulee monta kertaa päivässä ja ne vaihtelevat hyvin usein, eikä vauva itse pysty niihin vaikuttamaan. Aikuinen pystyy vaikuttamaan vauvan tunnetiloihin omalla toiminnallaan ja vauva tarvitseekin aikuista lohduttamaan omia tuntemuksiaan. Jokaisella vauvalla on oma temperamenttinsa, joka vaikuttaa siihen miten vauva näyttää omia tunteitaan. Alle vuoden ikäiset lapset oppivat nopeasti aikuisen elekielestä ja ilmeistä, millä tuulella aikuinen on ja vauva oppii myös itse kertomaan omia tunteitaan eleillä ja ilmeillä. Vauva oppii tunnistamaan ja näyttämään monia tunteitaan matkimalla aikuista. Vauva tunnistaa jo hyvin pienenä monia perustunteita. (Cacciatore 2007: 96–97.) Vauvan tunteet ovat erittäin yksinkertaisia. Vauva ei vielä pysty erottamaan tunteitaan omasta toiminnastaan. Esimerkiksi vauva kokee olevansa iloinen, kun saa olla aikuisen sylissä ja surullinen joutuessaan sylistä pois. (Nurmi 2013: 31.) Pieni vauva osaa säädellä tunteitaan rauhoittamalla itseään sekä löytämällä erilaisia aktiviteetteja, jotta pysyisi virkeänä. Vauva oppii nopeasti myös säatelemään käyttäytymistään, kun aikuinen vastaa hänen tunteisiinsa oikealla tavalla. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 23.)

Alle kolmevuotias lapsi ei osaa vielä säädellä tunteitaan ja tarvitsee paljon aikuisen apua omien tunteidensa kanssa. (Cacciatore 2007: 101). Alle kolmevuotias lapsi tarkkailee paljon miten aikuiset toimivat erilaisten tunteiden vallitessa ja matkii aikuisten toimintatapoja. Alle kolmevuotias lapsi reagoi moniin asioihin hyvin fyysisesti ja rajusti

sekä näyttää tunteensa voimakkaasti. (Cacciatore 2007: 99.) Lapselle tulee usein tunnekuohuja, joihin hän ei itse kykene vielä vaikuttamaan. Tunnekuohun iskiessä lapsi saattaa käyttäytyä sopimattomasti. Lapsi oppii ymmärtämään, että pahatkin tunnekuohut loppuvat aikanaan. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea rauhoittuakseen. (Cacciatore 2007: 103.) Lapsi oppii, että kaikkia tunteita saa näyttää ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsi oppii etteivät hänen tunteensa ole huonoja ja hiljalleen lapsi alkaa hahmottamaan kuinka hänen tulisi käyttäytyä tunnekuohun iskiessä. (Cacciatore 2007: 104.) Tärkeää on, että aikuinen pyrkii vähentämään lapsen pahaa oloa ja lisäämään lapsen positiivisia tuntemuksia. Näin lapsi oppii erilaisia tapoja miten selviytyä erilaisista tunnetiloista ja tunnistaa, mitkä tilanteet tuovat pahaa oloa. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 71.)

Kolmivuotiaana lapset oppivat, että tunteet liittyvät tiettyyn toimintaan ja erilaiset tilanteet tuottavat erilaisia tunteita ja että omilla tunteilla voi myös vaikuttaa toisten toimintaan. Kun lapsi oppii puhumaan, lapsi oppii entistä helpommin tunnistamaan ja säätelämään tunteitaan. 4-5-vuotiaana lapsi ymmärtää, että muillakin ihmisillä on omia tunteita ja ajatuksia. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 25.) Kolme-neljävuotias lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan sanojen muodossa. Lapsi on kehittynyt myös tunteiden säätelyssä ja kestää paremmin omia tunnekuohujaan. (Cacciatore 2007: 108). Aikuisen tulee kuunnella lasta ja opettaa lasta nimeämään erilaisia tunnetiloja, lapsen niitä kokiessa. Nimeämisen avulla lapsi oppii tunnistamaan omia tunnetilojaan, lapsi osaa kertoa niistä paremmin ja näin ollen myös hallitsemaan tunteitaan paremmin. Kun lapsi kokee vaikeita tunteita, on aikuisen erityisen tärkeää keskustella niistä lapsen kanssa ja saada lapsi ymmärtämään, että vaikeita tunteita on lupa kokea ja sitä kautta lapsi alkaa niitä hiljalleen sietämään. (Cacciatore 2007: 109.)

Lasten tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen vaikuttaa aikuisten kasvatustyyli. Jos kasvatusta on johdonmukaista, lasten tekemisiä ohjataan sekä lapsi saa kasvaa rakkauten ja hyväksynnän ilmapiirissä, ovat ne hyväksi lapsen tunteiden säätelyn oppimiselle. Kasvatusta tulee olla lapsilähtöistä, mutta silti lapselta tulee vaatia ikätasoisia käyttäytymistä. (Kokkonen 2017: 91.) Tunteiden säätelyn oppimiseen vaikuttaa myös se, minkälaisessa tunneympäristössä lapsi elää ja kasvaa. Aikuisten tulee olla herkinä lapsen tunteille ja hyväksyä kaikki lasten tunteet. Lasta tulee kehua, kun hän onnistuu



säätelmään omia tunteitaan. Vanhempien väliset lämpimät välit vaikuttavat lasten tunteiden säätelyn kehittymiseen. Myös sisarusten ja ikätovereiden kanssa olevat myönteiset välit edesauttavat tunteiden säätelyn kehitystä. Jos lapsi kasvaa kylmässä ja liian kovan kurin sisältämässä tunneympäristössä, se voi olla haitaksi lapsen tunteiden säätelylle. Myöskin jos lapsen kotona mitätöidään toisten tunteita tai kielletään lapsen tunteet sekä jos lapsen kanssa ei keskustella tunteista tai vaikeista tilanteista, voivat ne olla haitaksi lasten tunteiden säätelylle. (Kokkonen 2017: 96–99.)

### 3.3.1 Tunteiden hyväksyminen

Lapsen elämään kuuluvat pettymykset ja niiden sietämistä on jokaisen lapsen opettava. (Marjamäki ym. 2015: 57). Ristiriidat muiden lasten kanssa opettavat lapselle kuinka käsitellä vaikeita tunteita. Näin ollen lapselle on hyväksi kokea välillä vihan ja surunkin tunteita. Lapsi oppii, että on sallittua tuntee kaikilla tavoilla ja että myös muut voivat välillä kokea vaikeita tunteita ja käyttäytyä sen mukaisesti. Liiallisella ristiriitojen välttelyllä lapsi ei opi käsittelemään vaikeita tunteitaan. Kun lapsi kokee vaikeita tunteita, on silloin erittäin tärkeää että aikuinen on vieressä suojelemassa lasta omilta tunteiltaan ja ohjaamassa, että vaikeista tunteista voi päästä ylitse. (Nurmi 2013: 134–135.) Lasta ei saa ikinä jättää yksin tunteidensa kanssa, vaan aikuisen on oltava aina lapsen tukena ja turvana. (Marjamäki ym. 2015: 45). Lapsen kohdatessa vaikeita tunteita ja niiden takia huonosti käyttäytyttyä on tärkeää, että aikuinen suhtautuu lapseen luottavaisesti. Tällöin lapsi kokee, että aikuinen hyväksyy kaikki hänen tunteensa eikä aikuinen hylkää lasta hänen tunteidensa tai käytöksensä vuoksi. Kun lapsella on turvallinen ja luottavainen olo aikuisen seurassa, hän uskaltaa näyttää aikuiselle kaikki tunteensa. (Nurmi 2013: 32.)

Niin aikuiset kuin lapsetkin osaavat välillä kieltää omia tunteitaan, sen sijaan että kohtaaisivat ne. (Nurmi 2013: 24). Lapset osaavat myös peitellä omia tunteitaan toisilla tunteilla, esimerkiksi lapsen ollessa kateellinen hän saattaa näyttäytyä vihaisena. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 20). Lapselle on erittäin tärkeää oppia kohtaamaan omat tunteensa. Lapsen kohtaamat tunteet kertovat lapselle miten tiettyyn asiaan tulisi suhtautua ja miten tietyssä tilanteessa tulisi toimia.

Lapset toimivat tunteidensa mukaan. Tunteiden avulla lapsi oppii ymmärtämään miksi toimi tietyssä tilanteessa juuri tietyllä tavalla. (Nurmi 2013: 24.)

### 3.4 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely määritellään usein yhdeksi persoonallisuuden ominaisuudeksi tai se voidaan määritellä erilaisten tapahtumien kautta tai opeteltavissa olevaksi taidoksi. (Kokkonen 2017: 33). Tunteiden säätely on osa lapsen temperamenttia ja näkyy erityisesti siinä, kuinka lapsi kykenee virittäytymään tai tyyntymään johonkin asiaan. Lapset käyttävät erilaisia taitoja ja keinoja säädelläkseen tunteitaan. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 70.) Tunteiden säätely alkaa silloin kun lapsi kokee jonkin tunteen alkavan sisällyä ja se jatkuu koko tunteen ajan. Lapsi säätelee tunteitaan myös silloin, kun hän välttelee epämiellyttäviä tilanteita tai hakeutuu sellaisiin tilanteisiin, joissa olettaa tunteensa paremmin. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 33.) Tunteiden säätelyllä voidaan vaikuttaa siihen mitä, milloin, kuinka kauan ja kuinka voimakkaasti lapsi kokee omat tunteensa. (Kanninen – Sigfrids 2012: 82). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sitä, kuinka lapsi oppii ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa ja ilmaisemaan tunteitaan niin, että lapsen käytös on asiallista ja sallittua. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 11). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan myös ongelmanratkaisusta, kielteisistä tunteista sekä erilaisista olosuhteista ja elämäkokemuksista selviytymistä ja puolustautumista. (Kokkonen 2017: 25). Tunteiden säätelyllä ei tarkoiteta pelkästään tunteiden hallintaa. Tunteiden hallitsemisen lisäksi tunteiden säätelyllä tarkoitetaan hyödyllisten tunteiden tuottamista ja voimistamista. (Kokkonen 2017: 24.)

#### 3.4.1 Tunteiden säätelyn vaikutukset lapsen elämään

Kun lapsi oppii säätelemään tunteitaan sen voi huomata esimerkiksi siitä, kuinka lapsi tottelee aikuisia, kuinka lapsi kykenee sietämään pettymyksiä tai kuinka lapsi kykenee selviytymään haastavista tilanteista. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 70.) Tunteiden säate-

lyn avulla lapsi oppii säätelemään omia sekä muiden tunteita niin, että voi saavuttaa niiden avulla tahtomansa päämäärän. Tunteita säätelemällä lapsi voi joko heikentää, vahvistaa tai ylläpitää haluamaansa tunnetta. Lapsi oppii tarkkailemaan omia tunnetilojaan ja ottamaan niitä halutessaan vastaan tai hylätä ne. (Kokkonen 2017: 43–45.) Tärkeintä tunteiden säätelyssä on se, että lapsi oppii heikentämään voimakkaita tunteitaan, etteivät tunteet kuormittaisi lasta ja näin lapsi kykenee tuntemaan mielihyvää ja lapsen mieli pysyy tasapainossa. (Kokkonen 2017: 20).

Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään. Tunteiden säätelyn avulla lapset pystyvät säätelemään omaa käyttäytymistään ja lapsen käyttäytyminen on sallitumpaa mitä enemmän lapsi oppii säätelemään negatiivisia tunteitaan. (Kanninen – Sigfrids 2012: 82–83.) Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen sosiaalisiin suhteisiin. (Repo 2015: 26). Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen ihmissuhteisiin ja siihen miten lapsi kykenee välttelemään riitoja. Tunteiden säätelyn avulla lapsi kykenee luomaan, vahvistamaan ja säilyttämään tärkeitä ihmissuhteita. Tunteiden säätely vaikuttaa myös lapsen tekemiin erilaisiin suorituksiin. (Kokkonen 2017: 21–22.) Tunteiden säätelyn oppiminen vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen staturukseen ja empatian kyvyn oppimiseen. (Kokkonen 2017: 116).

Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, voi lapsella esiintyä vaikeuksia sosiaalisissa suhteissaan, joista taas voi syntyä lapselle ongelmia toimia vertaistensa kanssa. (Repo 2015: 26). Lapsella saattaa esiintyä aggressiivisuutta, äkkipikaisuutta tai impulsiivisuutta, jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan. Myös masennus, ahdistus, pelokkuus sekä syrjäytyneisyys saattavat esiintyä lapsen elämässä, jos lapsi ei osaa säädellä tunteitaan. Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, saattaa se näyttäytyä myös muiden kiusaamisena, lapsi saattaa jättää muita lapsia ryhmän ulkopuolelle, levittää huhuja toisista, kostaa jonkun teon tai muuten vahingoittaa toista lasta. (Kokkonen 2017: 48.) Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, voi se aiheuttaa lapselle psyykkistä pahoinvointia ja jopa väkivaltaisuutta. (Kokkonen 2017: 116). Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, saattaa se näyttäytyä myöhemmässä elämässä fyysisenä oireiluna, aggressiivisena käyttäytymisenä, parisuhdeongelmina sekä alkoholin ongelmakäyttönä. Tunteiden säätely saattaa myös vaikuttaa huonoon urakehitykseen ja se lisää työttömyyden riskiä.

(Kokkonen 2017: 37–38.) Jos negatiivinen tunne kestää kauan, se tekee huonoa lapsen hyvinvoinnille. Lapsen täytyy siis oppia hallitsemaan omia negatiivisia tunteitaan tai korvata niitä muilla tunteilla, jotta voisi hyvin. (Kanninen – Sigfrids 2012: 82.)

### 3.4.2 Haasteita tunteiden säätelyssä

Lapsella tunteiden säätelyn haasteet ovat hyvin yleisiä. Haasteet johtuvat siitä, etteivät lapset vielä aina ymmärrä miltä heistä tuntuu ja mitä he haluaisivat tuntea. Lasten on vaikea ymmärtää, että he voivat itse vaikuttaa sen hetkiseen tunteeseen ja että he kykenevät muuttamaan halutessaan tunnettaan. Haastavaa on myös löytää oikea keino, jolla muuttaa nykyistä tunnetta. Tyypilliset haasteet näkyvät lasten tunteiden säätelyssä tunteiden tiedostamisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen puutteina sekä rajallisina tunteiden voimakkuuden ja keston käyttämisenä. Tämän lisäksi tunteiden säätelyn haasteet näkyvät haluttomuutena kuormittaa itseä tai kokea negatiivisia tunteita sekä kyvyttömyytenä hallita omaa käyttäytymistä. (Kokkonen 2017: 26.) Pahinta on se, jos lapsi säätelee tunteitaan tukahduttamalla, välttelemällä tai kieltämällä ne. Lapsen tulee oppia kohtaamaan ja käsittelemään kaikki tunteensa. (Kokkonen 2017: 135.)

Lapselle aiheuttavat tunteiden säätelyssä usein haasteita negatiiviset ja voimakkaat tunteet, kuten viha tai suru. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 11). Haasteita aiheuttavat usein myös pettymyksen kokemukset ja oman osaamisen riittämättömyys. Jokainen lapsi oppii omaan tahtiinsa säätelemään tunteitaan. Usein juurikin pettymykset tulevat lapselle yllätyksinä, eikä lapsi tällöin kykene säätelemään tunnettaan. Osalle lapsista on taas haastavaa päästä yli pettymyksen jälkeisestä tunteesta. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 108.) Jos tunteiden säätely ei jostain syystä heti onnistu, on lapsen entistä haastavampaa lähteä muuttamaan omaa tunteiden ilmaisua ja hallita omaa käyttäytymistä, koska tunteet vaikuttavat voimakkaasti lasten ajatteluun ja toimintaan. (Kokkonen 2017: 26).

Haasteet lasten tunteiden säätelyssä voidaan luokitella joko alisäätelyksi tai ylisäätelyksi. Alisäätely näyttäytyy tunteiden voimakkaina purkauksina ja jopa aggressiivisena käytöksenä muita kohtaan. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 107.) Alisäätely näyttäytyy impulsiivisena toimintana ja siitä seuraa usein vaikeasti ylipäästävää pahaa oloa ja ylikuormittumista. (Kokkonen 2017: 26). Ylisäätely näyttäytyy jännittyneisyytenä, jolloin lapsen on hankala ilmaista omia tunteitaan tai lapsi ei tunnista tai osaa säädellä omia tunteitaan. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 107). Tunteita ylisäätävän lapsen on haastavaa ymmärtää, sanallistaa ja jäsentää tunteitaan, mikä voi vaikuttaa lapsen ihmissuhteisiin. Ylisäätely voi myös näyttäytyä tunteiden kohtaamisen välttelynä tai lapsi voi yrittää tukahduttaa omia tunteitaan. (Kokkonen 2017: 27.) Haasteina ovat siis lasten voimakkaat tunnepurkaukset, tunteiden takia epäsopeva käyttäytyminen sekä lapsen arkuus ja vetäytyneisyys. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen ympäristöön sopeutumiseen ja ovat uhka lapsen hyvinvoinnille. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 107–108.)

---

#### 4 Kiusaamisen ennaltaehkäisy lapsiryhmässä

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää puuttua jokaiseen kiusaamistilanteeseen, mutta kaikista tärkeintä on kiusaamisen ennaltaehkäisy. Mitä aikaisemmin ennaltaehkäisy aloitetaan, sitä hyödyllisempää se on. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 45.) Oppaasta onkin hyötyä kaikissa päiväkodeissa, riippumatta siitä, onko niissä havaittu kiusaamista vai ei. Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä kaiken täytyy lähteä siitä, että koko työyhteisössä on yhteisenä periaatteena se, ettei minkäänlaista kiusaamista hyväksytä. (Haapsalo ym. 2016: 55). Tärkeää on, että koko työyhteisö sitoutuu kiusaamisen vastaiseen työhön. Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ei ole olemassa valmiita ohjeita, vaan jokaisen työyhteisön tulee itse määritellä, miten kussakin tilanteessa toimitaan. (Repo 2015: 17–18.) Varhaiskasvatuksessa on paljon ennaltaehkäisevää toimintaa jo entuudestaan, mutta jos asiasta ei yhteisesti puhuta, voi ennaltaehkäisy jäädä piiloon muilta asioilta. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 45). Kiusaamisen ehkäisyyn tulee olla suunnitelmallista ja johdonmukaista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.) Päivähoidon aikuisilla tulee olla yhteneväinen ymmärrys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, jotta kiusaamisen ennaltaehkäisy onnistuisi. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22).

Kiusaamisen ennaltaehkäisy on edellytys sille, että varhaiskasvatus olisi laadukasta, lisäksi kiusaamisen ennaltaehkäisy on tärkeää jokaisen lapsen kehityksen kannalta. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 44). Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on kyse tapa- ja moraalikasvatuksesta. Näitä asioita lapset alkavat hahmottamaan jo reilun vuoden ikäisinä. On tärkeää, että lapset oppivat jo pieninä empatiantaidon. Empatian oppiminen on osa lapsen moraalin kehittymistä. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 45.) Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä nousevat tärkeiksi myös lasten väliset ystävyys- ja vertaissuhteet. (Repo 2015: 155). Kiusaamista ennaltaehkäisemällä turvataan koko lapsiryhmän hyvinvointi. (Haapsalo ym. 2016: 55). Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on kyse lapsen kasvatuksesta kohti tasa-arvoista yhteiskuntaa, jossa jokaisen tulisi osata arvostaa toisiaan. (Repo 2015: 104).

Lasten välillä kiusaamista tapahtuu erityisesti vapaan leikin aikana, jolloin lapset leikkivät keskenään itse valitsemaansa leikkiä. Aikuisten tulee olla näissä leikkitilanteissa läsnä ja havainnoida mitä lasten välillä tapahtuu sekä tarpeen mukaan puuttua lasten leikkeihin. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23.) Lapsiryhmässä tulee olla vapaan leikin lisäksi myös pedagogisesti haasteellista toimintaa, joihin lapsilla riittää mielenkiintoa. Jos lapsilla ei ole mielenkiintoista ja haasteellista tekemistä, saattavat he nopeasti tulla levottomiksi, jolloin lapset turhautuvat ja purkavat huonoa oloaan toisiin lapsiin ja riski kiusaamistilanteille lisääntyy. (Repo 2015: 170.) Aikuisen tulee olla lapsen tukena, apuna ja ohjaamassa lapsia, että heillä olisi hyvä olla vertaistensa kanssa. (Haapsalo ym. 2016: 24). Kiusaamisen ehkäisyssä tulisi kiinnittää erityistä huomiota lasten välisiin ystävyyssuhteisiin. Yksikin hyvä ystävyyssuhde voi estää lasta tulemasta kiusatuksi. (Marjamäki ym. 2015: 80.)

Aikuisten vastuulla ovat kaikki kiusaamistilanteet, niin niihin puuttuminen kuin ennaltaehkäisykin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.) Lapselle itselleen ei ole vielä kehittynyt taitoja puuttua yksin kiusaamiseen. Lapsi ei välttämättä vielä ymmärrä, mitä kiusaaminen on tai lapsi ei osaa kunnolla kertoa, mitä tilanteessa tapahtui. Lapsella saattaa kuitenkin olla paha olla ja jo tämän takia aikuisen tulee puuttua tilanteisiin. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22.) Minkäänlainen kiusaaminen ei lopu itsestään, vaan siihen tarvitaan koko lapsiryhmän, työntekijöiden ja vanhempien panostusta. (Haapsalo ym. 2016: 76).

Seuraavaksi nostan esiin niitä tärkeitä toimenpiteitä, joita varhaiskasvattajien tulisi ottaa huomioon kiusaamisen ehkäisyyn keskittyvässä työssä. Havainnot nousevat esiin aiemmista tutkimuksista ja olivat mielestäni tärkeitä oppaan kannalta. Tärkeäksi nousivat mielestäni lasten havainnointi, turvallinen ilmapiiri, kiusaamisesta puhuminen lasten kanssa, lapsiryhmän säännöt, positiivinen palaute sekä kiusaajalle oikeanlaisten tapojen opettaminen.

#### 4.1 Lasten havainnointi

Päivähoidon jokaisen työntekijän tulee havainnoida lapsiryhmää, jotta kiusaamista voitaisiin ennaltaehkäistä. Havainnoinnin tulee olla suunniteltua ja sitä tulee säännöllisesti dokumentoida. (Haapsalo ym. 2016: 55.) Ainoastaan havainnoinnin kautta aikuinen voi tietää mitä ryhmässä tapahtuu ja miten lapset reagoivat erilaisiin tilanteisiin. Lasten leikkiessä on aikuisen hyvä havainnoida lapsia. Silloin voi kiinnittää huomiota siihen, kuinka lapset tulevat toimeen toistensa kanssa ja minkälainen ilmapiiri lasten välillä on. (Kirves – Stoor-Grenner 2010: 47–48.) Havainnoinnissa tulee ottaa huomioon lasten väliset suhteet, millä tavalla lapset kommunikoivat keskenään, minkälaisia tunteita lapset herättävät toisissaan ja miten lapset näyttävät tunteitaan toisilleen. (Haapsalo ym. 2016: 55). Leikkiä havainnoimalla aikuiset saavat tietoa myös lasten välisestä mahdollisesta kiusaamisesta ja sen eri muodoista. Havainnoinnin avulla aikuiset pystyvät myös paremmin huomaamaan ne lapset, jotka jäävät vertaisryhmän ulkopuolelle. (Repo 2015: 190.)

Havainnoinnin avulla voidaan selvittää miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Tärkeää on lapsen havainnoinnin lisäksi havainnoida myös toimintaympäristöä. On tärkeää havainnoida lasta eri tilanteissa ja eri kellonaikoihin. On tärkeää kirjata ylös, kuinka usein tiettyä käytöstä esiintyy, mihin kellonaikaan, missä tilanteissa ja kenen läsnä ollessa. Lapsen käyttäytymistä olisi hyvä verrata myös muiden samanikäisten lasten käyttäytymiseen. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 179.) Aikuisen tulee havainnoida ne tekijät, mitkä vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja havainnoinnin kautta aikuinen oppii huomaamaan ne asiat, mitkä auttaisivat lasta käyttäytymään paremmin. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 173.)

#### 4.2 Turvallinen ilmapiiri



Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tärkeäksi nousee se, minkälaiset suhteet on ryhmän aikuisilla ja lapsilla keskenään. (Haapsalo ym. 2016: 24). Vanhempien on huomioitava lasta ja vastattava lasten kaikkiin tunteisiin ja tarpeisiin, jotta lapsi kokee olonsa turvalliseksi. (Haapsalo ym. 2016: 44). Varhaiskasvatuksessa aikuisen on pystyttävä luomaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri lapsiryhmään, jotta lapset pystyvät luottamaan ryhmän aikuisiin. (Haapsalo ym. 2016: 24). Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja aikuisten kiusaamiseen puuttuminen lisäävät lapselle turvallisuuden tunnetta. (Haapsalo ym. 2016: 10).

Turvallinen ilmapiiri saattaa vaihdella ryhmässä eri tilanteiden, tekijöiden ja ajankohtien mukaan. Turvallinen ilmapiiri koostuu niin fyysisestä kuin henkisestä turvallisuudesta. Aikuisella on iso rooli ylläpitää ryhmän turvallista ilmapiiriä. Jokainen lapsi kokee turvallisuuden tunteen yksilöllisesti, joten samassa ryhmässä olevat lapset voivat kokea ryhmän ilmapiirin eri tavoin. Ryhmää voidaan sanoa turvalliseksi, kun ryhmässä on rauhallista ja lapset ovat tyytyväisiä. Tämän lisäksi lapset ottavat toisiaan huomioon, ryhmässä ymmärretään kaikkien tarpeita sekä lapset pystyvät luottamaan toisiinsa. (Hurme – Kyllönen 2014: 32–33.) Turvallisessa lapsiryhmässä lapsen on helppo jakaa tunteitaan ja olla oma itsensä. (Haapsalo ym. 2016: 44). Turvallisessa ilmapiirissä lasten on myös helpompi tulla kertomaan aikuisille mahdollisista kiusaamistilanteista. (Haapsalo ym. 2016: 60). Turvattomuus taas näyttäytyy ryhmässä rauhattomuutena ja lasten aggressiivisena käytöksenä. Turvattomuus näkyy myös ryhmässä tapahtuvana kiusaamisena. (Hurme – Kyllönen 2014: 32–33.)

Aikuinen pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan paljonkin siihen, minkälainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee. Aikuisen oma asenne, teot ja olemus vaikuttavat siihen, miten muut kokevat ryhmässä ilmapiirin. (Repo 2015: 105.) Lasten kokemaan turvallisuuden tunteeseen liittyy myös se, miten aikuinen itse kokee olonsa turvalliseksi ryhmässä. Jos aikuinen kokee kykenevänsä huolehtimaan ryhmästä ja sen turvallisuudesta, se lisää lasten kokemaa turvallisuuden tunnetta. (Hurme – Kyllönen 2014: 36.) Aikuisten oma toiminta ja käyttäytymisen malli voivat joko ennaltaehkäistä kiusaamista tai ylläpitää kiusaamisen jatkumista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.) Aikuinen on aina vastuussa siitä mitä ryhmässä tapahtuu. Jos aikuinen ei ottaisi vastuuta, vaan vastuu olisi

lapsilla, se loisi lapsille turvattomuuden tunnetta ja silloin kiusaamiselle löytyisi oivia tilanteita. (Repo 2015: 128.)

#### 4.3 Kiusaamisesta puhuminen lasten kanssa

Aikuisten tulee painottaa lapsille, ettei ryhmässä sallita minkäänlaista kiusaamista ja kertoa lapsille, kuinka vakavasta asiasta kiusaamisessa on kyse. (Lajunen ym. 2015: 165). Tärkeintä on sanoa lapsille suoraan, ettei minkäänlaista kiusaamista, missään tilanteessa hyväksytä. (Haapsalo ym. 2016: 76). Lasten kanssa tulee puhua siitä, mitä kiusaaminen on ja miltä se tuntuu itsestä ja toisista lapsista. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 22). Keskusteluissa voidaan puhua siitä, kuinka kiusaamistilanteisiin tulisi puuttua ja kuinka tärkeää on puolustaa kaveria. (Haapsalo ym. 2016: 76). On erittäin tärkeää ottaa kiusaaminen koko ryhmän kesken puheeksi. Aikuisen on tärkeää kertoa lapsille, että jokaisen tulee puuttua näkemäänsä tai kuulemaansa kiusaamistilanteeseen. (Haapsalo ym. 2016: 57.) Useimmat lapset eivät hyväksy kiusaamista ja ymmärtävät kiusaamisen olevan väärää, mutta silti heidän on vaikea puuttua siihen. Lapset pelkäävät sitä, mitä heille tapahtuu, jos he rupeavat puolustamaan kiusattua ja että valitseeko kiusaaja seuraavaksi hänet itsensä kiusatun paikalle. (Repo 2015: 47.)

#### 4.4 Lapsiryhmän säännöt

Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on tärkeää asettaa koko lapsiryhmälle selkeät rajat ja säännöt. (Haapsalo ym. 2016: 32). Säännöt opastavat lapsia, kuinka tulisi käyttäytyä ja minkälaista käyttäytymistä ryhmässä ei sallita. Säännöt luovat lapsiryhmään turvallista ilmapiiriä. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 227.) On tärkeää, että lapset pääsevät itse mukaan laatimaan sääntöjä ryhmään. Lapset sitoutuvat noudattamaan sääntöjä paremmin, kun he ovat saaneet itse päättää asioista sekä ovat päässeet mukaan vaikuttamaan ryhmän toimintaan. (Cantell 2010: 148–149.) Jokainen lapsi tulee myös tietoi-

seksi säännöistä ja hyväksyy ne, kun ne ovat yhdessä laaditut. (Haapsalo ym. 2016: 32). Säännöistä tulee keskustella lasten kanssa ja käydä läpi, mitä ne todella tarkoittavat ja miksi ryhmässä on yleensäkin säännöt. Tärkeää on myös keskustella siitä, mitä tapahtuu, jos sääntöjä ei noudateta. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 228.) Lapsen on helpompaa noudattaa sääntöjä, kun lapsi tiedostaa, etteivät säännöt ole keksitty vain häntä varten tai tiettyä tilannetta koskien, vaan ne ovat jo aiemmin yhdessä sovittu. (Cacciatore 2007: 192). Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulisi keskustella säännöistä myös yhdessä. Yhteinen keskustelu saa työntekijät sitoutumaan paremmin noudattamaan sääntöjä sekä aikuisten on helpompaa perustella lapsille sääntöjä, kun he ovat perehtyneet niihin itse ensin kunnolla. (Cantell 2010: 150.)

Sääntöjen on hyvä olla lyhyitä ja selkeitä sekä niitä olisi hyvä olla vain muutama. Vain muutama sääntö pistää ryhmän miettimään, mitkä säännöt ovat oikeasti ryhmässä tarpeellisia. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 227–228.) Myös lasten on helppo oppia ja muistaa vain muutama sääntö, kuin pitkä lista erilaisia sääntöjä. Sääntöjen pitää olla sopivia kaikille ryhmän lapsille ja niissä tulee olla otettuna huomioon ryhmän lasten tarpeet. Säännöt eivät saisi olla kieltoja, vaan enemmänkin sellaisia, jotka ohjaisivat lapsia käyttäytymään toivotulla tavalla. Kiellot saattavat saada lapset tekemään juurikin niitä ei-toivottuja asioita. (Kavelin Popov 2010: 57–58.) Säännöt on tärkeää kirjoittaa ylös, jotta niihin voidaan tilanteiden tullessa palata. Kirjoitettuihin sääntöihin olisi myös hyvä lisätä kuvat, jotta lapset hahmottaisivat säännöt paremmin. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 228.) Sääntöjä tulee kerrata lasten kanssa säännöllisesti. (Hurme – Kyllönen 2014: 40). Sääntöjen kertaaminen helpottaa lapsia muistamaan ne paremmin. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 228–229).

Jos sääntöjä rikotaan, on niistä oltava seuraus. (Kavelin Popov 2010: 58). Jos lapsi rikkoo sääntöjä, on siitä hyvä keskustella lapsen kanssa. Keskustelun lisäksi on lapsen hyvä sovittaa tekonsa. Esimerkiksi jos lapsi on sotkenut, lapsi siivoaa sotkunsa ja jos taas lapsi on jotain rikkonut, niin hän korjaa rikkomansa. (Cantell 2010: 152–153.) Aikuisten tulee seurata, että säännöistä ja niiden rikkomisesta seuraavista seuraamuksista pidetään kiinni ryhmässä. Kaikkien aikuisten tulee olla johdonmukaisia näissä asioissa. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 229.) Sääntöjen rikkomisesta seuraavat seuraava-

mukset tulee toteuttaa heti tilanteessa. Näin lapsi ymmärtää ensi kerralla paremmin noudattaa sääntöjä. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 232.)

#### 4.5 Positiivinen palaute

On tärkeää, että jokainen lapsi saa elämässään paljon positiivista palautetta sekä onnistumisen kokemuksia. Aikuisen tulee luoda onnistumisen kokemuksia jokaiselle lapselle, jotta lapselle voidaan antaa positiivista palautetta. Onnistumisen kokemusten luomiseen tarvitaan paljon tilanteiden ennakkointia. Sitä tarvitaan erityisesti haastavasti käyttäytyvien lasten parissa. Tärkeää on havainnoida ja huomata ne asiat, jotka lapsi osaa hyvin arjessaan. (Hurme – Kyllönen 2014: 106.) Kun lapsi on käyttäytynyt hyvin, tulee lasta kehua. Lasta tulee kannustaa positiivisella tavalla. (Marjamäki ym. 2015: 80). Paras hetki kehua lasta on silloin, kun lapsi sitä vähiten odottaa. Lapsi oppii sen, että hän saa huomiota, kun käyttäytyy toivotulla tavalla. (Cantell 2010: 61).

Palautteen antamisessa on tärkeää toistot. Ne lapset, keillä on paljon ei-toivottua käyttäytymistä saavat usein aikuisilta negatiivista palautetta. Palautteen avulla lapsi rakentaa omaa minäkuvaansa. On siis tärkeää antaa lapsille positiivista palautetta, jotta lapsen oma kuva itsestään muuttuu positiivisemmaksi. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 224.) Palautteen avulla lapsi huomaa minkälaista käytöstä häneltä odotetaan. Palautteen antamisella on siis suuri merkitys lapsen elämään. Lapselle voidaan antaa palautetta usein erilaisin tavoin, esimerkiksi ohjaavalla tavalla, kannustavalla tavalla tai rakentavalla tavalla. Lapsi saa palautetta aikuisilta myös erilaisten ilmeiden ja eleiden avulla. Tärkeintä palautteen antamisessa on oikea ajankohta. Palaute tulisi antaa mahdollisimman nopeasti. (Hurme – Kyllönen 2014: 105.)

Aikuiset usein unohtavat antaa lapselle positiivista palautetta silloin, kun lapsi toimii toivotulla tavalla. Aikuiset usein keskittyvät antamaan lapsille negatiivista palautetta ja

---

kieltävät lapsia, kun toivovat lapsilta parempaa käyttäytymistä. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 175.) Lasta kehumalla saavutetaan kuitenkin toivottuja käyttäytymistapoja paremmin, kuin antamalla kielteistä palautetta huonosta käytöksestä. (Marjamäki ym. 2015: 80). Positiivinen palaute vaikuttaa suoraan lapsen oppimiseen. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 175). Lisäksi kehumiset antavat lapselle hyviä onnistumisen kokemuksia ja näin vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Marjamäki ym. 2015: 80). Kehut ja positiivinen palaute vaikuttavat myös lapsen motivaatioon haluta toimia oikein. (Hurme – Kyllönen 2014: 106).

#### 4.6 Kiusaajalle tulee opettaa oikeanlaisia tapoja toimia

Kiusaava lapsi on oppinut vääränlaisia tapoja toimia. Jotta kiusaaminen saataisiin loppumaan, tulee lapselle opettaa oikeanlaisia tapoja toimia kyseisissä tilanteissa. (Haapsalo ym. 2016: 11.) Kiusaaminen ei koskaan lopu itsestään, vaan siihen vaaditaan aina aikuisen puuttumista. Jos aikuinen ei opeta lapselle toisenlaisia tapoja toimia, on vaarana että kiusaaminen jää ainoaksi tavaksi, jolla lapsi osaa toimia. Lapsi ei kykene itsenäisesti oppimaan uusia tapoja, koska usein vaadittavat taidot ovat liian vaikeita lapsen yksin niitä käsitellä ja ymmärtää. (Haapsalo ym. 2016: 25.) Lapselle täytyy osoittaa selvästi, minkälaista toivottua käyttäytymistä häneltä vaaditaan. (Hurme – Kyllönen 2014: 64). On tärkeää tuoda esille juurikin ne hyvät asiat ja tavat, joita lapselta odotetaan eikä niitä ei-toivottuja tapoja. Keskittymällä kieltoihin ja ei-toivottuihin tapoihin, lapsikin keskittyy enemmän niihin, kuin hyvien tapojen opetteluun. (Kavelin Popov 2010: 24).

Tärkeää on opettaa lapselle kuinka toimitaan toisten lasten kanssa sekä kuinka toisia lapsia huomioidaan ja kunnioitetaan. Lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia leikkiin pääsemisestä ja leikeissä olemisesta. Lapselle tulee opettaa suvaitsevaisuutta ja itsehillintää sekä poisoppimista niistä ei-hyväksytyistä tavoista joita lapsi on saattanut jo aiemmin oppia. (Repo 2015: 155.) Kiusaava lapsi tarvitsee erittäin paljon aikuisen tukea ja ohjausta. Kiusaavalle lapselle tulee tehdä selväksi, että kaikista tilanteista selvittää. Aikuinen ei saa olla vihainen lapselle, eikä syyttää lasta tapahtuneesta. Täl-

lön lapsen keskittyminen menee siihen, mitä mieltä aikuinen on hänestä eikä lapsi kykene ajattelemaan, miten hän itse toimi tilanteessa väärin ja miltä toisesta lapsesta tilanteesta tuntui. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23–24.)

---

## 5 Tunnetaitojen opetteleminen

Tunnetaitoja opetellaan koko elämän ajan. Aikuisten tulee tietoisesti opettaa lapsille tunnetaitoja. (Haapsalo ym. 2016: 17). Lapsi oppii tunnetaitoja olemalla vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa sekä toisia ihmisiä havainnoiden. (Nurmi 2013: 18). Lapsen kiintymyssuhde vaikuttaa siihen miten lapsi oppii tunnetaitoja. (Nurmi 2013: 29–30). Myös lapsen sosiaaliset vuorovaikutustaidot vaikuttavat siihen, kuinka helposti lapsi oppii tunnetaitoja. Varhaiskasvatuksessa lapset alkavat harjoittelemaan tunnetaitoja. Tunnetaitojen oppimisessa tavoitteena on se, että lapsi kykenisi ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan sekä lapsi oppisi säätelemään omaa käyttäytymistään. Osa lapsista tarvitsee muita enemmän tukea tunteiden hallitsemiseen ja ilmaisemiseen kuin toiset. (Haapsalo ym. 2016: 16–17.) Lapselle voidaan lähteä opettamaan tunnetaitoja silloin, kun lapsella on jokin tunnetila päällä. Lapsi oppii ainoastaan käytännön kautta. (Repo 2015: 127.) Lasta tulee opettaa hänen ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti, eikä lapselta tule odottaa enempää kuin mihin hänen taitonsa riittävät. (Nurmi 2013: 50).

Lapset oppivat toisilta lapsilta ja aikuisilta minkälaiset tunteet ovat sallittuja ja mitkä eivät. Lapset oppivat toisilta miten mitäkin tunnetta tulee ilmaista ja miten toisten tunteita otetaan vastaan. (Nurmi 2013: 17.) Lapsiryhmässä lapsi oppii sen, että toisillakin lapsilla on tunteita ja näin lapselle kehittyy empatiakyky. Empatiakyvyn oppiessaan lapsi oppii ymmärtämään miltä toisesta voi tuntua ja näin käyttäytymään suotuisammin toisia kohtaan. (Haapsalo ym. 2016: 17.) On tärkeää opettaa lapselle, miltä kiusaaminen toisesta lapsesta tuntuu. Usein kiusaajilta puuttuukin juuri tämä empatiantaito ja näin ollen lapsi ei välttämättä ymmärrä loukkaavansa muita lapsia. Tätä taitoa tulisi yhdessä harjoitella aikuisten kanssa. Harjoitteluun kuuluu se, että aikuinen sanoittaa lapselle asioita, jotka voivat loukata toista ja arjen esimerkkien kautta lapsi vähitellen oppii ymmärtämään, milloin toiselle saattaa tulla paha mieli ja milloin ei. Mikä on siis hyväksyttävää käytöstä ja mikä ei. (Haapsalo ym. 2016: 76.)

Aikuisen on annettava lapselle aikaa ja rauhaa opetella erilaisten tunteiden ilmaisua sekä aikuisen on annettava lapselle tilaa ilmaista kaikkia tunteitaan turvallisesti. Tärkeää on että, aikuinen hyväksyy aina lapsen sellaisena kuin hän on. (Haapsalo ym. 2016: 16.) Lapsi saa hyväksytyin käsityksen itsestään, jos aikuinen sallii lapsen tuntea eri tunteitaan ja vastaa niihin sopivalla tavalla. (Marjamäki ym. 2015: 55–56). Aikuisen tulee vastata lasten tunteisiin tai muuten vastaamatta jääneet tunteet voivat jäädä kehittymättä. Aikuinen ei saa ikinä vähätellä lasten tunteita. Lasta ei tule syyttää tai haukkua, jos lapsi on tunteidensa vallassa käyttäytynyt väärin. (Marjamäki ym. 2015: 45.) Aikuisen tulee opettaa lapselle kuinka vihaa tulisi käsitellä ja kuinka tunteita voi purkaa muullakin tavalla kuin esimerkiksi toisia kiusaamalla. (Nurmi 2013: 136). Ensimmäisenä asiana on opetettava lapselle, että vaikka lasta kuinka suututtaisi, niin muita ei saa missään tilanteessa satuttaa. (Marjamäki ym. 2015: 55–56). Tunnetaitoja opeteltaessa lapsen on opittava hillitsemään omaa käytöstään, omia toiveitaan sekä kuuntelemaan ja kunnioittamaan muita. (Haapsalo ym. 2016: 17). Lapsille on tärkeää opettaa keinoja säädellä ja sanoittaa tunteita, jotta lapsi oppisi käyttäytymään tilanteissa niiden vaatimalla tavalla. (Haapsalo ym. 2016: 52).

Seuraavaksi erittelen tarkemmin, mitä tunnetaitojen opettaminen voi tarkoittaa käytännössä. Näitä aiheita ja lähestymistapoja esitellään myös oppaassa. Tärkeäksi koen opettaa lapsille ensimmäiseksi tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tärkeäksi nousee myös aikuisen oma malliesimerkkinä oleminen. Oppaan kannalta tärkeää on se, miten tunteiden säätelyyn voidaan ennakoivasti varautua, miten tunnekuohun aikana tulisi toimia sekä mitä asioita on hyvä käsitellä lasten kanssa tunnekuohun jälkeen.

## 5.1 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Lapsen kanssa tulee harjoitella tunnistamaan ja nimeämään eri tunteita. Tunnistamalla ja nimeämällä tunteita lapsi oppii ymmärtämään ja suhtautumaan tunteisiinsa paremmin, mikä luo lapselle turvallisen tunteen. (Haapsalo ym. 2016: 17). Lapsen on helppompaa olla ja kohdata eri tunteita, kun lapsi oppii löytämään tunteille sanat ja syyn, miksi tuntee näin. (Marjamäki ym. 2015: 55–56). Ennen kuin lapsi oppii nimeämään tuntei-



taan, lapsi osaa kuvailla tunteitaan erilaisina kokemuksina ja tuntemuksina, kuten rintaa painaa tai mahaan koskee. Aikuisen on hyvä näissä tilanteissa antaa lapsen kokemuksille ja tuntemuksille oikeat sanat, oikeat sanat oikeille tunteille. Tämä helpottaa lasta tajuaamaan, että sitähän tämä tuntemus olikin. (Kanninen – Sigfrids 2012: 77.) Lapset ilmaisevat hyvin usein omia tunteitaan ja kertovat niistä mielellään toisille lapsille ja aikuisille. Tunteista puhuminen selkiyttää lasta ymmärtämään omia tuntemuksiaan. (Nurmi 2013: 133.) Tunnetaitojen kehittyessä lapsi oppii jo paremmin itse sanoittamaan omia tunteitaan ja kertomaan mikä sai lapsen tuntemaan tietyllä tavalla. (Nurmi 2013: 142).

Aikuisten tulisi keskustella lasten kanssa kaikista tunteista. Tällöin lasten tietoisuus tunteita kohtaan syvenee, lapset huomaavat tunteiden merkityksen ympäristössään ja sosiaalisissa suhteissaan sekä lapset oppivat keskustelemaan omista tunteistaan muiden kanssa. (Kokkonen 2017: 95–96.) Lasten kanssa tulisi siis keskustella avoimesti tunteista. Keskustelun voi aloittaa esimerkiksi sillä, missä kehonosassa tunne tuntuu ja miltä lapsesta silloin itsestään tuntuu. (Marjamäki ym. 2015: 55–56.) Lasta helpottaa kertoa tunteistaan, jos tunteita verrataan esimerkiksi johonkin hahmoon tai eläimeen. ”Olin vihainen kuin leijona.” Aikuisen tulisi saada tietoonsa, miltä lapsesta oikeasti tuntuu. (Nurmi 2013: 135.) Aikuinen ei voi kuitenkaan ikinä olla varma, miltä lapsesta tuntuu. Kuitenkin olisi pyrittävä ymmärtämään lasta ja hänen tunteitaan. Lapset saattavat usein samaistua aikuisen esittämiin mielipiteisiin heidän tunteistaan, mutta todellisuudessa se jää vain arvailuksi. Lapselle tulisikin esittää avoimia kysymyksiä, totuuden löytämiseksi. Miksi- sanalla alkaviin kysymyksiin lasten on vaikea vastata. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 14.)

Kun lapsi on saanut puhua aikuisten kanssa tunteista, keskustelut auttavat lasta tunteiden säätelyn kehittämisessä. Keskustelut avaavat lapsille tunteiden syy-seuraus suhteita. Lapsen on myös helpompi oppia säätelämään omia tunteitaan, kun lapsi ymmärtää, että tunteet voivat nousta pintaan erilaisista asioista, kuten toiveista, pettymyksistä tai entisistä kokemuksista. (Kokkonen 2017: 96.) Jos taas lapsi ei ole saanut puhua aikuisten kanssa tunteista, vaarana voi olla, ettei lapsi opi tunnistamaan omia tunteitaan. Tällöin lapsen on hankala oppia ymmärtämään omaa käytöstään. Tunteiden tun-

nistaminen ja nimeäminen on haasteellista, koska tunteet ovat hyvin monimutkaisia. Kuitenkin on erittäin tärkeää, että lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan, koska silloin lapsi oppii ymmärtämään omia tunteitaan ja kykenee keskustelemaan niistä. (Cacciatore 2007: 19.)

## 5.2 Aikuisen malliesimerkki

Aikuisen tulee näyttää lapselle kaikki tunteensa, vain tällä tavalla lapsi voi oppia ymmärtämään niitä. Lapsi oppii enemmän aikuisen mallista kuin siitä, että lapselle kerrottaisiin, miten jokin asia kuuluisi tehdä. (Marjamäki ym. 2015: 55–56.) Aikuinen antaa lapselle malliesimerkin siitä, kuinka eri tunteisiin tulee vastata ja miten tulee käyttäytyä, kun eri tunteet saa kehossa vallan. (Haapsalo ym. 2016: 16–17). Lapsi oppii parhaiten hallitsemaan omia tunteitaan, kun aikuinen antaa hänelle siihen malliesimerkin ja on empaattinen lapsen lähellä. Tärkeää on aikuisen oma rauhallisuus silloin, kun lapsella on jokin tunnereaktio päällä. Tällöin lapsi ymmärtää, että voi selvitä omista tunnereaktioistaan. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden säätelyynsä ja aikuisen avulla lapsi kykenee rauhoittumaan voimakkaidenkin tunteiden ollessa läsnä. Lapsen on tärkeää saada jo varhain aikuiselta tukea ja lohdutusta omiin tunteisiinsa. Ne vaikuttavat lapsen myöhempään tapaan oppia säätelemään tunteita. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 26–27.)

Lapsi peilaa omia tunnekokemuksiaan aikuisen reaktioihin. Tällä tavalla lapsi saa aikuisen kautta hyväksyntää ja turvaa omille tuntemuksilleen. Tämä auttaa lasta myös tunteiden säätelyn opettelussa. Lapselle on tärkeää, että aikuinen pystyy itse säätelmään omia tunteitaan. Aikuinen ei siis voi jatkuvasti olla lapselle vihainen tai näyttää omia pettymyksen tunteitaan, koska se saattaa heijastua lapsen tunteiden säätelyn kehittymiseen. (Kanninen – Sigfrids 2012: 93.) Aikuisen tulee pohtia omia tunteitaan ja sitä, miten ilmaisee niitä lapselle. Aikuisille on jo kehittynyt tunnetaidot ja näin ollen aikuiset osaavat käsitellä tunteitaan ja käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla. (Nurmi 2013: 32.) Aikuisen tulee osata hillitä omia tunteitaan ja opettaa lapselle, että vaikka tuntuisi kuinka ikävälle, niin tulee osata käyttäytyä hillitysti eikä antaa tunteiden viedä

mukanaan. (Marjamäki ym. 2015: 55–56). Aikuisen täytyy osata pitää huoli myös siitä, ettei hän lähde lapsen voimakkaaseen tunteeseen mukaan, vaan pysyy rauhallisena aikuisena, lapsen tukena. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 20). Lapsi ei myöskään saa olla se, joka joutuu rauhoittelemaan aikuisia ja aikuisen omia tunnereaktioita. (Kanninen – Sigfrids 2012: 93).

### 5.3 Tunteiden säätelyn ennakointi

Tunteita on helpompi säädellä ennakoiden, ennen kuin tunteet ovat voimistuneet liian voimakkaiksi. (Kokkonen 2017: 53). Helpointa on säädellä tunteita silloin kun oppii tietämään, mistä syystä tunteet nousevat pintaan. Kun on oppinut tietämään mistä syystä tunne tulee, on helpompi muuttaa tilanteita, jotka aiheuttavat negatiivisia tunteita. (Kokkonen 2017: 51.) Ihminen kykenee tietoisesti valitsemaan tietyn tilanteen, paikan tai ihmisen seuran, jossa tietää ettei koe epämiellyttäviä tunteita, vaan joissa on hyvä olla ja omien kokemusten mukaan on harvoin seurannut huonoja tunteita. Kuitenkin lapsille tietyn tilanteen, paikan tai ihmisen seuran valitseminen on vielä haastavaa. Aikuiset voivat paljon vaikuttaa lasten tunteiden säätelyyn valitsemalla lapsille rauhallisen paikan, tilanteita ja seuraa lapsen ympärille. Aina eivät kuitenkaan lapset tai aikuiset kykene vaikuttamaan siihen minkälaisessa paikassa, tilanteissa tai seurassa joudutaan olemaan. Lapset ja aikuiset kuitenkin kykenevät tekemään tilanteista itselleen mukavampia. (Kokkonen 2017: 40–41.)

Tunteita voi säädellä ennaltaehkäisevästi, kun tiedetään jokin sellainen tilanne etukäteen, joka aiheuttaa tunteiden viriämisen. Lapselle voi opettaa välttelemään tällaisia tilanteita, jos se on mahdollista. Lapselle voidaan myös opettaa, että kun ikävä tunne on tuloillaan, niin olisi hyvä ajatella jotain mukavaa tilannetta. Lapselle voidaan opettaa, mitä hyviä puolia tunteita herättävässä tilanteessa voi myös olla. Tärkeää on antaa lapsen huomata ja oppia, että ajatukset eri tilanteissa ovat eri asia kuin tunteet, mitä tilanne voi aiheuttaa. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 97.) Tunteiden säätelyssä on tärkeää oppia vaihtamaan ajatukset ikävistä asioista mukaviin asioihin ja näin kokea asiat posi-

tiivisemmin, vaikka itse tilannetta ei pystyisikään muuttamaan. (Kokkonen 2017: 41–42.)

Tunteita voi helpoiten säädellä muuttamalla omia ajatuksiaan ja toimintaa. Näitä voi muuttaa ajattelemalla, muistelemalla tai suunnittelemalla positiivisia asioita. Omia ajatuksia ja toimintaa voi myös verrata toisten ihmisten kokemuksiin ja eri tilanteisiin sekä ajattelemalla jokaisesta tilanteesta jotakin hyvää. (Kokkonen 2017: 54.) Lapselle voidaan opettaa, että rauhallinen hengittäminen, siirtyminen toiseen paikkaan, keskustelu muiden kanssa ja mukavien asioiden tekeminen auttavat myös säätelemään tunteita. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 97). Negatiivisia tunteita on helpompi säädellä, jos tunteille antaa esimerkiksi jonkin värin, kuten musta tai painon kuten raskas. Näin ollen tunteesta tulee konkreettisempi ja tunnetta on helpompi lähteä käsittelemään. (Kokkonen 2017: 58.)

#### 5.4 Tunnekuohun aikana

Lapsi ei vielä osaa täysin ilmaista kaikkia tunteitaan ja tarvitsee aikuisen apua tunteiden ja tunnereaktioiden selvittämiseen. (Nurmi 2013: 26). Aikuisen on oltava lapsen luona antamassa apua ja ymmärrystä lapsen tunteille. Lapsen tunteita ei tule vähätellä tai kieltää. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 20.) Aikuisen tulee tehdä lapselle selväksi, ettei lapsessa ole mitään vikaa, eikä ole lapsen syytä, että hänellä on tunteita ja kun hän tunteiden vallassa toimii tietyllä tavalla. (Repo 2015: 141). Aikuisen on huolehdittava, ettei lapsi tunnekuohuissaan satuta tai kiusaa toisia lapsia tai aikuisia eikä riko tavaroitaan ympärillään. (Nurmi 2013: 141). Tunnekuohun aikana on hyvä viedä lapsi rauhalliseen paikkaan, pois muiden lasten luota. Lapsen on hyvä saada näyttää kaikki tunteensa, eikä aikuisen ole tarkoitus hilljittää tunteita. (Cacciatore 2007: 69.) Jos tunnekuohu on lapsella voimakas, paras keino rauhoittaa lapsi on pysähtyä nopeasti, ottaa aikalisä ja rauhoittua tietoisesti lapsen kanssa. (Cacciatore 2007: 25). Tunnekuohun aikana lasta usein rauhoittaa se, kun hän pääsee aikuisen syliin ja aikuinen lohduttaa häntä. (Mielenlukutaitoa! – Opas tur-

vallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 21). Lasta on hyvä pitää sylissä niin kauan, kunnes tunnekuuhu on mennyt kokonaan ohi ja lapsi on kunnolla rauhoittunut. (Repo 2015: 141). Tärkeää on, että aikuinen pysyy itse rauhallisena. Aikuisen rauhallinen puhe tuo lapselle tunteen, että aikuinen ymmärtää hänen tunteitaan. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 21.) Hitaasti hengittäminen ja omaan kehoon keskittyminen auttavat myös lasta rauhoittumaan. (Cacciatore 2007: 26).

Tunnekuohun aikana on hyvä kysyä lapselta, että mitä sinä teet? Kysymys pistää lapsen miettimään, miten hän sillä hetkellä toimii. Lapset eivät välttämättä tunnekuohun aikana mieti, mitä he tekevät, vaan toimivat tunteen vallassa. Jos lapsi ei osaa kysymykseen vastata, voi aikuinen kertoa lapselle, että nyt sinä toimit näin. Aikuinen ei saa olla vihainen puhuessaan, mutta hänen tulee jämäkästi sanoa, miten lapsi on toiminut. Tärkeää on saada lapsi tunnistamaan tekonsa ja kuulla se sanoitettuna. Tärkeää on myös pistää lapsi pohtimaan, oliko hänen tekonsa hyväksyttävä tapa toimia vai ei. Jos lapsi ei osaa siihen vastata, on aikuisen kerrottava, että tapa jolla toimit ei ollut hyväksyttävä. Aikuinen tulee muistaa olla tilanteissa rauhallinen ja ymmärtäväinen lasta kohtaan, eikä vihainen lapselle. Tärkeintä on, että lapsi oikeasti keskittyy kuuntelemaan, mitä sanottavaa aikuisella on. Lapsen kanssa voidaan jatkaa keskustelua siitä, että miten lapsi toimii, jos vastaava tilanne tulee jatkossa vastaan. (Repo 2015: 178.) Tärkeää on opettaa lapselle, että tunnekuohun tullessa, olisi lapsen hyvä tulla heti aikuisen luo rauhoittumaan ja selvittämään tilannetta. (Repo 2015: 14). Lapsen kanssa on hyvä keskustella tunnekuohun aikana, jotta lapsi oppisi ymmärtämään omia tunteitaan ja syyn niille. Usein kuitenkin on hyvä antaa lapsen ensin rauhoittua ja olla hetki yksinään, ennen kuin aikuinen aloittaa keskustelun lapsen kanssa. (Cantell 2010: 19–20.) Lapsen kanssa on hyvä etsiä nimi tunteelle ja kertoa lapselle, että tunne menee ajan kanssa ohi. Lapsen kanssa olisi myös hyvä miettiä, mistä syystä tunne tuli ja kertoa, että tunne on hyväksyttävä. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 27.)

Välillä on hyvä jättää epätoivotun käyttäytymisen kohdalla lapsi kokonaan huomiotta. Näin lapsi ei saa huomiota huonolla käyttäytymisellään, ja jos näin tapahtuu usein, voi lapsi huomata, ettei hän saa haluamaansa tällä käyttäytymistavalla. Huomiotta jättämi-

nen on yksi hyvistä keinoista ohjata lapsen käyttäytymistä toivottuun suuntaan. (Haapsalo ym. 2016: 32.) On kuitenkin huomioitava, että lapsen ei-toivottuun käytökseen on aina puututtava, jos kysymyksessä on sääntöjen rikkominen tai fyysisen vaaran aiheuttaminen muille henkilöille tai lapselle itselleen. Huomiotta jättäminen toimii parhaiten sellaisten lasten kohdalla, jotka hakevat ei-toivotulla käytöksellään huomiota itselleen. (Aro – Laakso (toim.) 2014: 229.)

## 5.5 Tunnekuohun jälkeen

Lapselle tulee antaa epäsopivasta käyttäytymisestä palaute heti, jotta lapsi ymmärtää mitä on tehnyt väärin ja näin ollen lapsi oppii tilanteesta. (Haapsalo ym. 2016: 32). Jos lapsi on kiusannut toista lasta, on tärkeää selvittää mistä kiusaamistilanne johtui. Lapselle tulee selittää, miksi teko oli väärin ja miksi aikuinen joutui siihen puuttumaan. (Nurmi 2013: 136–137.) Kiusaamistilanteissa ei ole tärkeintä saada selville mitä oikeasti on tapahtunut. Tärkeintä on kuulla molempia osapuolia ja että lapsi saa ilmaista oman kokemuksensa ja tunteensa tilanteesta. Tärkeää on, ettei kiusaamista selvitetä koko ryhmän kuullen. Tällöin kiusattu saattaa kokea selvittelyn loukkaavana. Ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa puuttua kiusaamiseen. (Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 23–25.) Kiusaamistilanteiden jälkeen on hyvä keskustella kiusaajan kanssa, miksi toinen loukkaantui tapahtuneesta ja miten jatkossa tulisi toimia samassa tilanteessa, ettei jatkossa loukkaisi toisia. (Haapsalo ym. 2016: 60). Lapsen kiusattua toista ja tilanteen selvittelyn aikana tulisi lapselta kysyä, että minkälaisia tunteita lapsi koki ennen kiusaamista, sen aikana ja sen jälkeen. (Nurmi 2013: 135). Lapselle on hyvä vielä kerrata tunnekuohun jälkeen, että mitä oikeastaan tapahtui ja muistuttaa, että tunteet menevät aina ajan kanssa ohi. (Cacciatore 2007: 69).

Tärkeää on opettaa lasta pyytämään ja antamaan anteeksi. (Nurmi 2013: 137). Anteeksi pyytämisen tarkoituksena on se, että pyytjä on ymmärtänyt tuottaneensa toiselle pahaa oloa ja pyytjä tuntee syyllisyyttä teostaan. Anteeksi pyytäminen helpottaa pahan olon tuottajan syyllisyyden tunnetta. Anteeksi pyytäminen tuo myös lohdutusta

---

loukatulle. Anteeksi pyytämällä ei kuitenkaan ole merkitystä, jos pahan olon tuottaja ei tunne oikeasti syyllisyyttä tekemästään vääryydestä. Anteeksi pyytämisestä saattaa helposti tulla rutiini, joka toistetaan kerta toisensa jälkeen. Anteeksi pyytämällä on siis vasta silloin merkitystä, kun lapsi on oppinut tuntemaan syyllisyyden tunteita eli hänen moraalinen kehityksensä on alkanut. Anteeksi pyytäminen kuuluu kuitenkin hyviin tapoihin ja sillä on iso merkitys loukatun tunteille. Anteeksi pyytämisestä ei saisi kuitenkaan tulla pakonomaista tapaa ja sen lisäksi täytyy muistaa opettaa lapselle toisenlaisia tapoja toimia kyseisissä tilanteissa. Tärkeää on myös muistaa, ettei lapsi koe liikaa syyllisyyden tunnetta ja ettei se tuota lapselle häpeää. (Repo 2015: 180–181.)

On tärkeää keskustella lapsen kanssa siitä, miten lapsi pystyy lohduttamaan tai hyvittämään toiselle aiheuttamansa pahan olon. Hyviä keinoja ovat esimerkiksi korjata rikkoontunut leikki tai pyytää anteeksi toiselta. (Repo 2015: 141.) Palkitseminen eikä rankaiseminen opeta lasta, vaan silloin lapsi oppii sen tietyn hetken olemaan niinkuin aikuinen vaatii, jotta saisi odotetun palkinnon tai välttyisi tietyltä rangaistukselta. Pysyviä tuloksia ei palkitsemisella tai rankaisemisella saavuteta. Kun lapsi ei enää saa toivottua palkintoa tai rangaistusta, loppuu lapsen hyvä käytös siihen. Palkitseminen tai rangaistus käytäntönä ei opeta lapselle myöskään empatian kehittymistä ja se saattaa väärentää lapsen moraalista katsomusta. (Repo 2015: 155–156.) Palkitsemisen ja rangaistuksen tilalle tulisi löytää laadukkaita pedagogisia menetelmiä, jolloin lapsi kykenee sisäistämään uusia opittuja taitoja. (Repo 2015: 168).

Lapsen oppiessa säätlemään tunnereaktioitaan, tulee aikuisen kehua lasta, että lapsi kykeni hillitsemään käytöstään, vaikka silloin tuntui todella pahalle. (Nurmi 2013: 144). Lasta tulee kiittää ja kehua siitä, kuinka hyvin hän pystyi rauhoittumaan. Keskustelussa on myös hyvä todeta lapselle, että nyt asia on käsitelty eikä siitä tarvitse enempää keskustella. (Cacciatore 2007: 69.) Jos lapsi alkaa häpeämään omaa käytöstään, on se merkinä siitä, että lapsi on alkanut ymmärtämään omien tekojensa seuraukset. Lapsen häpeän tunteeseen tulee aina aikuisen puuttua ja helpottaa lapsen oloa. Jos lapselle jää vahva häpeän tunne, se vaikuttaa lapsen itsetuntoon negatiivisesti. (Mielenlukupäivät – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017: 24.) Kiusaamistilan-

teiden jälkeen on tärkeä muistaa myös jatkossa tilanteiden seuranta. On tärkeää kiinnittää huomio erityisesti siihen, miten lapsi oppii uusia taitoja. (Repo 2015: 208–209.)



## 6 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tärkeäksi nousee se, miten tunnetaitojen oppimisella voidaan vaikuttaa kiusaamisen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön yhteydessä tehty Kiusaamisen ehkäisyyn opas soveltuu tukemaan varhaiskasvattajien kiusaamisen vastaista työtä. Opas tehtiin yhteistyössä erään helsinkiläisen päiväkodin kanssa tukemaan heidän työntekijöidensä tietoisuutta kiusaamisesta ja sen ennaltaehkäisystä. Oppaasta on hyötyä kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille sekä vanhemmille, joiden lapset ovat joutuneet tekemisiin kiusaamisen kanssa. Opasta voisikin jatkossa jakaa myös muihin päiväkoteihin ja siellä niillä vanhemmille, jotka ovat joutuneet tekemisiin kiusaamisen kanssa, jotta oppaasta voisi hyötyä mahdollisimman moni. Oppaan tavoitteena on edesauttaa kiusaamisen vastaista työtä ja sitä kautta edistää lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa. Uskon, että kun opas otetaan käyttöön yhteistyöpäiväkodissa, siellä varhaiskasvatuksen työntekijät osaavat suhtautua paremmin kiusaamiseen ja lähteä tietoisempina tekemään kiusaamisen vastaista työtä. Uskon, että tämä tulee näkymään myöhemmin myös lasten hyvinvoinnissa.

Kiusaamisen ennaltaehkäisy on tärkeää jokaisen lapsen kehityksen kannalta, lisäksi kiusaamista ennaltaehkäisemällä lisätään koko lapsiryhmän hyvinvointia. Kiusaaminen vaikuttaa aina kiusaajan ja kiusatun kasvuun ja kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Kiusaaminen vaikuttaa myös koko lapsiryhmään negatiivisesti. Kiusaamisella voi olla pitkätkin vaikutukset lapsen elämään. Kiusaamisesta ylipääseminen voi viedä paljon aikaa ja jos kiusaamista on kestänyt kauan, se voi vaikuttaa lapsen koko loppuelämään. Usein varhaiskasvatuksessa kiusaavat lapset jatkavat kiusaamistaan myös koulumaa-ilmassa tai aikuisiällä, jos kiusaamiseen ei puututa vakavasti tarpeeksi ajoissa. Kiusaamisen ennaltaehkäisy on siis erittäin tärkeää. Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn tulisi lasten, heidän vanhempien, varhaiskasvatuksen työntekijöiden sekä koko yhteiskunnan panostaa. Opinnäytetyö on mielestäni erittäin merkityksellinen ja ajankohtainen. Siitä voi olla hyötyä myös tulevaisuudessa, jotta yhteiskunnassa voitaisiin paremmin.

Opinnäytetyön tavoitteena on nostaa varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoisuutta kiusaamisesta ja sen ennaltaehkäisystä. Kiusaamisen ennaltaehkäisy tulisi aloittaa mahdollisimman aikaisin, ennen kuin kiusaamistilanteita edes pääsee syntymään. Tärkeää on koko työyhteisön kesken sopia, ettei päiväkodissa hyväksytä minkäänlaista kiusaamista. Jokaisen työntekijän tulee sitoutua kiusaamisen vastaiseen työhön. Oppaan avulla jokaisella työntekijällä tulee olemaan yhteinen näkemys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan. Tärkeäksi oppaassa nousevat myös ne syyt, mitkä voivat saada lapset kiusaamaan toisia sekä se, ettei kiusatuksi joutuminen ole ikinä lapsen omaa syytä. Ei ole olemassa tiettyä syytä, miksi jotain lasta aletaan kiusaamaan. Syyksi kelpaa periaatteessa mikä tahansa. Usein kiusaaminen kuitenkin kohdistuu kiusaajaa heikompaa lasta kohti. Lapset, joilla on haasteita tunnetaitojen kanssa, voivat helpoiten ajautua joko kiusaajiksi tai kiusatuiksi.

Jokaisen lapsiryhmän tulee itse määritellä, minkälaisin ennaltaehkäisyn tavoin he lähtevät tekemään kiusaamisen vastaista työtä. Opas antaa erilaisia työkaluja siihen, kuinka lähteä tekemään kiusaamisen vastaista työtä. Tärkeää on kiinnittää lapsiryhmässä huomiota lasten havainnointiin ja turvalliseen ilmapiiriin. Kiusaamisesta tulee puhua avoimesti lasten kanssa. Lapsille tulee kertoa, ettei ryhmässä hyväksytä minkäänlaista kiusaamista. Tärkeää on myös keskustella siitä, miltä kiusaaminen tuntuu itsestä ja toisista lapsista. Lapsiryhmään on hyvä luoda yhteiset säännöt. Säännöt opastavat lapsia, kuinka tulisi käyttäytyä ja minkälaista käyttäytymistä ryhmässä ei sallita. Positiivisen palautteen merkitys on suuri kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Lasta kehumalla saavutetaan paremmin toivottuja käyttäytymistapoja, kuin antamalla kielteistä palautetta huonosta käytöksestä. Positiivinen palaute vaikuttaa myös suoraan lapsen oppimiseen. Tärkeää on opettaa kiusaajalle oikeanlaisia tapoja toimia. Usein kiusaaminen johtuu lasten kehittymättömistä taidoista ja usein kiusaavilla lapsilla on vaikeuksia juurikin tunnetaidoissa. Jos oikeanlaisia tapoja tai taitoja ei opeteta, on riskinä, että kiusaamisesta tulee ainut tapa, jolla lapsi osaa toimia tietyissä tilanteissa.

Opas keskittyy tunnetaitojen tukemiseen ja sen kautta kiusaamisen ennaltaehkäisyyn. Oppaan avulla varhaiskasvatuksen työntekijät saavat tietoa tunnetaidoista ja siitä, mikä merkitys on tunnetaitojen oppimisella lapsen elämään. Lapsen kokonaisvaltaiseen hy-

vinvointiin vaikuttaa se, kuinka hyvin lapsi osaa tunnetaitoja. Tunnetaitojen oppimises-  
sa tavoitteena on se, että lapsi kykenisi ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan sekä  
lapsi oppisi säätelemään omaa käyttäytymistään. Lapsille on tärkeää opettaa tunteiden  
tunnistamista ja nimeämistä. Lasten kanssa tulee myös keskustella avoimesti kaikista  
tunteista. Lapset ottavat paljon oppia aikuisilta ja siitä miten aikuiset käyttäytyvät koh-  
datessaan tunteita. Aikuisen tuleekin näyttää lapselle kaikki tunteensa. Aikuisen mallis-  
ta lapsi oppii, kuinka eri tunteisiin tulee vastata ja miten tulee käyttäytyä, kun eri tunteet  
saa kehossa vallan.

Kiusaamisen kannalta tärkeäksi nousevat oppaassa myös tunteiden säätely sekä  
haasteet tunteiden säätelyssä. Tunteiden säätelyn avulla lapset pystyvät säätelemään  
omaa käyttäytymistään. Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, saattaa se näyttäytyä  
muiden kiusaamisena. Tunteita on helpointa säädellä ennakoivasti, ennen kuin tunteet  
ovat vahvistuneet liikaa. Lapset tarvitsevat aikuisen apua tunteiden säätelyn tukemi-  
seen. Tärkeää on sanoittaa lapselle, ettei lapsessa ole mitään vikaa, kun hän tunteiden  
vallassa toimii tietyllä tavalla. Aikuisen tulee kuitenkin huolehtia, ettei lapsi tunne-  
kuohuissaan satuta tai kiusaa muita, eikä riko tavaroita. Itse kiusaamisen selvittämi-  
seen ei ole vain yhtä ainoaa tapaa toimia. Opas antaa erilaisia vinkkejä, miten tunne-  
kuohon aikana voisi toimia sekä mitä asioita on hyvä käsitellä lasten kanssa tunne-  
kuohon jälkeen. Tärkeää on opettaa lasta pyytämään ja antamaan anteeksi sekä kes-  
kustella lapsen kanssa siitä, miten lapsi pystyisi lohduttamaan tai hyvittämään toiselle  
aiheuttamansa pahan olon.

Tulen esittelemään oppaan varhaiskasvatuksen työntekijöille kyseisessä yhteistyöpäi-  
väkodissa ja toivon, että opas otetaan hyvillä mielin vastaan sekä sitä hyödynnettäisiin  
päiväkodin arjessa. Toivon, että opas lähtisi myös jakoon alueen muihin varhaiskasva-  
tusyksiköihin ja siitä eteenpäin koko pääkaupunkiseudulle, miksipä ei koko Suomen  
varhaiskasvatukseen. Tällä hetkellä opas on sähköisessä muodossa oleva tiivis tieto-  
paketti, joka keskittyy kiusaamisen ehkäisyyn ohella tunnetaitojen oppimiseen. Jatkossa  
oppaasta voisi tehdä paperisen version, jota olisi helpompi jakaa esimerkiksi kiusaa-  
mista kokeneiden lasten vanhemmille. Oppaaseen olisi hyvä lisätä konkreettisia käy-  
tännön vinkkejä ja ohjeita sekä kuvittaa opasta, jotta sitä olisi mielenkiintoisempi lukea.

Opasta voisi esitellä muihin päiväkoteihin esimerkiksi yksikön kehittämispäivinä, jolloin opas tulisi jokaisen varhaiskasvattajan tietoisuuteen. Oppaasta voisi myös tehdä jatkoversion, jossa keskityttäisiin tunnetaitojen sijaan muihin kiusaamista tukeviin ennaltaehkäiseviin asioihin, kuten lasten vertaissuhteisiin. Olisi hienoa saada myös jatkotutkimusta siitä, onko oppaasta ollut apua kiusaamisen vastaisessa työssä ja seurantatutkimusta vaikuttaako oppaan käyttöönotto lasten hyvinvointiin.

## Lähteet

Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Cacciatore, Kaisa 2007. Aggression portaat – Opetusmateriaali kouluille. Helsinki: Opetushallitus.

Cantell, Hannele 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus – Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapsalo, Tiina – Kirkkopelto, Katri – Repo, Laura 2016. Mun ja sun juttu – Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten keskus. Kirjapaja Oy.

Hurme, Kira – Kyllönen, Tarmo 2014. Turvassa! – Vahvasta lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, Kirsi – Mikkola, Petteri 2015. Oletko sä meidän kaa? – Näkökulmia osallisuuden ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.

Kanninen, Katri – Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! – Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kavelin Popov, Linda 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen – 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kirves, Laura – Stoor-Grenner, Maria 2010. Kiusaavatko pienetkin lapset? Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Folkhälsan. Kiusaamisen ehkäisy alle kouluikäisten lasten parissa –hanke.

Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

---

Korhonen, Riitta – Rönkkö, Marja-Leena – Aerila, Juli (toim.) 2010. Pienet oppimassa – Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos: Rauman yksikkö.

Lajunen, Kaija – Andell, Minna – Ylenius-Lehtonen, Mirja 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille – Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d. Kiusaaminen. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/>>. Luettu 4.4.2016.

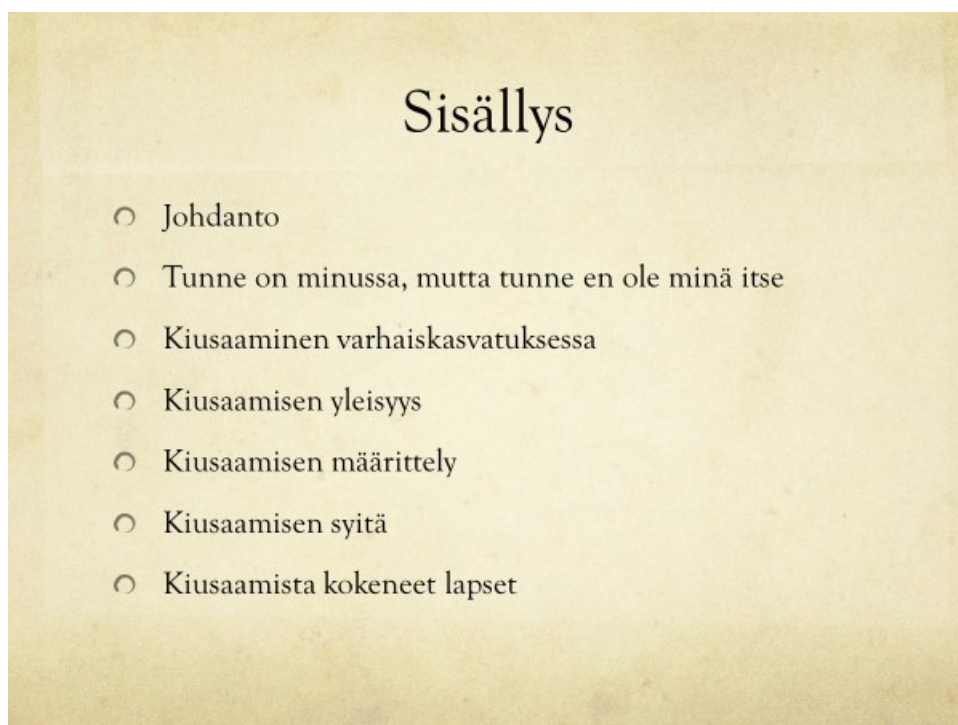
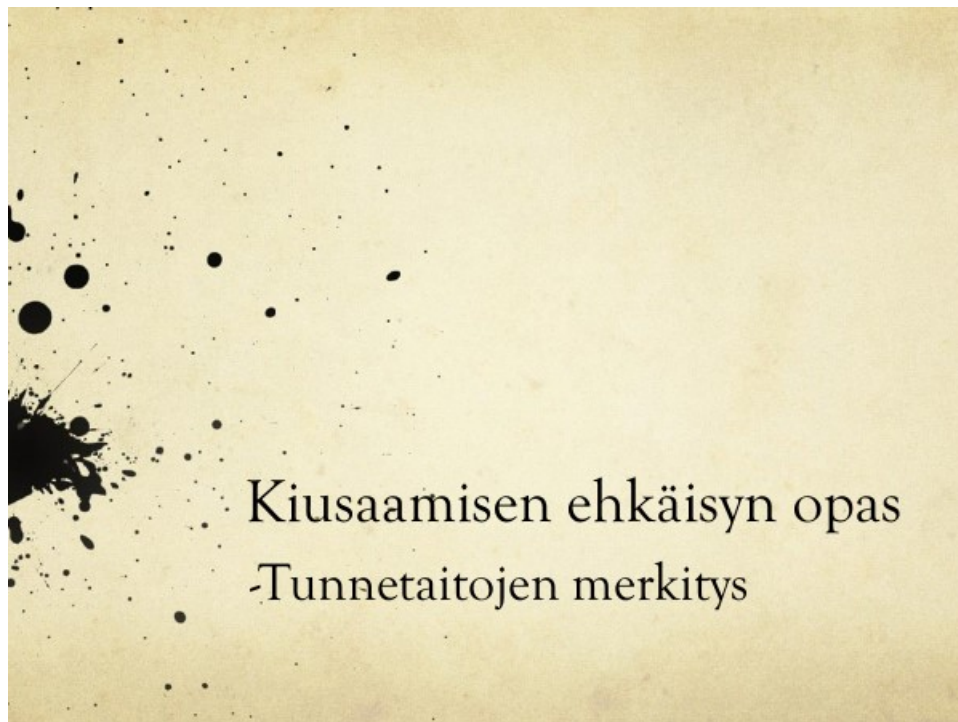
Mielenlukutaitoa! – Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapset ensin. Hämeenkirjapaino Oy.

Nurmi, Päivi 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Repo, Laura 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, Christina – Kirves, Laura 2015. Kaverisuhteet ja kiusaaminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Lastenneuvolakäsikirja. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/perhe-ja-kehitysymparisto/kaverisuhteet-ja-kiusaaminen>>. Luettu 4.4.2016.

## Kiusaamisen ehkäisyn opas – Tunnetaitojen merkitys



## Sisällys

- Tunnetaidot
- Tunnetaitojen kehittyminen
- Tunteiden säätelykyvyn kehittyminen
- Tunteiden säätely
- Haasteita tunteiden säätelyssä
- Kiusaamisen ennaltaehkäisy lapsiryhmässä
- Lasten havainnointi

## Sisällys

- Turvallinen ilmapiiri
- Kiusaamisesta puhuminen lasten kanssa
- Lapsiryhmän säännöt
- Positiivinen palaute
- Kiusaajalle tulee opettaa oikeanlaisia tapoja toimia
- Tunnetaitojen opetteleminen
- Lähteet



## Johdanto

- Kiusaamisen ehkäisyn opas on tarkoitettu varhaiskasvatuksen työntekijöille ja vanhemmille, joiden lapset ovat joutuneet tekemisiin kiusaamisen kanssa.
- Oppaan tavoitteena on edesauttaa kiusaamisen vastaista työtä ja edistää lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa.
- Opas antaa ohjeita, kuinka ennaltaehkäistä kiusaamista lapsiryhmässä ja mikä merkitys tunnekasvatuksella on kiusaamisen ehkäisyssä.
- Oppaan avulla jokaisella työntekijällä tulee olemaan samanlainen käsitys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa ja miten ennaltaehkäisyä voidaan lähteä toteuttamaan lapsiryhmässä.
- Oppaaseen liitetyt asiat on kerätty kirjallisen opinnäytetyön pohjalta.

## Tunne on minussa, mutta tunne en ole minä itse

- Jokaisella ihmisellä on tunteita ja ne näyttäytyvät eri tilanteissa eri tavalla.
- Ihmisen tulisi kyetä ottamaan vastuu omista teoistaan, vaikka minkälainen tunnetila olisi päällä. Omia tunteita voi oppia hallitsemaan.
- Myönteiset tunteet saavat lapset käyttäytymään ystävällisesti muita kohtaan ja samoin negatiiviset tunteet saavat lapset käyttäytymään ei-toivotulla tavalla.
- Kuitenkin negatiiviset tunteet saavat lapset yrittämään entistä enemmän ja opettavat lapsille kuinka jatkossa tulisi käyttäytyä tietyn tunteen tullessa pinnalle.

## Kiusaaminen varhaiskasvatuksessa

- Varhaiskasvatuksen tulisi olla jokaiselle lapselle turvallinen paikka kasvaa ja kehittyä.
- Varhaiskasvatuksessa kiusaamista esiintyy päivittäin ja kiusaaminen on aikalailta samanlaista kuin koulumaailmassa esiintyvä kiusaaminen.
- Varhaiskasvatuksessa tulisi ennaltaehkäistä kiusaamista niin, ettei kiusaamistilanteita pääsisi edes syntymään.
- Tämä edellyttää varhaiskasvatuksessa laadukasta ja pedagogista toimintaa, koulutuksen saaneita motivoituneita työntekijöitä sekä tietoista kiusaamisen ennaltaehkäisyä koko työyhteisön voimin.
- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tärkeäksi nousee lapsille uusien taitojen opettaminen.

## Kiusaamisen yleisyys

- On vaikeaa hahmottaa kuinka yleistä kiusaaminen todellisuudessa on. Siihen vaikuttaa se, millä tavalla erilaisia tutkimuksia on tehty.
- Yleisten tutkimusten mukaan voidaan sanoa, että noin 20-23 prosenttia lapsista on kokenut päivähoidossa kiusaamista ja noin 5-10 prosentilla lapsista kiusaaminen on jatkunut vielä koulumaailmassa.
- Joidenkin tutkimuksien mukaan jopa 70-90 prosenttia lapsista on kohdannut kiusaamista. Tähän tulokseen vaikuttaa lapsen omakohtainen kokemus kohdata kiusaamista ja ymmärtää erilaiset asiat kiusaamisena.

## Kiusaamisen määrittely

- Päivähoidon työntekijöillä, lapsilla ja lasten vanhemmilla tulisi olla samanlainen käsitys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan. Vain yhteisellä kiusaamisen määrittelyllä voidaan lähteä tekemään kiusaamisen vastaista työtä.
- Kaikki lapsen tekemät negatiiviset teot eivät ole kiusaamista.
- Joskus aikuisen on vaikea huomata kuuluuko lasten välinen kiusoittelu leikkiin vai kokeeko joku osapuoli sen kiusaamisena. Jos tämä kiusoittelu on kaikista lapsista mukavaa ja jokainen lapsi osallistuu siihen, se kuuluu leikkiin. Kiusoittelu saattaa kuitenkin nopeasti muuttua kiusaamiseksi, jos se on pitkäkestoista eikä ole enää jonkun lapsen mielestä mukavaa.

## Kiusaamisen määrittely

- Kiusaaminen määritellään kiusaamisen toistuvuuden, tietoisuuden, vallankäytön ja ryhmäilmiön kautta.
- Kiusaamisen määrittelyyn vaikuttaa myös se, kuinka kiusattu itse kokee tilanteen ja kuinka muut ryhmän jäsenet suhtautuvat siihen.
- Kiusaaminen jaotellaan usein eri kirjallisuuksien mukaan suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen.
- Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan mm. fyysistä satuttamista, kuten lyömistä, tönimistä tai potkimista.
- Epäsuoraa kiusaamista on mm. vuorovaikutussuhteiden vahingoittaminen, ryhmästä pois sulkeminen sekä selän takana pahan puhuminen.

## Kiusaamisen syitä

- Yhdenkään lapsen persoonallisuus eikä synnynnäiset ominaisuudet vaikuta siihen, tuleeko lapsesta kiusaaja vai ei.
- Kiusaamiseen voivat vaikuttaa ryhmän kulttuuri, lapsen kehittymättömät taidot sekä ryhmän ulkopuolelle jääminen.
- Kiusaavilla lapsilla on usein vaikeuksia tunnetaidoissaan. Heidän on vaikeaa pidätellä joko omia vihantunteitaan tai vaikeuksia ottaa toisten tunteita vastaan.
- Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on iso riski tulla kiusaajiksi tai joutua kiusatuiksi.
- Pojilla on todettu olevan 10-15 kertaa enemmän taipumuksia kiusaamiskäyttäytymiseen kuin tytöillä.

## Kiusaamista kokeneet lapset

- Ei ole olemassa mitään tiettyä syytä, miksi jotain lasta ryhdytään kiusaamaan. Syy voi olla periaatteessa mikä tahansa. Usein kiusaaminen kuitenkin kohdistuu kiusaajaa heikompaa lasta kohti.
- Lasten on vaikea tulla kertomaan itseensä kohdistuneesta kiusaamisesta aikuisille. Jos lapsi tulee kertomaan aikuiselle, että häntä on kiusattu, on aikuisen tärkeää luoda lapselle tunne, että hän toimi oikein. Lapselle on luotava tunne siitä, että aikuinen puuttuu välittömästi kiusaamiseen ja ottaa lapsen sanomiset tosissaan.
- Lapselle on tärkeää kertoa, ettei kiusatuksi joutuminen ole ikinä lapsen omaa syytä.
- Kiusatuksi joutuneet lapset usein joko vastaa kiusaamiseen omalla aggressiivisella käyttäytymisellään tai vetäytymällä syrjään.
- Kiusaaminen vaikuttaa aina niin kiusaajan kuin kiusatunkin kasvuun ja kehitykseen kokonaisvaltaisesti.

## Tunnetaidot

- Tarkoittaa sitä, kuinka lapsi oppii ilmaisemaan, ymmärtämään, havaitsemaan ja säätelemään tunteita sekä kuinka hyvin lapsi oppii käyttämään tunteita ajattelunsa apuna.
- Tunnetaidoissa ei siis ole kysymys siitä, miten vanhemmat ovat kasvattaneet lapsensa tai siitä, kuinka hyvin lapsi käyttäytyy tai tottelee aikuista.
- Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, kuinka hyvin lapsi osaa tunnetaitoja ja miten muut ymmärtävät hänen tunteitaan.

## Tunnetaitojen kehittyminen

- Kun lapsi on omaksunut perusturvallisuudentunteen, voi lapsi oppia tuntemaan, omaksumaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan.
- Tunteen kohtaaminen on monivaiheinen prosessi, johon kuuluu tunteen herääminen, havaitseminen, hyväksyminen, ilmaiseminen, tunnistaminen, nimeäminen, säätely ja ymmärtäminen.

## Tunteiden säätelykyvyn kehittyminen

- Lasten tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen vaikuttaa aikuisten kasvatustyyli. Jos kasvatusta on johdonmukaista, lasten tekemisiä ohjataan sekä lapsi saa kasvaa rakkauden ja hyväksynnän ilmapiirissä, ovat ne hyväksi lapsen tunteiden säätelyn oppimiselle. Kasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, mutta silti lapselta tulee vaatia ikätasoisia käyttäytymistä.
- Tunteiden säätelyn oppimiseen vaikuttaa myös se, minkälaisessa tunneympäristössä lapsi elää ja kasvaa. Aikuisten tulee olla herkinä lapsen tunteille ja hyväksyä kaikki lasten tunteet.

## Tunteiden säätely

- Tunteiden säätely määritellään usein yhdeksi persoonallisuuden ominaisuudeksi tai se voidaan määritellä erilaisten tapahtumien kautta tai opeteltavissa olevaksi taidoksi.
- Tunteiden säätely on osa lapsen temperamenttia ja näkyy erityisesti siinä, kuinka lapsi kykenee virittäytymään tai tyyntymään johonkin asiaan.
- Tunteiden säätely alkaa silloin kun lapsi kokee jonkin tunteen alkavan sisällään ja se jatkuu koko tunteen ajan. Lapsi säätelee tunteitaan myös silloin, kun hän välttelee epämiellyttäviä tilanteita tai hakeutuu sellaisiin tilanteisiin, joissa olettaa tuntevansa paremmin.
- Tunteiden säätelyllä voidaan vaikuttaa siihen mitä, milloin, kuinka kauan ja kuinka voimakkaasti lapsi kokee omat tunteensa.

## Tunteiden säätely

- Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sitä, kuinka lapsi oppii ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa ja ilmaisemaan tunteitaan niin, että lapsen käytös on asiallista ja sallittua.
- Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan myös ongelmanratkaisusta, kielteisistä tunteista sekä erilaisista olosuhteista ja elämäkokemuksista selviytymistä ja puolustautumista.
- Tunteiden säätelyllä ei tarkoiteta pelkästään tunteiden hallintaa. Tunteiden hallitsemisen lisäksi tunteiden säätelyllä tarkoitetaan hyödyllisten tunteiden tuottamista ja voimistumista.

## Tunteiden säätely

- Tunteita säätelemällä lapsi voi joko heikentää, vahvistaa tai ylläpitää haluamaansa tunnetta.
- Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään.
- Tunteiden säätelyn avulla lapset pystyvät säätelemään omaa käyttäytymistään ja lapsen käyttäytyminen on sallitumpaa mitä enemmän lapsi oppii säätelemään negatiivisia tunteitaan.
- Tunteiden säätely vaikuttaa lapsen sosiaalisiin suhteisiin.

## Haasteita tunteiden säätelyssä

- Jos lapsi ei opi säätelemään tunteitaan, saattaa se näyttäytyä muiden kiusaamisena.
- Tyypilliset haasteet näkyvät lasten tunteiden säätelyssä tunteiden tiedostamisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen puutteina sekä rajallisina tunteiden voimakkuuden ja keston käyttämisenä.
- Tunteiden säätelyn haasteet näkyvät haluttomuutena kuormittaa itseä tai kokea negatiivisia tunteita sekä kyvyttömyytenä hallita omaa käyttäytymistä.

## Haasteita tunteiden säätelyssä

- Haasteet lasten tunteiden säätelyssä voidaan luokitella joko alisäätelyksi tai ylisäätelyksi.
- Alisäätely näyttäytyy tunteiden voimakkaina purkauksina ja jopa aggressiivisena käytöksenä muita kohtaan.
- Ylisäätely näyttäytyy jännittyneisyytenä, jolloin lapsen on hankala ilmaista omia tunteitaan tai lapsi ei tunnista tai osaa säädellä omia tunteitaan. Ylisäätely voi myös näyttäytyä tunteiden kohtaamisen välttelynä tai lapsi voi yrittää tukahduttaa omia tunteitaan.



## Kiusaamisen ennaltaehkäisy lapsiryhmässä

- Varhaiskasvatuksessa on tärkeää puuttua jokaiseen kiusaamistilanteeseen, mutta kaikista tärkeintä on kiusaamisen ennaltaehkäisy. Mitä aikaisemmin ennaltaehkäisy aloitetaan, sitä hyödyllisempää se on.
- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä kaiken täytyy lähteä siitä, että koko työyhteisössä on yhteisenä periaatteena se, ettei minkäänlaista kiusaamista hyväksytä.
- Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ei ole olemassa valmiita ohjeita, vaan jokaisen työyhteisön tulee itse määritellä, miten kussakin tilanteessa toimitaan.
- Kiusaamisen ehkäisyyn tulee olla suunnitelmallista ja johdonmukaista.

## Kiusaamisen ennaltaehkäisy lapsiryhmässä

- Päivähoidon aikuisilla tulee olla yhteneväinen ymmärrys siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan, jotta kiusaamisen ennaltaehkäisy onnistuisi.
- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on kyse tapa- ja moraalikasvatuksesta.
- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä nousevat tärkeiksi lasten väliset ystävyys- ja vertaissuhteet.
- Yksikin hyvä ystävyysuhde voi estää lasta tulemasta kiusatuksi.
- Kiusaamista ennaltaehkäisemällä turvataan koko lapsiryhmän hyvinvointi.

## Lasten havainnointi

- Päivähoidon jokaisen työntekijän tulee havainnoida lapsiryhmää, jotta kiusaamista voitaisiin ennaltaehkäistä.
- Havainnoinnin tulee olla suunniteltua ja sitä tulee säännöllisesti dokumentoida.
- Ainoastaan havainnoinnin kautta aikuinen voi tietää mitä ryhmässä tapahtuu ja miten lapset reagoivat erilaisiin tilanteisiin.

## Turvallinen ilmapiiri

- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tärkeäksi nousee se, minkälaiset suhteet on ryhmän aikuisilla ja lapsilla keskenään.
- Turvallinen ilmapiiri koostuu niin fyysisestä kuin henkisestä turvallisuudesta.
- Turvallisessa ilmapiirissä lasten on helpompi tulla kertomaan aikuisille mahdollisista kiusaamistilanteista.
- Aikuisen oma asenne, teot ja olemus vaikuttavat siihen, miten muut kokevat ryhmässä ilmapiirin.

## Kiusaamisesta puhuminen lasten kanssa

- Aikuisten tulee painottaa lapsille, ettei ryhmässä sallita minkäänlaista kiusaamista ja kertoa lapsille, kuinka vakavasta asiasta kiusaamisesta on kyse.
- Lasten kanssa tulee puhua siitä, mitä kiusaaminen on ja miltä se tuntuu itsestä ja toisista lapsista.
- Keskusteluissa voidaan puhua siitä, kuinka kiusaamistilanteisiin tulisi puuttua ja kuinka tärkeää on puolustaa kaveria.

## Lapsiryhmän säännöt

- Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on tärkeää asettaa koko lapsiryhmälle selkeät rajat ja säännöt.
- Säännöt opastavat lapsia, kuinka tulisi käyttäytyä ja minkälaista käyttäytymistä ryhmässä ei sallita.
- On tärkeää, että lapset pääsevät itse mukaan laatimaan sääntöjä ryhmään.
- Sääntöjen on hyvä olla lyhyitä ja selkeitä sekä niitä olisi hyvä olla vain muutama.
- Säännöt eivät saisi olla kieltoja, vaan enemmänkin sellaisia, jotka ohjaisivat lapsia käyttäytymään toivotulla tavalla.
- Jos sääntöjä rikotaan, on niistä oltava seuraus.

## Positiivinen palaute

- Kun lapsi on käyttäytynyt hyvin, tulee lasta kehua. Paras hetki kehua lasta on silloin, kun lapsi sitä vähiten odottaa. Lapsi oppii sen, että hän saa huomiota, kun käyttäytyy toivotulla tavalla.
- Lapselle voidaan antaa palautetta usein erilaisin tavoin, esim. ohjaavalla tavalla, kannustavalla tavalla tai rakentavalla tavalla.
- Palautteen antamisessa on tärkeää toistot.
- Lasta kehumalla saavutetaan toivottuja käyttäytymistapoja paremmin, kuin antamalla kielteistä palautetta huonosta käytöksestä.
- Positiivinen palaute vaikuttaa suoraan lapsen oppimiseen.
- Lisäksi kehumiset antavat lapselle hyviä onnistumisen kokemuksia ja näin vahvistavat lapsen itsetuntoa.

## Kiusaajalle tulee opettaa oikeanlaisia tapoja toimia

- Jos aikuinen ei opeta lapselle toisenlaisia tapoja toimia, on vaarana että kiusaaminen jää ainoaksi tavaksi, jolla lapsi osaa toimia.
- Lapsi ei kykene itsenäisesti oppimaan uusia tapoja, koska usein vaadittavat taidot ovat liian vaikeita lapsen yksin niitä käsitellä ja ymmärtää.
- Lapselle täytyy osoittaa selvästi, minkälaista toivottua käyttäytymistä häneltä vaaditaan.
- Tärkeää on opettaa lapselle kuinka toimitaan toisten lasten kanssa sekä kuinka toisia lapsia huomioidaan ja kunnioitetaan.

## Tunnetaitojen opetteleminen

- Aikuisten tulee tietoisesti opettaa lapsille tunnetaitoja.
- Lapsi oppii tunnetaitoja olemalla vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa sekä toisia ihmisiä havainnoiden.
- Tunnetaitojen oppimisessa tavoitteena on se, että lapsi kykenisi ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan sekä lapsi oppisi säätämään omaa käyttäytymistään.
- Lapsi oppii ainoastaan käytännön kautta.

## Tunnetaitojen opetteleminen

- Aikuisen on annettava lapselle aikaa ja rauhaa opetella erilaisten tunteiden ilmaisua sekä aikuisen on annettava lapselle tilaa ilmaista kaikkia tunteitaan turvallisesti.
- Tärkeää on että, aikuinen hyväksyy aina lapsen sellaisena kuin hän on. Aikuinen ei saa ikinä vähätellä lasten tunteita.
- Aikuisen tulee vastata lasten tunteisiin tai muuten vastaamatta jääneet tunteet voivat jäädä kehittymättä.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Lapsen on helpompi olla ja kohdata eri tunteita, kun lapsi oppii löytämään tunteille sanat ja syyn, miksi tuntee näin.
- Tunteista puhuminen selkiyttää lasta ymmärtämään omia tunteituntemuksiaan.
- Aikuisten tulisi keskustella lasten kanssa kaikista tunteista. Tällöin lasten tietoisuus tunteita kohtaan syvenee, lapset huomaavat tunteiden merkityksen ympäristössään ja sosiaalisissa suhteissaan sekä lapset oppivat keskustelemaan omista tunteistaan muiden kanssa.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Keskustelun voi aloittaa esimerkiksi sillä, missä kehonosassa tunne tuntuu ja miltä lapsesta silloin itsestään tuntuu.
- Lasta helpottaa kertoa tunteistaan, jos tunteita verrataan esimerkiksi johonkin hahmoon tai eläimeen. "Olin vihainen kuin leijona."
- Kun lapsi on saanut puhua aikuisten kanssa tunteista, keskustelut auttavat lasta tunteiden säätelyn kehittämisessä.
- Keskustelut avaavat lapsille tunteiden syy-seuraus suhteita.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Aikuisen malliesimerkki

- Lapsi oppii enemmän aikuisen mallista kuin siitä, että lapselle kerrottaisiin, miten jokin asia kuuluisi tehdä.
- Aikuinen antaa lapselle malliesimerkin siitä, kuinka eri tunteisiin tulee vastata ja miten tulee käyttäytyä, kun eri tunteet saa kehossa vallan.
- Tärkeää on aikuisen oma rauhallisuus silloin, kun lapsella on jokin tunnereaktio päällä.
- Lapsi peilaa omia tunnekokemuksiaan aikuisen reaktioihin. Tällä tavalla lapsi saa aikuisen kautta hyväksyntää ja turvaa omille tuntemuksilleen. Tämä auttaa lasta myös tunteiden säätelyn opettelussa.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Tunteiden säätelyn ennakointi

- Tunteita on helpompi säädellä ennakoiden, ennen kuin tunteet ovat voimistuneet liian voimakkaiksi.
- Tunteita voi säädellä ennaltaehkäisevästi, kun tiedetään jokin sellainen tilanne etukäteen, joka aiheuttaa tunteiden viriämisen. Lapselle voi opettaa välttelemään tällaisia tilanteita, jos se on mahdollista.
- Tunteiden säätelyssä on tärkeää oppia vaihtamaan ajatukset ikävistä asioista mukaviin asioihin ja näin kokea asiat positiivisemmin, vaikka itse tilannetta ei pystyisikään muuttamaan.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Tunteiden säätelyn ennakointi

- Lapselle voidaan opettaa että rauhallinen hengittäminen, siirtyminen toiseen paikkaan, keskustelu muiden kanssa ja mukavien asioiden tekeminen auttavat myös säätämään tunteita.
- Negatiivisia tunteita on helpompi säädellä, jos tunteille antaa esimerkiksi jonkin värin, kuten musta tai painon kuten raskas. Näin ollen tunteesta tulee konkreettisempi ja tunnetta on helpompi lähteä käsittelemään.

## Tunnetaitojen opetteleminen

### Tunnekuohun aikana

- Aikuisen tulee tehdä lapselle selväksi, ettei lapsessa ole mitään vikaa eikä ole lapsen syytä, että hänellä on tunteita ja kun hän tunteiden vallassa toimii tietyllä tavalla.
- Aikuisen on huolehdittava, ettei lapsi tunnekuohuissaan satuta tai kiusaa toisia lapsia tai aikuisia eikä riko tavaroitaan ympärillään.
- Tunnekuohun aikana on hyvä viedä lapsi rauhalliseen paikkaan, pois muiden lasten luota.
- Lapsen on hyvä saada näyttää kaikki tunteensa eikä aikuisen ole tarkoitus hiljentää tunteita.



## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun aikana

- Tunnekuohun aikana lasta usein rauhoittaa se, kun hän pääsee aikuisen syliin ja aikuinen lohduttaa häntä.
- Tärkeää on, että aikuinen pysyy itse rauhallisena. Aikuisen rauhallinen puhe tuo lapselle tunteen, että aikuinen ymmärtää hänen tunnettaan.
- Hitaasti hengittäminen ja omaan kehoon keskittyminen auttavat myös lasta rauhoittumaan.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun aikana

- Tärkeää on opettaa lapselle, että tunnekuohun tullessa, olisi lapsen hyvä tulla heti aikuisen luo rauhoittumaan ja selvittämään tilannetta.
- Lapsen kanssa on hyvä keskustella tunnekuohun aikana, jotta lapsi oppisi ymmärtämään omia tunteitaan ja syyn niille. Usein kuitenkin on hyvä antaa lapsen ensin rauhoittua ja olla hetki yksinään, ennen kuin aikuinen aloittaa keskustelun lapsen kanssa.
- Lapsen kanssa on hyvä etsiä nimi tunteelle ja kertoa lapselle, että tunne menee ajan kanssa ohi.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun aikana

- Välillä on hyvä jättää epätoivotun käyttäytymisen kohdalla lapsi kokonaan huomiotta.
- Näin lapsi ei saa huomiota huonolla käyttäytymisellään, ja jos näin tapahtuu usein, voi lapsi huomata, ettei hän saa haluamaansa tällä käyttäytymistavalla.
- Huomiotta jättäminen on yksi hyvistä keinoista ohjata lapsen käyttäytymistä toivottuun suuntaan.
- On kuitenkin huomioitava, että lapsen ei-toivottuun käytökseen on aina puututtava, jos kysymyksessä on sääntöjen rikkominen tai fyysisen vaaran aiheuttaminen muille henkilöille tai lapselle itselleen.
- Huomiotta jättäminen toimii parhaiten sellaisten lasten kohdalla, jotka hakevat ei-toivotulla käytöksellään huomiota itselleen.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun jälkeen

- Lapselle tulee antaa epäsopivasta käyttäytymisestä palaute heti, jotta lapsi ymmärtää mitä on tehnyt väärin ja näin ollen lapsi oppii tilanteesta.
- Lapselle tulee selittää miksi teko oli väärin ja miksi aikuinen joutui siihen puuttumaan.
- Kiusaamistilanteissa ei ole tärkeintä saada selville mitä oikeasti on tapahtunut.
- Tärkeintä on kuulla molempia osapuolia ja että lapsi saa ilmaista oman kokemuksensa ja tunteensa tilanteesta.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun jälkeen

- Tärkeää on ettei kiusaamista selvitetä koko ryhmän kuullen. Tällöin kiusattu saattaa kokea selvittelyn loukkaavana.
- Ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa puuttua kiusaamiseen.
- Kiusaamistilanteiden jälkeen on hyvä keskustella kiusaajan kanssa, miksi toinen loukkaantui tapahtuneesta ja miten jatkossa tulisi toimia samassa tilanteessa, ettei jatkossa loukkaisi toisia.
- Lapsen kiusattua toista ja tilanteen selvittelyn aikana tulisi lapselta kysyä, että minkälaisia tunteita lapsi koki ennen kiusaamista, sen aikana ja sen jälkeen.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun jälkeen

- Tärkeää on opettaa lasta pyytämään ja antamaan anteeksi. Anteeksi pyytamisestä saattaa kuitenkin helposti tulla rutiini, joka toistetaan kerta toisensa jälkeen.
- Anteeksi pyytämisen tarkoituksena on se, että pyytäjä on ymmärtänyt tuottaneensa toiselle pahaa oloa ja pyytäjä tuntee syyllisyyttä teostaan. Anteeksi pyytamisellä ei kuitenkaan ole merkitystä, jos pahan olon tuottaja ei tunne oikeasti syyllisyyttä tekemästään vääryydestä. Anteeksi pyytamisellä on siis vasta silloin merkitystä, kun lapsi on oppinut tuntemaan syyllisyyden tunteita eli hänen moraalinen kehityksensä on alkanut.
- Anteeksi pyytäminen tuo kuitenkin lohdutusta loukatulle. Anteeksi pyytäminen kuuluu myös hyviin tapoihin ja sillä on iso merkitys loukatun tunteille.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun jälkeen

- On tärkeää keskustella lapsen kanssa siitä, miten lapsi pystyy lohduttamaan tai hyvittämään toiselle aiheuttamansa pahan olon.
- Hyviä keinoja ovat esim. korjata rikkoontunut leikki tai pyytää anteeksi toiselta.
- Palkitseminen eikä rankaiseminen opeta lasta, vaan silloin lapsi oppii sen tietyn hetken olemaan niin kuin aikuinen vaatii, jotta saisi odotetun palkinnon tai välttyisi tietyltä rangaistukselta.

## Tunnetaitojen opetteleminen Tunnekuohun jälkeen

- Lapsen oppiessa säätelemään tunnereaktioitaan, tulee aikuisen kehua lasta, että lapsi kykeni hillitsemään käytöstään, vaikka silloin tuntui todella pahalle.
- Lasta tulee kiittää ja kehua siitä, kuinka hyvin hän pystyi rauhoittumaan.
- Keskustelussa on myös hyvä todeta lapselle, että nyt asia on käsitelty eikä siitä tarvitse enempää keskustella.
- Jos lapsi alkaa häpeämään omaa käytöstään, on se merkinä siitä, että lapsi on alkanut ymmärtämään omien tekojensa seuraukset.

## Lähteet

- Aro, Tuija - Laakso, Marja-Leena (toim.) 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki Instituutti.
- Cacciatore, Kaisa 2007. Aggression portaat - Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Cantell, Hannele 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus - Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. PS-kustannus.
- Haapsalo, Tiina - Kirkkopelto, Katri - Repo, Laura 2016. Mun ja sun juttu - Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Lasten keskus. Kirjapaja Oy.
- Hurme, Kira - Kyllönen, Tarmo 2014. Turvassa! - Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Juva: PS-kustannus.
- Järvinen, Kirsi - Mikkola, Petteri 2015. Oletko sä meidän kaa? - Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Pedatieto Oy.

## Lähteet

- Kanninen, Katri - Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! - Turva ja tunteet lapsen silmin. PS-kustannus.
- Kavelin Popov, Linda 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen - 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kirves, Laura - Stoor-Grenner, Maria 2010. Kiusaavatko pienetkin lapset? Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Folkhälsan. Kiusaamisen ehkäisy alle kouluikäisten lasten parissa -hanke.
- Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, Riitta - Rönkkö, Marja-Leena - Aerila, Juli (toim.) 2010. Pienet oppimassa - Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos: Rauman yksikkö.

## Lähteet

- Lajunen, Kaija - Andell, Minna - Ylenius-Lehtonen, Mirja 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille - Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla - Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus.
- Marjamäki, Elina - Kosonen, Susanna - Törrönen, Soile - Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d. Kiusaaminen. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisuinen/>>. Luettu 4.4.2016.
- Mielenlukutaitoa! - Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapset ensin. Hämeenkirjapaino Oy.

## Lähteet

- Nurmi, Päivi 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Repo, Laura 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. PS-kustannus.
- Salmivalli, Christina - Kirves, Laura 2015. Kaverisuhteet ja kiusaaminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Lastenneuvolakäsikirja. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/perhe-ja-kehitysymparisto/kaverisuhteet-ja-kiusaaminen>>. Luettu 4.4.2016.