

Elina Hyvönen & Sanni Kiiveri

OPAS LAPSEN PELKOJEN KÄSITTELYYN

Opinnäytetyö
Sosionomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Elina Hyvönen & Sanni Kiiveri	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2020
Opinnäytetyön nimi Opas lapsen pelkojen käsittelyyn		90 sivua 29 liitesivua
Toimeksiantaja		
Ohjaaja Jari Huotari		
Tiivistelmä Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena oli tuottaa varhaiskasvatuksen käyttöön opas lapsen pelkojen käsittelyyn. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluina ja tunnetaito-ohjauksina syksyllä 2019. Tuotoksena näistä koottiin opas, jossa lyhyesti kuvataan pelkoja, mitä lapset nykyään pelkäävät ja materiaaleja pelkojen käsittelyn tueksi. Oppaan avulla haluttiin nostaa esille pelkoa tunteena ja sen käsittelyn tärkeyttä. Opas tuotettiin tuotekehitysprosessin mukaisesti. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelut toteutettiin seitsemälle varhaiskasvattajalle kahdessa päiväkodissa. Haastattelujen pohjalla oli teoriapohjalta koottu haastattelurunko, jonka kautta lähdettiin syventymään lapsen pelkoihin ja niiden esiintymiseen päiväkodissa. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teemoitellen. Haastatteluja ja lähdekirjallisuutta hyödyntäen rakennettiin ohjausideoita, joita varhaiskasvattaja voi käyttää oman työnsä tukena. Oppaaseen koottuja toimintaideoita testattiin tunnetuokion muodossa 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Oppaan tarkoituksena oli kehittää toimintatapoja, joiden avulla varhaiskasvattaja voi käydä lapsen kanssa läpi pelkoja, pelon tuomia tunteita ja niiden vaikutuksia ja madaltaa kynnystä peloista puhumiseen. Oppaaseen koottujen materiaalien avulla varhaiskasvattaja saa tietoa oman ryhmänsä peloista ja voi näin ollen vaikuttaa lapsen nykyisiin ja tuleviin pelkoihin. Lapsi saa myös itse kokemuksen, että pelot eivät ole niin paha juttu, ja niistä pääsee yli. Tutkimuksessa selvisi, että lapset käsittelevät pelkoja hyvin eri tavoin. Varhaiskasvattajalta vaaditaan sensitiivisyyttä, jotta lapsen tunteet tulevat huomioiduksi arjessa. Varhaiskasvatusiässä on otollisin aika opetella tunnetaitoja, sillä lapsella on silloin oppimiselle erittäin hyvät edellytykset. Pelkojen käsittelyssä tärkeää on huomioida lapsen kehitystaso, sillä erikikäiset lapset pelkäävät erilaisia asioita eri tavoin.		
Asiasanat pelko, lapsen kehitys, tunteet, tunnetaidot		

Authors	Degree	Time
Elina Hyvönen & Sanni Kiiveri	Bachelor of Social Services	April 2020
Thesis title		
A guide on handling a child's fears		90 pages 29 pages of appendices
Commissioned by		
Supervisor		
Jari Huotari		
Abstract		
<p>The objective of this thesis was to develop a guide for dealing with a child's fears in early childhood education. This thesis is based on a qualitative research. The research was conducted in the fall of 2019 as themed interviews and emotional skills education sessions. As the outcome of these interviews and education sessions a guide for dealing with children's fears was created. The guide consists of short descriptions of children's fears as well as ideas and materials to help dealing with these fears. The guide was aimed to emphasise fear as a feeling and the importance of dealing with fear. The guide was produced according to the product development process.</p> <p>The materials for this thesis were gathered using themed interviews and emotional skills education sessions. The interviews were held with seven early childhood educators in two nurseries. The interviews were based on a short theoretical frame that helped deepen the conversation about children's fears and how they show up in a nursery environment. The interviews were later analysed theme by theme. Based on the data gathered from the interviews and source material, education patterns that an educator could use in their own work were built. These patterns were tested with children aged 4-5 years during an emotional skills session.</p> <p>The education sessions as well as the whole guide were purposed to develop materials that an early childhood educator could use to address fears, the feelings that fear brings, and their effects together with a child, lowering the barrier of discussing fears. With the materials the educator acquires more knowledge about their groups' fears and can therefore have an influence on the current and future fears of the children. These methods also help the child to experience fears as something to overcome rather than as something devastating. This research shows that children deal with their fears in multiple different ways. Early childhood educators are required to be sensitive enough to acknowledge the child's fears in day to day life. Since nursery aged children have excellent potential to learning, early childhood education is the best time to learn emotional skills. It is important to acknowledge the child's stage in development when dealing with their fears, because fear shows in multiple ways during different developmental stages.</p>		
Keywords		
fear, child development, emotions, emotional skills		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	8
2	LAPSEN KEHITYS.....	10
2.1	Kielen kehitys.....	10
2.2	Sosiaalis-emotionaalinen kehitys.....	11
2.3	Tunnesäätelyn kehitys.....	12
2.4	Tunne-elämän kehitys.....	13
2.5	Leikki lapsen kehityksen tukena.....	16
3	TUNNETAIDOT.....	17
3.1	Tunnekasvatus ja sen merkitys.....	18
3.2	Tunneäly.....	19
3.3	Mentalisaatio.....	19
3.4	Tunnerehellisyys.....	20
3.5	Vuorovaikutus.....	20
3.6	Tunnetaitomateriaalit.....	21
4	PELON OSA-ALUEET.....	21
4.1	Jännitys.....	21
4.2	Pelko ja ahdistus.....	22
4.2.1	Luonnolliset pelot.....	22
4.2.2	Opitut pelot.....	22
4.3	Fobia.....	23
5	LAPSEN PELOT.....	23
5.1	Pelkoreaktiot.....	25
5.2	Varhaiskasvattajan rooli.....	25
5.3	Sensitiivisyys ja osallisuus.....	27
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
6.1	Tutkimusmenetelmä.....	27

6.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	28
6.3	Aineiston analyysi	30
7	TUTKIMUSTULOKSET	32
7.1	Teorialähtöiset teemat	33
7.1.1	Lapsen pelon muodot	33
7.1.2	Pelkojen muuttuminen, kun lapsi kasvaa	34
7.1.3	Lapsen suhtautuminen omaan pelkoonsa	35
7.1.4	Vanhemman suhtautuminen lapsen pelkoon	36
7.1.5	Varhaiskasvattajan suhtautuminen lapsen pelkoon	37
7.1.6	Tunnetaitojen käsittely päiväkodissa	39
7.1.7	Tunnetaitokasvatuksen kehittäminen.....	41
7.2	Aineistolähtöiset teemat.....	41
7.2.1	Sensitiivisyys	41
7.2.2	Maahanmuuttajien ja erityislasten pelot.....	42
7.2.3	Koettu turvallisuus ja kiintymyssuhde	43
8	OPPAAN TUOTTAMINEN.....	44
8.1	Tuotekehitysprosessi.....	48
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	52
10	POHDINTA JA YHTEENVETO.....	52
10.1	Opinnäytetyön toteutus.....	52
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	54
10.3	Jatkotutkimukset ja kehittämisideat	56
	LÄHTEET.....	58

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Lupahakemus vanhemmille

Liite 4. Teemahaastattelurunko

Liite 5. Lupahakemus varhaiskasvattajalle

Liite 6. Opas lapsen pelkojen käsittelyyn

KUVALUETTELO

Kuva 1. Pelkojen käsittelyn ohjaus päiväkodissa	48
Kuva 2. Tuotekehitysprosessi kaaviona. Jokinen, T. 2010. Tuotekehitysprosessi. 6. painos. E-kirja. Aalto-yliopisto. Saatavissa: https://kaakkuri.finna.fi/ [viitattu 27.3.2020]	49

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee pelkoa tunteena. Pelko on yksi tunnetaitojen osa-alue. Kulmala (2017,15) kuvaa pelkoa hyödylliseksi tunteeksi, joka on jo esi-isiamme suojannut vaaroilta, eikä pelko ole merkki heikkoudesta, niin kuin toisinaan väitetään. Pelon kokemisen herkkyyks tulee jo perimästämme. Pelko suojaa ihmisiä vaaroilta, ja näin ollen pitää yllä elämää. Ihmisellä on luontainen tapa pelätä ja jännittää. Lievä jännitys on hyvästä, se tekee ihmisen valppaaksi, mutta toisessa ääripäässä se lamauttaa ja eristää kokonaan. (Martin 2017, 29, 122.)

Monipuolinen ja laadukas tunnekasvatus varhaiskasvatusikäisenä kehittää tunneälyä. Tunteiden avulla teemme kuitenkin päätöksiä elämässämme. (Köngäs 2019, 109–110.) Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Lapset saavat apua ja onnistumisen kokemuksia tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.) Tunteiden tunnistaminen alkaa tunteiden havaitsemisesta, niin lasten kuin varhaiskasvattajan osalta (Köngäs 2019, 33). Opintojemme aikana varhaiskasvatuksen opintojaksolla tutustuimme erilaisiin tunnetaitomateriaaleihin, ja huomasimme harmiksemme, ettei niissä juuri käsitelty pelkoa tunteena. Siinä missä perustunteista varsinkin ilo, suru, rakkaus, viha ja hämmästys ovat saaneet ison osan tunnetaitomateriaalien sisällöstä, pelko jää hyvin vähälle.

Tunnetaitojen käsittelystä on määritelty valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ja tunnetuokioita on näin ollen oltava jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä, jossakin muodossa. Tunnetaitomateriaaleja on koko ajan kasvavissa osissa apuna kasvattajille tunnetaitojen opetteluun, mutta pelkojen käsittely on useimmissa materiaaleissa jäänyt vähemmälle. Pelko on monille meistä hyvin negatiivinen tunne ja Martin (2017, 181) toteaaakin pelkäävän, ujon tai jännittävän lapsen aiheuttavan kasvattajalle monia vastatunteita. Omien tiedostamattomienkin reagoitumallien takia pelkojen käsittely voi olla kasvattajille hankalaa, ja tätä hankaloittaa entisestään se, ettei valmiita materiaaleja ole juurikaan saatavilla.

Tunnetaidot ovat aina kiinnostaneet meitä ja pelot varsinkin ovat sellainen osa-alue, joka koskettaa omaa elämää. Itsellämme on ollut lapsuudessa pelkoja, jotka osittain vieläkin haittaavat elämäämme, vaikka niitä aikuisuuden iällä on koettanut tiedostaa ja nujertaa. Halusimme, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin pelkojensa kanssa, sillä pahimmillaan ne vaikuttavat aikuisuudessa asti normaaliin elämään. Halusimme löytää keinoja, joilla pelkojen käsittelystä saadaan lapselle normaali toiminto arkeen, eikä niitä tarvitsisi piilotella.

Löysimme opinnäytetyöprosessiin tutustuessa Revon ja Ukkosen (2016) opinnäytetyön ”Lasten pelot ja niiden käsittely päiväkodeissa” jossa todetaan (2016, 32), ettei pelon työstämiseen ole valmiita työstämismenetelmiä ja työstämisopas voisi olla hyödyllinen kasvattajille. Tästä syntyi idea lasten pelkojen käsittelyn oppaaseen. Lähdimme kartoittamaan mahdollisia yhteistyötahoja ja saimmekin pian kiinnostuneelta taholta viestin ja niin lähdimme kehittämään opasta lasten pelkojen käsittelyyn. Heikkinen, Hirvonen ja Kaukonen (2012, 1) käsittelivät opinnäytetyössään ”Jos näkisin oikean kummituksen, purisin sitä!” 5–7-vuotiaiden lasten pelkoja ja havaitsivat, että pelkojen käsittely on nyky-yhteiskunnassa vähäistä. Tutkimuksessaan (mts. 49) he nostivat esille päiväkodin työntekijöiden keinoja käsitellä pelkoja lasten kanssa, kuten sadut ja leikki.

Opinnäytetyömme aiheena oli tuottaa opas lapsen pelkojen käsittelyyn varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön. Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, jossa käsiteltiin lasten pelkoja. Tarkoituksenamme oli selvittää, miten lasten pelkoja käsitellään varhaiskasvatuksessa ja miten saada pelkojen käsittelystä luontevampi osa arkea. Tavoitteenamme oli hankkia tietoa lasten peloista, lasten suhtautumisesta pelkoon, sekä pelkojen käsittelystä nykypäivänä ja näiden pohjalta tuottaa opas, jolla pystytään vastaamaan tarpeeseen käsitellä pelkoa yhtenä perustunteena.

Yhteistyökumppanimme toimi eräs Mikkelin alueen päiväkotina, ja siellä tarkemmin 2–5-vuotiaiden ryhmä, josta osallistujiksi valikoituivat 4–5-vuotiaat. Opinnäytetyön haastattelut ja ohjaukset toteutettiin syksyllä 2019. Opinnäytetyömme sisälsi varhaiskasvattajien haastatteluja, sekä toiminnallisen osion lapsille. Anoin tutkimusluvan Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohta-

jalta, ja jokainen haastatteluun osallistunut varhaiskasvattaja allekirjoitti suostumuksensa osallistumiseen. Ryhmän vanhemmilta pyydettiin myös lupa lasten osallistumiseksi opinnäytetyöhömmme liittyviin ohjauksiin. Tuotoksena näistä kokosimme oppaan, jonka tarkoituksena on tuoda varhaiskasvattajalle helpoksi lapsen pelkojen käsittelyn ottaminen mukaan osaksi laajaa tunnetaitojen kokonaisuutta. Opinnäytetyössä on käytetty suoria lainauksia varhaiskasvattajien teemahaastatteluista tukemaan teoreettista viitekehystä.

2 LAPSEN KEHITYS

2.1 Kielen kehitys

Ilmeet, eleet ja ääntely ovat lapsen keino kommunikoida ennen kuin hän oppii ilmaisemaan itseään sanallisesti. Sanavarasto voidaan jakaa kahteen osaan, passiiviseen eli puheen ymmärtämiseen ja aktiiviseen eli puheen tuottamisen sanavarastoon. (Koivunen & Lehtinen 2015, 153.)

Lapsi oppii uusia asioita kielen ja oman toiminnan kautta tapahtuvalla oivaltamisella. Kielen kehitys on vahvasti yhteydessä tunteisiin. Puheen oppiminen tapahtuu lasten aivojen hermoverkkojen yhdistyessä, johon vaikuttavat sekä ympäristö että perimä. Kielen kehitys on vilkkainta 0–3 -ikävuoden aikana, ja erot voivat olla saman ikäisillä lapsilla suuretkin. (Lyytinen 2014, 51– 65.) Koivunen ja Lehtinen (2015, 135) mainitsevat kielen oppimisen herkkyykskauden olevan 0-6-vuotiaiden iässä. Herkkyykskauden aikana lapsi on kiinnostunut kielen oppimisesta. Arjen oppimistilanteiden keskellä aikuisen tuki luo suotuisat olosuhteet uuden taidon harjoittamiselle herkkyykskauden aikana. (Mts. 2015, 135.)

Lapsi ymmärtää paljon enemmän puhetta, kuin osaa vielä alle 2-vuotiaana tuottaa puhetta. Puheen tuottaminen kiihtyy 1,5-vuotiaana. Lyhyiden lauseiden muodostaminen alkaa 1,5–2-vuotiaana ja lapsi pystyy ymmärtämään muutamasta sanasta koostuvia kehotuksia. Sanavarasto alkaa kasvaa jopa 10 sanalla päivässä, toisesta ikävuodesta alkaen. Lapsen puheessa esiintyy kysymys-, käsky- ja kieltolauseita kolmen vuoden iässä. Ominaista on myös omien taiputusmuotojen käyttäminen. Puhe kehittyy entistä selkeämmäksi ja lapsi al-

kaa kysellä merkityksiä tuntemattomille sanoille. Puheesta tulee entistä vuorovaikutteisempaa 3–4-vuotiaana ja lorut sekä riimit ovat mieleisiä tapoja opetella kieltä. Paikan ja ajan määreet tulevat puheeseen 4–5-vuotiaana, jolloin lapsi myös luokittelee esineitä ja tunnistaa päävärit. 5-vuotiaana lapsi ymmärtää jo perussäännöt lauseiden muodostamiseen sekä sanojen taivutukseen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 153–155.)

2.2 Sosiaalis-emotionaalinen kehitys

Sosiaalis-emotionaalinen kehitys on laaja käsite, joka pitää sisällään tunteiden käsittelyn sekä tavoitteellisen sosiaalisen toiminnan muiden ihmisten kanssa. Tällä tarkoitetaan lapsen keinoja käsitellä omia tunteitaan ja kykyä toimia vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Emotionaalista ja sosiaalista kehitystä käsitellään usein rinnakkain, sillä nämä kaksi kehityslinjaa ohjaavat lapsen toimintaa rinnakkain. Lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on useita. Geenien eli perimän vaikutuksia ei ole mahdollista muuttaa. Kasvatuksella voidaan opettaa lapselle eri tapoja toimia ja osoittaa tunteitaan sosiaalisissa ympäristöissä kulttuuristen mallien mukaisesti. Ympäristön eri tekijöillä – kuten kiintymyssuhteen laadulla – on vaikutusta lapsen kehitykselle heikentävästi tai vahvistavasti. Ympäristöllä on keskeinen tekijä lapsen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen. Vaikka lapsella olisi biologisesta näkökulmasta kehityksellisiä haasteita on ympäristön oikeanlaisella tuella merkitystä turvallisen pohjan luomisessa lapsen kehitykselle. (Ahonen 2017a, 16–18.)

Ahonen (2017a, 18–19) näkee itsesäätelyn yhtenä sosiaalis-emotionaalisen kehityksen taitona. Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kykyä käsitellä omia tunteitaan sekä näyttää niitä muille ymmärrettävällä tavalla huomioiden myös tavoitteet, mihin tavoitteisiin lapsi pyrkii tunteiden näyttämällä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Lapsen vasta harjoitellessa tunteiden säätelyä on lautapelin häviämisenestä johtuvan tunnekuohun vallassa vaikea huomioida muiden tunnereaktiot. (Mts. 2017a, 18-19.)

Lasten kognitiivisten taitojen kehityksellä on vaikutusta itsesäätelytaitoihin, joiden kehittyminen edistyy yksilöllisesti. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan muistin, tarkkaavaisuuden ja toiminnan suunnittelua sekä arviointia. Toiminnan

säätelyn pulmat näkyvät usein lapsen käyttäytymisessä, kuten haasteena keskittyä aamupiirillä kuuntelemaan annettuja ohjeita. Sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittyessä lapsi oppii huomaamaan, millainen käyttäytyminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa on hyväksyttävää. (Ahonen 2017a, 19–20.)

2.3 Tunnesäätelyn kehitys

Tunnesäätely tarkoittaa niitä selviytymiskeinoja, joiden avulla ihminen pääsee yli suurista tunnereaktioista. Tunteiden säätelyn keinoja opitaan lisää elämän aikana, eikä niiden oppiminen sijoitu vain lapsuuteen. Tunnesäätelyn ämpäri kuvaa hyvin tunteiden liiallista kasaantumista. Arjessa koetut tunteet, ärsykkeet, touhut ja virikkeet saavat lapsessa esille monenlaisia tunteita ja ämpäri täyttyy. Kun tunteita kertyy liikaa samanaikaisesti, tunnesäätelyn keinojen ja aikuisten tuen ollessa vielä vähäiset, voi ”vesi valua ämpärin reunojen yli”. Jokaisella lapsella ja aikuisella on erikoinen tunneämpäri, joka täyttyy toisilla nopeammin kuin toisilla. (Riihonen & Koskinen 2020, 36–38.)

Aikuisen tuki on ensiarvoisen tärkeää lapsen tunnesäätelyn kehitykselle. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka tukee, lohduttaa ja on läsnä, kun lapsi kokee jotain itselleen sietämätöntä. Käytännössä vanhemmat tekevät näin yleensä aivan vaistonvaraisesti. Vanhemman läsnäolon avulla lapsi selviää voimakkaista tunnetiloistaan. Vauvavuosi voi kuitenkin olla vanhemmalle raskas, mikäli vanhempi joutuu käyttämään vauvan hyväksi omaa tunnesäätelykapasiteettiaan, esimerkiksi silloin, jos lapsella esiintyy voimakasta, pitkittynyttä itkuisuutta. Vauvan itku voi olla hädästä riippumatta samankaltaista. (Riihonen & Koskinen 2020, 39–44.)

Taaperoiässä lapsen tunteet alkavat saada selkeitä muotoja, jotka vanhempi ymmärtää. Kokemusten kautta vanhemmat oppivat arvaamaan, miltä lapsesta tuntuu missäkin tilanteessa. Lapsen älyllisen kehityksen ansiosta 1,5-vuotiaana tunneilmaisu voimistuu ja oman tahdon sekä tunteiden ilmaisun taidot kasvavat. Tunnesäätelyn oppimista voidaan edistää sopivan tuen ja kasvatuksen keinoin. Tunnesäätelyyn vaikuttaa aikuisen antama myötätunto ja ymmärrys lasta kohtaan. Helpoin tapa edistää lapsen sosiaalisia taitoja on vahvistaa myönteistä käyttäytymistä. (Riihonen & Koskinen 2020, 39–44.)

Tietty tunne tuo lapselle usein tietyn kehollisen reaktion, sillä yhteys omaan kehoon on lapsuusiässä vahva. Vaikean tunnekokemuksen käsittelemisessä onkin hyvä tutustua kehollisiin reaktioihin ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Jokainen tuntee tunteet kehossaan omalla tavallaan ja tunteille voidaan etsiä oma paikka kehossa. Ilon sanotaan usein tuntuvan vatsan alueella. Lapsen kanssa on siis tärkeää opetella myös kehollisen virittäytymisen tunnistamista. Lapsen on hyvä tiedostaa esimerkiksi niitä merkkejä, jotka edeltävät raivostumista ja niitä kuuntelemalla lapsi voi vetäytyä turvallisen aikuisen luo ennen kuin tunne alkaa. Kehollisista vastineista puhuttaessa voidaan käyttää hahmottamisen apuna kehokarttaa, jossa lapsi voi eri tunteita kuvaavien värien merkitä tunteen tuntumapaikan kehoon. (Riihonen & Koskinen 2020, 84–85.)

Tunnesäätely voi alkaa, kun lapsi tunnistaa tunteiden nimiä ja niistä johtuvia tunnekokemuksia. Tunnesäätelyn opettelemiseen pätevät samat periaatteet kuin esimerkiksi pyörällä ajamiseen: mitä enemmän sitä tekee, sen helpompaa se on. Eli lapselle tulee luontevammaksi käyttää tunnesäätelytaitojaan, kun hän niitä aktiivisesti käyttää. Tunteiden säätelyn avuksi kannattaa ottaa keinoja, jotka kulkevat aina mukana, esimerkiksi hengitys, mielikuvat ja kehon rentouttaminen. Ajan saatossa lapsi oppii itselleen sopivimmat keinot tunteiden säätelyyn. Aikuisen läsnäolo voi tunteiden purkautumisen tilanteessa olla tärkeää. Aina on kuitenkin taattava lapsen ja ympäristön turvallisuus, ennen kuin vahvistaa ja tukea lapsen tunnesäätelyä. (Riihonen & Koskinen 2020, 87.)

2.4 Tunne-elämän kehitys

Tunne-elämän kehittymisen vahvuus on lapsille aivojen muokkautuvuus ja uusien yhteyksien luominen hermoverkkojen välillä, kun jokin uusi tapa toimia osoittautuuikin paremmaksi. Kaksivuotiaalle asioiden sanoittaminen on tärkeää, sillä tässä iässä hänen oikea ja vasen aivopuoliskonsa alkavat kuroutua yhteen. Lapsi on tuntenut eri tunteita, mutta ne ovat yksi merkityksetön möykky, jonka palasilla ei ole vielä nimiä, mutta tunnekokemus löytyy. Lapsen kanssa on tärkeää yhdistää tunnekokemus tunteen nimeen, jotta myöhemmin lapsi voi sanoittaa omia tunteitaan. Tähän lapsi tarvitsee vahvasti aikuisen

apua. Aikuisen olisikin tärkeää olla läsnä lapsen tilanteessa ja sanoittaa eri tuntemuksia. Jos lapsi ei opi tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan, voi hänellä vielä aikuisuudessakin olla hankaluuksia pysäyttää villinä rynniviä tunteita ja tuntemuksia, jotka vaihtelevat nopeallakin tahdilla. Lasta voidaan tukea antamalla eri kokemuksille eri nimiä. (Köngäs 2019, 92–93, 97.)

Lapsen perusturvallisuus koostuu hoivasta, huolenpidosta, lapsen tarpeiden ymmärtämisestä ja kyvystä vastata lapsen tarpeisiin. Vauva kiintyy automaattisesti häntä hoivaavaan aikuiseen. Kyseessä on biologinen ilmiö. Lapsella on 8 kuukauden ikään mennessä kehittynyt organisoitunut kiintymisen malli, jonka kautta lapsi kokee maailmaa. Lapsen kokema kiintymyssuhde voi olla turvaton, turvallinen tai jäsentymätön. Lapselle kehittyy kokemus siitä, toimiiko maailma sattumanvaraisesti vai pysyvän mallin mukaan. Tämän kautta määräytyy, kiinnittyykö lapsi häntä hoivaavaan aikuiseen turvallisesti vai turvottomasti. Turvaton kiintymyssuhde voi olla välttelevä tai ristiriitainen. Turvottomasti kiintyneille lapsille päiväkotikiintymisen voi olla merkityksellinen muutos elämässä, sillä siellä hän voi saada kokemuksen, että hänen hätäänsä vastataan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142.)

Empatian, eli myötäelämisen tunteet alkavat kehittyä lapselle jo ensimmäisen ikävuoden aikana. Empatian perustana on toisten ihmisten läheisyydessä koettut positiiviset tunteet. Empatiakyvyn kehittyminen onkin yksi merkittävimmistä osista sosiaalisen ymmärryksen ja vuorovaikutuksen kannalta. Tunne-elämältään herkistyneellä lapsella on kyky vaistota toisten tunteita, jotka vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen. Toisen lapsen tarpeen tai ahdingon myötäelävä lapsi on motivoitunut auttamaan toista hädässä. Empatian taito voi kehittyä, kun lapsella on empaattinen aikuinen peilaamassa tunteitaan ja tekojaan. Ensimmäiset moraaliset tunteet – myötätunto, noloistuminen ja kateus – ovat syntyneet 1,5-vuotiaana ja kaksivuotiaana lapsi kokee syyllisyyden, häpeän ja ylpeyden tunteita. 2-vuotiaana lapsi pyrkii vaikuttamaan toisten lasten tunteisiin, niin kiusaamalla kuin lohduttamalla. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145.)

Lapsen ensimmäinen itsenäistymisvaihe on uhmaikä, joka ajoittuu lapsen toisen ja kolmannen ikävuoden kieppeille. Lapsi touhuaa mielellään aikuisen kanssa, mutta samalla oman tahdon kehitys on vahvaa. Lapsen uhmaikä on

tärkeä vaihe lapsen kehittyessä omaksi minäkseen. Itsenäistymisvaihe tarkoittaa irtiottoa vanhemmista, minkä takia lapsi kokeilee rajojaan ja testaa, miten eri tunneilmaisut vaikuttavat. Lapsen pettymykset voivat ilmetä kiukkukohtauksina, jolloin lapsi saattaa vaikkapa heittäytyä kaupan lattialle itkemään. Ristiriitatilanteiden kautta lapselle kehittyy itsehillinnän kyky ja hän oppii noudattamaan sääntöjä ja ohjeita. Uhmaikäisellä lapsella on tärkeää olla selkeät rajat, joista pidetään kiinni, jotta itsehillinnän kyky voi kehittyä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145.)

Kolmen vuoden iässä lapsi tuntee ilon tunteita, mutta myös kiukku ja harmistutus ovat läsnä. Lapsi tahtoo olla iso ja pärjätä itse, mutta samalla kaipaa läheisyyttä, hoivaa ja syliä. Lapsen kanssa voidaan harjoitella erilaisia tunteita sanoittamalla niitä. 3-vuotias pystyy kuvittelemaan, miltä iloinen tuntuu ja alkaa aktiivisesti lohduttaa toisia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145–146.) Lasta tulee tukea luomaan kullekin kokemukselle oma nimikkeensä. Kolmevuotiaana lapset vaikuttavat usein siltä, että he eivät pysähdy laisinkaan. Tämä voi johtua siitä, että heidän aivonsa käyvät kaksinkertaisella nopeudella aikuiseen verrattuna. (Köngäs 2019, 93.)

Nelivuotiaalla lapsella alkaa arjen perustoiminnot, kuten puhuminen ja kävely, jo sujuu, joten aivoilla ei kulu enää voimavaroja näiden toimintojen suorittamiseen, vaan ne voivat käyttää kapasiteettinsa uusien kokemusten ja tuntemusten käsittelyyn. Lapsi on vielä nelivuotiaana vastaanottavainen uusille tuntemalleille ja tätä kannattaakin aikuisen hyödyntää. Lapsi oppii yhä parhaiten kokemalla tunteita, voidaan tunnetilojen sanoitusta ottaa mukaan yhä enenevässä määrin ja tunteen ymmärtämistä voidaan painottaa. Tunteiden käsittelyä kannattaa käydä läpi tarinoiden kautta, sillä lapset rakastavat erilaisia tarinoita. (Köngäs 2019, 93–94.) Neljävuotiaana lapsi pystyy piilottamaan tunteitaan. Viiden vuoden iässä lapsi osaa toimia omatoimisesti, aloitteellisesti ja on tasapainoinen, sopeutuu muutoksiin ja käyttäytyy rauhallisesti. Lapsi kaipaa kuitenkin mahdollisuutta heittäytyä välillä pienen lapsen rooliin ja tulla hoivatuksi. Lapsella esiintyy vielä kiukunpuuskia ja tunteet heittelevät. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145–146.)

Tunteista on hyvä keskustella lasten kanssa. Erilaisten tarinoiden lisäksi esimerkiksi erilaiset tunteita ilmaisevat kuvat ovat tähän hyvä apuväline. Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi saa aidosti ilmaista tunteensa. Mikäli lapsi ei saa ilmaista kielteisiä tunteitaan, kuten vihaa, lapsi voi kokea syyllisyyttä ja ahdistusta. Pahimmillaan lapselle voi kehittyä tunnelukko, jolloin hän ei ole kykenevä tunnistamaan mitään tunteitaan. Hyvinvoinnin kannalta on siis tärkeää, että lapsi saa ilmaista kaikki tunteensa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 143.)

2.5 Leikki lapsen kehityksen tukena

Leikki on varhaiskasvatuksen keskeinen työtapana. Pedagogisessa toiminnassa voidaan leikin juonen kehittämisessä ja leikkimaailmojen rakentamisessa yhdistää esimerkiksi draamaa, improvisaatiota tai satuja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39.) Leikki on kokonaisvaltaista oppimista, jonka kautta lapsi opettelee monia taitoja, kuten toisten ihmisten huomioon ottamista. Suurien tunteiden kohtaaminen ja harjoittelu on turvallista leikin kautta. Sosiaalisten, kognitiivisten ja motoristen taitojen kehityksen vaiheet ilmenevät leikin sisällä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 163, 165.)

Ensiaskleet leikin maailmaan tapahtuvat lapsen ja äidin keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Esineleikin kautta lapsi tutkii ja tutustuu ympäristöönsä eri aistien avulla. Kielellinen kehitys mahdollistaa siirtymisen roolileikkien maailmaan, jossa lapsi toimii vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa syventyen pitkäkestoisempaan ja moniulotteisempaan leikkiin. Leikin luonteeseen vaikuttaa aina puhe. Lapsen nauru ja hymy seuraavat usein lapselle tuttua leikkialoitetta. Pienten lasten kanssa erilaiset sylileikit vahvistavat valmiuksia puheen kehitykselle. (Helenius & Korhonen 2017, 72, 76–77.)

Lapsen leikit vaihtelevat eri ikävaiheiden mukaan. Alle 3-vuotiaalla lapsella leikit koostuvat lähinnä esineleikeistä. Kolmevuotiaana lasta alkavat kiinnostaa roolileikit, jotka ovat vuorovaikutteisia kohtaamisia, jotka keskittyvät tietyn roolin ja tarinan ympärille. Kasvattajan on hyvä olla selvillä eri kehitysvaiheiden tuomista tarpeista niin leikkiympäristön kuin kasvattajan toiminnan osalta. Leikkiympäristöä on leikin kehittymisen kannalta hyvä muokata pedagogisesti

vastaamaan lapsen kehitystasoa. Aikuisen on muutettava rooliaan lapsen kehittyessä. Kaikki lapsen kokemat siirtymät muuttavat lapsen suhtautumista itseensä, aikuiseen ja ympäristöönsä. (Helenius ja Korhonen 2017, 72–77.)

Lapsen leikkien aiheet kumpuavat usein todellisesta elämästä. Lapsen kokemukset luovat leikille pohjaa ja lapsi luo ja hallitsee oman leikkinsä sääntöjä. Roolileikit ovat lapsen tapa harjoitella tulevaisuutta varten: lapset luovat ja esittävät erilaisia tapahtumia ja rooleja. Leikeissä on aina suunnitelma, vaikka lapsi ei sitä tiedostaisikaan. Leikkiessä lapsi käsittelee aiheita ympäröivästä maailmasta ja rakentaa minäkuvaansa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 164–165.) Lapset leikkivätkin mielellään päiväkotiarjessa tuttuja roolileikkejä: on kauppaleikkiä, kotileikkiä ja eläinleikkiä. Kaikkiin niihin lapsi saa sisältöä ympäröivästä maailmasta. Mattila ja Rantala (2019, 151–152) muistuttavat, ettei leikin tärkeyttä saa unohtaa sen takia, että vanhempi pääsee itse helpommalla kiukunpuuskista, kun lapselle annetaan mahdollisuus pelata tabletilla. Leikissä yhdistyvät lapsen ulkoinen ja sisäinen maailma.

3 TUNNETAIDOT

Ihmisen perustunteet ovat ilo, suru, rakkaus, viha, pelko, hämmästys ja inho (Opetushallitus s.a.). Tunteet opitaan tuntemalla ja lapsi tarvitsee tuntemilleen tunteille nimet. Lapsella on luonnostaan tarve oppia ilmaisemaan omia tunteitaan ja jokaisella lapsella onkin oikeus kokea ja ilmaista kaikenlaisia tunteita. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 26) linjaa, että ”Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita.” Tunteet lähettävät ihmiselle tärkeitä viestejä, joten niiden kuunteleminen on tärkeää. Tunnetaitoihin lukeutuu kyky ilmaista ja säädellä tunteitaan. Kun ihminen osaa tunnetaitoja, hän osaa näyttää myönteiset ja kielteiset tunteet vahingoittamatta itseään tai muita. (Kulmala 2017, 8.)

Tunnetaidot ohjaavat käyttäytymistämme ja ne auttavat meitä selviytymään vuorovaikutustilanteissa (Kulmala 2017, 9). Tunnetaitojakaan ei opita yhdessä

päivässä vaan siihen tarvitaan toistoja. Tämä vaatii aikuisilta malttia ja rohkaista sanoittamaan isojenkin lasten tunteita, hekin tarvitsevat ymmärrystä ja turvaa. (Mattila & Rantala 2019, 36–37.)

3.1 Tunnekasvatus ja sen merkitys

Lapsi tarvitsee ymmärrystä, empatiaa, tukea ja viestin aikuiselta, että hänen kaikki tunteensa ovat luvallisia ja jokainen saa ilmaista ne omalla tavallaan. Kun lapsi saa jo kotonaan kokemuksen siitä, että häntä ymmärretään, kuunnellaan ja rakastetaan, hänelle kasvaa tasapainoinen perusta tunne-elämälle. (Haapsalo 2016, 16.) Mikäli vauva-aikana kasvavan kiintymyssuhteen toinen osapuoli on välinpitämätön vauvan lähettämiä viestejä kohtaan, on lapsen hankala luottaa myöhemmälläkään iällä hoivaavaan aikuiseen (Köngäs 2019, 109–110). Haapsalo (2016, 16) toteaa, että ”lapsi tunnistaa kyllä kasvattajan, joka ottaa hänet vastaan sensitiivisesti ja reagoi hänen tunnekieleensä. Välinpitämätön, ristiriitainen tai jopa vihamielinen kasvuilmapiiri haittaa vakavasti lapsen kasvua ja kehitystä.”

Varhaiskasvatuksessa lapsi saa tukea itseluottamuksen rakentamiseen ja omanarvontuntoon. Varhainen tuki on tärkeää, sillä toistuvalla panostuksella lapsen tunneälyn osa-alueisiin ehkäistään syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja väkivaltaisuutta. (Köngäs 2019, 110.) Tunteiden säätelyn taitojen opettelu alkaa siitä, että lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan ja vuorovaikutuksessa lapsi oppii yhdistämään tunteen ja sen merkityksen. Näitä taitoja opetellessa lapsi tarvitsee turvallisen ilmapiirin ja hyvää vuorovaikutusta. Turvallisessa ympäristössä lapsi oppii ilmaisemaan omia tunteitaan ja toimimaan tunteiden kanssa loukkaamatta toisia. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013.)

Lasten on helpompi puhua tunteistaan ystävälle kuin aikuiselle, sillä he haluavat suojella aikuisia suurilta tunteilta, kuten surulta. Yksi välittävä aikuinen päiväkodissa saattaa olla merkittävä osa lapsen tunnekehitystä, varsinkin jos lapsen vanhempien kiintymyssuhde on negatiivinen. Laadukas tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa antaa lapselle hyvän pohjan tunneälyn kehittymiselle. Tunteiden avulla teemme kuitenkin päätöksiä elämässämme. (Köngäs 2019, 109–110.)

3.2 Tunneäly

Tunneäly on terminä vielä vieras Suomessa, mutta tunteiden tunnistamisen tärkeys tiedostetaan tärkeäksi osaksi mielenterveyttä. Tunteiden tunnistaminen alkaa tunteiden havaitsemisesta, niin lasten kuin varhaiskasvattajan osalta. Lapsilla on kyky tunnistaa aikuisten tunnetilat. Aikuisten on opetettava tunnistamana ensin omia tunteitaan, kun opetamme lapsille tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Sanallisen ilmaisun lisäksi aikuisen vahvat, jopa korostetusti ilmaistut tunneilmaukset ilmeillä, kehonasunnoilla, eleillä ja äänenpainoilla saavat lapsen aistit valpastumaan. (Köngäs 2019, 56, 177.)

Siinä missä ulospäinsuuntautuneisuus on sosiaalsiin taitoihin yhteydessä oleva yksilön ominaisuus, on se silti vain toimintamalli, kun taas kyky havaita ja otaksua toisen ihmisen tunnetiloja ja emotionaalisia ajatuksia nonverbaaleista viesteistä on älyllinen valmius ja elementti, joka pohjaa neurologiaan. Tämä tarkoittaa, että sosiaalisilla toimillamme olisi kaksi eri haaraa, joista toinen on opittu ja kokemuksiin pohjautuva, ja toinen taas synnynnäinen ja aivo toimintaan pohjaava. (Köngäs 2019, 33.)

Merkittävä mielenterveyden taustatekijä on niin omien kuin muidenkin tunteiden tunnistamisen ja hyväksymisen taito. On tärkeää osata ennakoida ja säädellä omia tunteitaan. Tunneällyn muotoutuminen tapahtuu lapsuudessa, joten on tärkeää, että tunnetaitojen opetteluun panostetaan varhaiskasvatasiässä, jolloin lapsella on niiden oppimiseen loistavat edellytykset. (Köngäs 2019, 177.)

3.3 Mentalisaatio

Mattila ja Rantala (2019, 30) määrittelevät mentalisaation olevan ”tunteiden herättämää ajattelua ja ajattelun herättämiä tunteita”. Mentalisaatiolla pyritään ymmärtämään itseään ja muita. Se on herkkyyttä ymmärtää ja huomioida omia ja toisten ajatuksia ja tunteita, ja se kuuluu meidän jokaisen elämään. Mentalisaatio on ymmärrys siitä, että jokaisella meistä on oma mieli, joka ohjaa meidän päivittäistä käyttäytymistämme. Se on taitoa ymmärtää omaa mieltä, mutta huomioida oman mielen lisäksi myös toisten mieli. (Mattila &

Rantala 2019, 20–21.) Mentalisaatio on siis sitä, mitä varhaiskasvatuksen tunteitaoharjoitteilla pyritään opettelemaan. Minä saan tuntea näitä tunteita, mutta niin saa myös kaikki muut.

3.4 Tunnerehellisyys

Tunnerehellisyys tarkoittaa tunteiden aitoa näyttämistä. Tunnerehellisyys luo vankan pohjan luottamukselliselle vuorovaikutukselle. Kun lapsi oppii olemaan tunnerehellinen, hänelle muodostuu vahva itsetunto. Lapsella on oikeus kokea kaikenlaisia tunteita ja tunnerehellisyys on lapselle luontaista, ellei lapsi ole opetellut piilottamaan tunteitaan. Ryhmässä lapsi oppii, että muutkin tuntevat samoja tunteita kuin hän. Lapselle kehittyy empatiakyky ja lapsi aistii ryhmässä olevan tunneilmapiirin. (Haapsalo 2016, 17.)

3.5 Vuorovaikutus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 22) määritellään vuorovaikutus seuraavalla tavalla: "Varhaiskasvatus toteutuu henkilöstön, lasten ja ympäristön vuorovaikutuksessa". Vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä kehittää tunteiden säätelyä ja aivojen kehittymistä, joka alkaa jo raskauden aikana. Tunteiden säätelyn kehittymisen riskitekijöitä on useita raskauden aikana, kuten ahdistuneisuus ja stressi, jotka ovat psyykkisiä riskitekijöitä sekä vauvan keskushermostoa vaurioittavia tekijöitä ovat päihteiden käyttö ja tupakointi. (Kokkonen 2017, 85.) Vuorovaikutuksen voidaan sanoa olevan sosiaalisen ympäristömme ydin ja se määrittää olennaisesti millaisia olemme. Kun vuorovaikutusta tapahtuu kaikkialla ja kaiken aikaa, luo vuorovaikutus merkityksen ihmisenä olemiselle. Vuorovaikutus on ilmiönä niin laaja ja moniulotteinen, ettei kukaan meistä voi sanoa olevansa vuorovaikutuksellisilta valmiuksiltaan ikinä valmis. (Ahonen 2017b, 78–79.)

Vuorovaikutus koostuu verbaaleista ja nonverbaaleista viesteistä. Verbaalinen, eli kielellinen vuorovaikutus on tärkeä osa vuorovaikutusta varhaiskasvatuksessa, sillä lapsen kielellinen kehitys edellyttää sanallisia viestejä, mutta varsinkin pienten lasten kanssa työskennellessä nonverbaalien viestien tärkeys korostuu. (Ahonen 2017b, 79.) On kolmenlaisia nonverbaaleja viestejä,

joista toisen tunnetilaa voi tulkita. Nämä ovat kasvojen ilmeet, kehon asennot ja eleet sekä äänenpainot, puherytmi ja äänen korkeus. (Köngäs 2019, 110.) Vuorovaikutussuhde, joka on vastavuoroinen ja kunnioittava, muodostaa hyvän perustan hoidolle ja huolenpidolle yhdessä myönteisen kosketuksen ja läheisyyden kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23).

3.6 Tunnetaitomateriaalit

Tunnetaitomateriaalit ovat usein varhaiskasvatukseen tai kotioloihin kehitettyjä kokonaisuuksia, joiden avulla helpotetaan tunnetaitojen opettelua. Tunnetaitomateriaalit koostuvat usein tarinoista ja tehtävistä. Materiaalissa on usein kirjoja, kortteja ja kuvia. Erilaisten tarinoiden kautta johdatellaan kuuliija eri tunteiden äärelle ja tehtävien avulla autetaan lasta pohtimaan tunteiden merkitystä. Tunnetaitomateriaaleja tulee koko ajan lisää ja niinpä varhaiskasvattajalla on mahdollisuus valita hänelle mieleinen materiaali, jonka pohjalta tunnetaitoja voidaan lapsiryhmässä harjoitella.

4 PELON OSA-ALUEET

4.1 Jännitys

Jännittäminen voi olla lievää, jolloin se aiheuttaa valppautta, kiinnostusta ja innostusta. Silloin se auttaa keskittymään ja oppimaan uutta. Toinen ääripää on puolestaan se, että jännitys lamauttaa kokonaan ja eristää ja syrjäyttää toisista. (Martin 2017, 29.)

Lapsilla jännitystä aiheuttavia tilanteita voivat olla esimerkiksi uudet tilanteet, kiireen tunne, wc:ssä käynti yksin tai muiden kanssa, vieraat aikuiset ja lapset, esittäytyminen tai muuten keskipisteenä olo, ruokailutilanteet ja poissaolon jälkeen paluu tuttuunkin ryhmään. Jännitystä helpottaa, jos ilmapiiri on suvaitsevainen ja lempeä, virheitä salliva ja ymmärtävä, ihmiset hyväksyviä ja läheisiä ja jos ryhmässä on turvallista ja luontevaa olla. (Martin 2017, 35–37.)

4.2 Pelko ja ahdistus

Pelon kokemisen herkkyys tulee jo perimästä. Pelko suojaa ihmisiä vaaroilta, ja näin ollen pitää yllä elämää. Kun uhan tunteella ei ole selkää kohdetta, kutsutaan sitä ahdistuneisuudeksi. Näitä molempia voi esiintyä ihmisessä yhtä aikaa. Uhan tunne, jota ei voi selittää ja jolla ei ole kohdetta, sekä pelko, joka on tiettyyn asiaan tai kohteeseen suuntautunutta. (Martin 2017, 122.) Pelko auttaa ihmistä huomaamaan sellaiset ympäristön vaarat, jotka uhkaavat hänen hyvinvointiaan. Pelko myös valmistaa ihmistä pakenemaan tarpeen tullen. (Kokkonen 2010, 11–12.)

Kun ihminen tuntee pelkoa, alkaa hän vaistomaisesti etsiä ympäriltään merkkejä siitä, onko hän turvassa vai vaarassa. Tällaisia merkkejä voivat olla toisten kasvonilmeet, eleet ja olemus. Suurin osa tästä prosessista on tiedostamatonta, ja ihminen käsittelee sen ylittämättä havaintokynnystä. Voi olla, että tästä kaikesta syntyy mieleen vain ahdistavia mielikuvia tai olotiloja, joita on hankala lähteä käsittelemään, sillä ei tiedosteta mihin tunteet liittyvät. (Martin 2017, 122.)

4.2.1 Luonnolliset pelot

Ihminen kasvaessaan herkistyy reagoimaan tietynlaisiin vaaraa ilmaiseviin asioihin. Näitä kutsutaan luonnollisiksi peloiksi. Esimerkiksi lapsen ollessa 2–5-vuotias, pelot usein liittyvät koviin ääniin, korkeisiin paikkoihin, vieraisiin ihmisiin, vieraisiin esineisiin ja ympäristöihin ja myös tuttuihin ihmisiin vieraissa paikoissa. Myös esimerkiksi pimeys, yksin jääminen ja odottamattomat liikkeet tuovat pienelle lapselle pelkotiloja. (Rusanen 2011, 39.)

4.2.2 Opitut pelot

Usein pelkoihin liittyy perittyjä taipumuksia, mutta myös ympäristö vaikuttaa pelkojen kehittymiseen. Tällaisia ympäristöllisiä tekijöitä voivat olla esimerkiksi perhe-elämään liittyvät asiat, ujut, estyneet tai pelokkaat vanhemmat, lapsen vähättely tai arvostelu. Vanhemmat voivat huomaamattaan siirtää lapsilleen pelkojaan hokemalla varoituksia tai kertomalla pelottavia esimerkkejä, kuten “älä mene koiran lähelle, se voi purra.” Vanhemmat voivat pyrkiä siihen, ettei

omat pelot heijastuisi lapseen, mutta lapset ovat hyvin tarkkanäköisiä. Lapset huomaavat, jos koiraa pelkäävä vanhempi jännittyy tai sävähtää koiran läheisyydessä. Näitä pelkoja kutsutaan mallista oppimiseksi. (André & Muzo 2002, 84, 119–123.)

Joskushan vanhemmillä on itsellään niin paljon pelkoja, että ne rupee heijastumaan lapseen.

“Ei saa mennä kalliolle koska liukastuu kalliolla” tai “ei saa kiivetä, ettei tapahu mitään” – – Vanhemmillä – – on helppo tarttua siihen lapsen pelkoon.

Vanhempien pelkojen on todettu siirtyvän lapselle. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivän vanhemman lapselle tulee todennäköisemmin ahdistuneisuushäiriö, kuin lapselle, jonka vanhemmat eivät ole kokeneet erityistä ahdistusta. Lapset perivät vanhemmiltaan useimmiten fysiologisia pelkoja sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Huolehtimisen ja murehtimisen oireet periytyvät harvemmin lapselle. On myös todennäköisempää, että lapsi tuntee ahdistuneisuutta tai pelkoja, mikäli sisarukset kärsivät myös samoista tunteista. (Muris & Rachman 2007, 32–33.)

4.3 Fobia

Tavallinen pelko eroaa fobiasta voimakkuudeltaan. André ja Muzo (2002, 119–120) kuvailevat foobikon olevan vähän kuin allergikko: “Hänelle riittää vähäinen määrä mahdollista vaaraa laukaisemaan paniikin aivan niin kuin astmatikolle riittää muutama mikrogramma siitepölyä tuottamaan vaikean astmakohtauksen.” Pelko muuttuu fobiaksi, kun se on erittäin voimakasta, hallitsematonta ja tuottaa pakoreaktion (André & Muzo 2002, 107).

5 LAPSEN PELOT

Vielä jokunen vuosikymmen sitten tutkijat olivat sitä mieltä, että pelot ovat varsin yleisiä lapsilla, mutta niiden lyhytaikaisuuden ja nopean katoamisen takia

niitä ei tarvitse ottaa vakavasti. Tämä mielipide on kuitenkin muuttunut parempaan suuntaan, kun on todistettu lasten ahdistuneisuushäiriöiden lisääntyneen. (Muris & Rachman 2007, 1.)

Lasten pelot voivat näyttää aikuisten silmiin mahdottomilta ja järjettömiltä, mutta niillä on usein tarkoitus. Usein lasten pelot ovat mekanismeja edistämässä yksilön ja lajin hengissä pysymistä. Lapsi välttää todelliset vaaratilanteet vetäytymällä pelon ajamana pois tilanteista, joihin hänen puolustusmekanisminsa eivät ole kehittyneet vastaamaan. Herkkyys pelätä on ihmisellä geneeissä ja se takaa maksimaalisen turvallisuuden minimoidessaan vaaraa. Varhaiskasvatusikäisellä lapsella pelkoa aiheuttaa asiat, jotka saavat aikaan äkillisen muutoksen aktivaatiotasossa. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi kirkas valo, äkillinen pimeys ja matalat äänet. (Rusanen 2011, 39.)

Ihmisjoukoissa moni usein luulee olevansa ainoa jännittäjä. Toisilla voi olla samankaltaisia tuntemuksia kuin meillä ja kun sen huomaa, on helpompi hyväksyä omakin jännitys. (Martin 2017, 13.) Kaikkia meitä jännittää joskus.

Mattila ja Rantala (2019, 176) toteavat, ettei pelkoa voi ”todistella” pois, eikä pelon aiheuttajaa kannata vältellä loputtomiin. He tuumaavat, että pelon kohteeseen voi sen sijaan tutustua. Tässä apuna käytetään lapsen omaa mielikuvitusta, sekä aikuisen vilpittömyyttä ja lempeää kiinnostusta. Pelkojen käsittelyyn on varattava rauhallinen hetki, jolloin pelko ei itsessään ole päällä. Esimerkiksi täydellä vatsalla auringonpaisteessa tutussa kainalopaikassa pelon kohde ei tunnu yhtä musertavalta. (Mattila & Rantala 2019, 179.)

Mattila ja Rantala (2019, 177) esittelevät tavan tutustua pelkoon: ”Aikuinen haastattelee lasta pelon kohteesta, kuten möröstä. Vastaukset kirjoitetaan ylös. Millaiset ovat mörön elämäntavat, asuinpaikka, luonteenpiirteet? Onko sukulaisia? Minkälaisia? Entäpä mörön intentio: onko sen tarkoituksena pelotella vai sattuuuko se vain lymyilemään sängyn alla? Näin hahmosta tehdään hallittava ja inhimillinen. Lapsi voi halutessaan piirtää, muotoilla tai askarrella mörön. Teos talletetaan lapsen valitsemaan paikkaan tai tuhotaan – jos hän niin haluaa.”

5.1 Pelkoreaktiot

Ihminen reagoi pelkoihin eri tavoilla. Nämä reaktiot ovat peräisin eloonjäämisreaktiosta evoluution aikana, koska reaktio pitää meidät hengissä. (Hellström & Hanell 2003, 23.) Pelkoa esiintyy kolmella tavalla ja nämä tavat liittyvät usein toisiinsa: fyysinen ja psyykinen pelko sekä pelkokäyttäytyminen. Psyykkisessä pelossa pystymme keskittymään vain oletettuun vaaraan, emmekä näe muuta pelon kohteen ja vaaran kohde suurenee mielessämme. Ihminen on myös osittain pelokas eläin, joten pelkokäyttäytyminen pitää sisällään kolme vaihtoehtoa: taistele, pakene tai jähmety. (André & Muzo 2002, 106.)

Fyysisessä pelossa sydän hakkaa kiivaasti ja lihakset jännittyvät (André & Muzo 2002, 106). Kehossa saattaa tuntua seuraavia tuntemuksia, kun jännittää/pelottaa: sydän tuntuu hakkaavan tosi kovaa, hengittäminen on hankalaa, tulee kuuma, punastuu, kädet tai jalat vapisevat, ääntä ei tunnu lähtevän tai ääni tärisee tai sanat eivät meinaa tulla oikein ulos. Tuntuu, että kurkussa on pala, suu kuivaa ja tulee jano, sattuu vatsaan tai pissattaa, johonkin tuntuu sattuvan tai ei meinaa pysyä pystyssä. (Martin 2017, 26.)

Lapsella tulee olla oikeus purkaa tunteitaan myös negatiivisella tavalla ja aikuisen on luotava sille turvallinen ympäristö. Aikuinen helposti painaa lapsen tunteita sisäänpäin, puolustaessaan omaa selviytymistään. Lapsen huono käytös, kiukuttelu, huutaminen, raivoaminen, lyöminen ja tavaroiden heittäminen ei ole uhka meidän selviytymisellemme. Tunteet tulee saada ilmaista, sillä sellaista, jota ei saisi koskaan ottaa esille, ei voi oppia kontrolloimaan ja säätelemään. (Köngäs 2019, 111–112.)

5.2 Varhaiskasvattajan rooli

Varhaiskasvatuksen ammattilaisella on monin tavoin tärkeä rooli lasten hyvinvoinnin tekijänä, sillä lapset viettävät suuren osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa. Päiväkotiryhmässä tai perhepäivähoitajan luona on tärkeää olla avoin, hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri lapselle. Hyvä ilmapiiri auttaa lasta hyväksymään kokemuksiaan ja olemaan muiden kanssa luontevasti. Varhais-

kasvatus antaa lapselle tukea kehitykseen yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Ryhmäkokojen suurentuessa lapsen tunteiden ja tarpeiden yksilöllinen huomiointi hankaloituu. Lisäksi pelkäävä, jännittävä ja kovasta ujoudesta kärsivä lapsi voi aiheuttaa kasvattajassa monenlaisia vastatunteita, jotka aikuisen tulee tunnistaa ja käsitellä, jotta lasta voidaan tukea. (Martin 2017, 181.)

Lapsen pelätessä varhaiskasvattajan on varattava lapselle aikaa ja pysähdyttävä kysymään, mistä pelko voisi johtua. Pelon syy ei välttämättä ole itsestään selvä, joten varhaiskasvattajan on mentävä lapsen tasolle. Lapsen pelko voi kuulostaa aikuisen korviin mitättömältä, tai jopa typerältä, mutta on pidettävä mielessä, että lapselle pelko on todellinen ja läsnä.

Ja jos puhutaan – – miten sit ihan perusarjessa kasvattajan suhtautuminen pelkoihin näkyy?

No siis lasta kuunnellaan, jos tietenkin lapsi näyttää jonkinlaisen tilansa, että kun jokin on huonosti – – niin ensimmäisenähän otetaan selvää, että mistähän on kyse. Ja sitten jos tulisikin tällainen tilanne, että kyse on just jostain pelosta, niin totta kai sitä sitten lapsen kanssa yritetään siinä hetkessä käsitellä. Ja jos se on joku sellanen pelko, joka itseasiassa voi koskettaa kaikkia, niin sitten se on itsessään jo hyvä aihe käsitellä koko ryhmän kanssa.

Varhaiskasvattajan on tunnistettava omia reagointimallejaan ja ymmärrettävä, miksi itse reagoi tietyllä tavalla lapsen tunnehaasteisiin. Kasvattajan omat käsittelemättä jätetyt kokemukset ja niistä johtuvat asenteet vaikuttavat voimakkaasti lapseen. Mitä vähemmän on itse käynyt läpi taustaansa, sitä varmemmin omat asenteet vaikuttavat lapseen. Usein aikuiset ovat unohtaneet omat kokemuksensa tai pitävät niitä merkityksettöminä, mutta kuitenkin ne vaikuttavat tiedostamattomasti asenteisiin ja käytösmalleihin. Varhaiskasvattajilla on voinut olla itsellään kokemuksia jännittämisestä, avuttomuudesta, peloista ja epävarmuudesta, ja näiden omien kokemusten kautta voidaan saada yhteys lapsen pelkoihin ja jännitteisiin. Elävä, hyväksyvä asennoituminen omiin tunteisiin on voimavara, jonka kautta kasvattaja voi löytää yhteyden lapseen ja auttaa kohtaamisissa. (Martin 2017, 181–182.)

Lapsi tunnistaa herkästi aikuisen tunnetiloja ja ansaitseekin nähdä aikuisen rehelliset tunteet. Lapsi hämmentyy, jos aikuinen on vihainen tai surullinen, mutta esittää toista. Aikuisen on tärkeä ilmaista omia tunteitaan, mutta kontrolloida omia tunnereaktioitaan. Lapsen ei pidä toimia tunnesäätelijänä aikuisen tunteille. Kun kasvattaja on tunnerehellinen, voi lapsi oppia luottamaan toisen sanomaan. (Haapsalo 2016, 17.)

5.3 Sensitiivisyys ja osallisuus

Sensitiivinen aikuinen on herkkä vastaanottamaan lapsen erilaisia tunnetiloja eläytyen itsekin mukaan tunteeseen ja kunnioittaa lapsen tunteiden merkitystä sekä tarvetta tulla kuulluksi. Sensitiivisyyden toteutuessa vuorovaikutus lapsen kanssa on lämmintä ja lasta arvostavaa. Lapsi kohdataan aidosti ja empaattisesti sekä kannustetaan huomioiden hänen yksilölliset tarpeensa. (Ahonen 2017a, 72.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 38) käsitellään monipuolisia työtapoja, ja sanotaan näin: ”Henkilöstöltä edellytetään ammattitaitoa ja herkkyyttä tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia mahdollisuuksia. Tämä näkyy muun muassa taitona havaita lasten aloitteita ja tunnetiloja sekä muuttaa ja suunnata omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Pienempien lasten aloitteet ovat usein kehollisia ja sanattomia, joten niiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen edellyttävät henkilöstöltä sensitiivistä läsnäoloa ja lapsen hyvää tuntemista.” Perusteissa (2018, 14) myös todetaan varhaiskasvatuksessa opittujen tietojen ja taitojen vahvistavan lasten osallisuutta sekä aktiivista osallistumista yhteiskuntaan.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella pyritään tarkastelemaan merkityksiä ja tavoittamaan ihmisten henkilökohtaiset kuvaukset ja kokemukset todellisuudesta. Siinä missä kokemukset ovat aina omakohtaisia, käsitykset ovat ennemminkin yhteisön tapoja ajatella.

Laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään ”mitä” -kysymyksen lisäksi ”miksi”? (Vilkkä 2015). Me valitsimme kvalitatiivisen tutkimuksen opinnäytetyöhömmme, sillä halusimme selvittää syvemmin pelkojen käsittelyä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten ja millaisilla menetelmillä lapsen pelkoja käsitellään varhaiskasvatuksessa ja kuinka pelkojen käsittelystä saataisiin luontevampi osa lasten arkea. Halusimme löytää ongelman ytimen, miksi pelkojen käsittely jää vähemmälle muiden tunteiden käsittelyn rinnalla? Miten me voisimme oppaallamme auttaa tähän ongelmaan?

Aloitimme opinnäytetyön teon etsimällä aiheeseen liittyviä julkaisuja. Löysimme pelkoja ja jännitystä käsitteleviä julkaisuja enemmän, kuin olimme osanneet odottaa ja tehtävämme olikin etsiä näistä julkaisuista ne, joissa käsiteltiin opinnäytetyöllemme olennaisia asioita. Sitten karsimme pois ne julkaisut, jotka olivat liian vanhoja. Lähdekirjallisuuden avulla kokosimme opinnäytetyöllemme teoreettisen viitekehyksen, jonka kautta kävimme varsinaista aihetta tutkimaan. Opinnäytetyömme tavoitteena oli hankkia tietoa lapsen peloista, ja heidän suhtautumisestaan omiin pelkoihinsa sekä ylipäätään pelkojen käsittelystä. Näiden pohjalta tuotimme oppaan, jonka kautta pelkojen käsittely on varhaiskasvattajalle helpompaa ottaa osaksi tunnekasvatusta.

6.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teemahaastattelun perusideana on kysyä haastateltavalta siitä aiheesta, mitä tutkitaan ottaen huomioon tutkimuksen eettiset periaatteet. Haastattelu on vuorovaikutuksellinen tilanne, joka käydään tutkijan ja haastateltavan välillä, aloitteen haastattelulle tekee useimmiten tutkija. (Eskola & Vastamäki 2015, 27.) Laadukas haastattelutilanne saadaan etukäteen päätetyistä teemoista ja haastattelukysymyksistä, ennen haastattelua on hyvä tarkistaa, että mikrofoni toimii ja lisäkysymyksillä varusteltu haastattelurunko on mukana (Hirsjärvi & Hurme 2014, 184). Teemahaastattelun avulla pystyttiin saada varhaiskasvattajilta tietoa aiheesta, jotta opasta tehdessämme meillä olisi lähdekirjallisuuden lisäksi varhaiskasvattajilta saatua tietoa lasten peloista.

Teemahaastattelu sopii moniin käyttötarkoituksiin, sillä haastattelu voidaan tehdä eri ympäristöissä, kuten työpaikalla tai puistossa. Haastattelutilan valinnalla on vaikutus haastattelun laatuun, sillä häiriötekijöitä olisi hyvä olla mahdollisimman vähän, kuten kovaa taustahälinää. Tilan tuolien ja pöytien asettelulla saadaan poistettua tutkijan ja haastateltavan välistä arvoasemaa. (Eskola & Vastamäki 2015, 30–32.) Haastattelut toteutettiin päiväkotien tiloissa eli haastateltaville tutussa ympäristössä. Eräessä haastattelutilassa istuimme kaikki lasten tuoleilla lasten pöydän ääressä, joten arvoasemaa ei päässyt välillemme syntymään.

Haastattelut järjestettiin päiväkodeissa meille varatussa tilassa niin, että 1–2 varhaiskasvattajaa kerrallaan tuli haastateltavaksi. Haastateltavien määrä kerrallaan oli pieni, jotta päiväkodin ryhmätoiminta pysyi mahdollisimman normaalina. Esittelimme hieman opinnäytetyötämme, jos se oli haastateltavalle vielä tuntematon. Teemahaastattelun runko annettiin haastateltaville ennen haastattelun alkua. Haastattelun runko oli koko ajan kaikkien nähtävillä. Teemat olivat jokaiselle haastateltavalle samat, mutta käsittelyjärjestys vaihteli haastateltavan mukaan. Äänitimme teemahaastattelut kahdella puhelimella, jotta välttyisimme mahdollisilta tekniikasta johtuvista aineiston menetyksiltä. Valmistauduimme haastatteluun testaamalla etukäteen, että puhelinten äänitysapplikaatiot toimivat haluamallamme tavalla.

Kysyimme Mikkelin päiväkodeista sähköpostilla, ketkä olisivat halukkaita osallistumaan opinnäytetyömme teemahaastatteluun. Osasimme odottaa, ettei vastauksia tule kovin montaa. Teemahaastatteluihin osallistui 7 varhaiskasvattajaa kahdesta Mikkelissä sijaitsevasta päiväkodista; kolme lastenhoitajaa, kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa, yksi esiopetuksen opettaja ja yksi päiväkodin johtaja.

Etuna haastattelussa on ennen kaikkea sen joustavuus. Siinä missä kyselyssä on tarkkaan määritellyt kohdat, joihin vastaaja vastaa, haastattelussa on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja selventää ilmaisuja, sanamuotoja ja olla vuorovaikutuksessa vastaajan kanssa. Haastattelussa haastattelija voi myös kirjata muistiin, miten asia sanotaan sen lisäksi, mitä vastaaja sanoo. Haastattelijan on kuitenkin hyvä pohtia, onko nonverbaalien

viestien ylös kirjaaminen tutkimustuloksen kannalta tärkeää. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Taustamateriaaliin tutustumisen jälkeen teemahaastatteluun valitaan ne teemat, joiden kautta saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset operationalisoidaan eli muutetaan tutkittavaan muotoon, jotta niihin saadaan tutkimuksen kautta vastauksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Teemahaastattelurungon kokosimme teorian tiedon pohjalta. Haastattelutilanteessa haastateltavilla oli mahdollisuus sivuta annettuja teemoja myös itse tärkeiksi kokemillaan asioilla, ja näistä nousi esille olennaisia teemoja opinnäytetyömme aiheen kannalta. Teemahaastattelut olivat siis tapa kasvat-
taa meidän tietoa aiheesta, jotta voisimme tuottaa oppaan, joka vastaa tarpeisiin. Haastattelujen avulla saimme tietoa peloista ja niiden käsittelystä ylipäänsä, jotta meillä oli jokin lähtökohta siihen, millaisiin tarpeisiin opasta käydään tekemään. Haastattelujen ei ollut tarkoitus toimia oppaan pohjana, vaan meidän apunamme aiheeseen tutustuessa.

Haastatteluiden jälkeen tutkijalle voi iskeä uupumus, sillä haastatteluihin on kohdistettu paljon ennakko-odotuksia. Tutkijalle voi nousta esiin pelko siitä, että saako haastatteluaineistosta mitään irti. Teemahaastattelun vahvuudet ovat litteroidun aineiston kokoaminen jo valmiiksi asetettujen teemojen alle. (Eskola & Vastamäki 2015, 42 – 43.) Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 84) mukaan teemahaastattelu tuo haastateltavan äänen paremmin kuuluviin koska se ei etene valmiiksi asetettujen tarkkojen kysymysten mukaisesti.

6.3 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen se on saatava tutkittavaan muotoon. Kun kyse on haastatteluaineistosta, litterointi tarkoittaa nauhoitusten muunta-
mista tekstimuotoon. Laadullisessa tutkimuksessa analysoitava aineisto on aina kuva- tai tekstimuodossa. Litterointi on aikaa vievää, mutta samalla synnyttää tutkijan ja aineiston välille vuoropuhelua. Kun tutkija on litteroinut aineistonsa, se on hänelle tuttua, joten tutkimuksen edetessä on helpompi määrittellä tulkinnan ja tutkimusongelman kannalta riittävä aineisto. (Vilkkä 2015.)

Litteroimme aineiston Word-tekstinkäsittelyohjelmaan. Ensimmäinen litterointiversio sisälsi jokaisen sanan siinä muodossa kuin se on sanottu. Tekstin luetavuuden kannalta poistimme ylimääräisiä täytesanoja, kuten sanat ”niinpä”, sillä ne eivät muuttaneet lauseiden merkitystä. Litteroitua aineistoa oli näin helpompi analysoida. Litteroidun haastatteluaineiston pituudeksi tuli 23 sivua.

Lopullisia litteroituja aineistoja ei tarvinnut juuri muuttaa. Kirjasimme haastatteluvien puheenvuorot kirjaimilla A-G ja haastattelijoiden puheet merkkasimme ”H1” ja ”H2”. Varhaiskasvatuksen ammattilaisia sitoo vaitiolovelvollisuus, joten tarkempia kuvauksia asiakkaista ei heidän puoleltaan tullut. Liian tarkat kuvaukset, jotka eivät sisällöllisesti vaikuttaneet lauseen rakenteeseen tai ymmärtämiseen, korvasimme kahdella ajatusviivalla ”– –”. Joistain lauseista muutamme myös tunnistavat tekijät, kuten lapsen sukupuolen sanaksi ”lapsi”. Nämä kohdat ovat kirjattu heittomerkein litteroituun aineistoon, jolloin tiedämme, että sana on muutettu meidän toimestamme. Litteroidut aineistot ovat salasanojen takana ja niitä pääsevät käyttämään vain me. Turvallisuuden takaamiseen varmistamme sillä, että aineistoja ei avata julkisesti käytössä olevilla tietokoneilla. Litteroidut aineistot hävitetään opinnäytetyön ollessa valmis.

Aloitimme aineistoon tutustumisen luokittelun avulla. Luokittelulla tarkoitetaan samanlaisten käsitteiden ja samaa tarkoittavien asioiden yhdistelemistä. Luokittelussa siis etsitään yhdistäviä tekijöitä tekstistä. Luokiteltava aineisto koodataan eli tiivistetään, jonka jälkeen samaa tarkoittavat asiat kategorisoidaan oikeiden käsitteiden alle. (Kananen 2017, 146.) Luokittelun toteutimme käyttämällä värikoodeja selkeyttämään löydettyjä kategorioita.

Luokittelun jälkeen analysoimme aineistoa teemoittelun avulla. Teemoittelu on usein varsinkin teemahaastatteluaineiston analysointiin luonteva menetelmä. Haastattelut usein noudattavat tehtyä teemahaastattelurunkoa, mutta joskus ihmisten haastattelussa käsittelemät aiheet voivat poiketa rungosta. Teemahaastattelun keskeiset teemat nousevat esiin yleensä kaikista haastatteluista ja joskus aineistosta havaitaan uusia teemoja, sillä haastateltavat voivat poiketa haastattelijan suunnitelmista. Tämän takia aineistoa on tarkasteltava ennakkoluulottomasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Pilkoimme

teemoja pienemmäksi, ja merkkasimme värikoodein kaikki kohdat, jossa teeman aiheesta puhuttiin. Näin saimme selville, mitkä teemat nousivat esille muita useammin. Esiin nousseet teemat löytyivät pitkälti opinnäytetyömme teoreettisesta viitekehystä, mutta löysimme myös teemoja viitekehysten ulkopuolelta.

Haastattelussa käytimme teoratiedon pohjalta koottua haastattelurunkoa haastattelun jäsentelemiseksi. Testasimme haastattelurungon kysymykset etukäteen yhdellä varhaiskasvatuksessa työskentelevällä henkilöllä ennen varsinaisia haastatteluja. Nämä teemat toistuivat kaikissa haastatteluissa eri tavoin. Toiset haastateltavat pitäytyivät visusti haastattelulle nimetyissä teemoissa, toiset puhuivat vain sivuten annettuja teemoja ja puhuivat paljon teemojen ulkopuolelta asioista. Teoratiedon pohjalta nimettyjen teemojen lisäksi esiin nousi muita teemoja, joita emme olleet käsitelleet teoreettisen viitekehysten pohjalta. Tällaisia usein esille nousseita teemoja olivat: sensitiivisyys, maahanmuuttajien ja erityislasten pelot sekä koettu turvallisuus ja kiintymyssuhde.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseemme osallistui yhteensä seitsemän varhaiskasvattajaa kahdesta päiväkodista. Haastateltavat toimivat päiväkodin johtajan, varhaiskasvatuksen opettajan tai varhaiskasvatuksen hoitajan työtehtävissä. Saimme näin ollen monipuolisia vastauksia päiväkodin henkilöstöltä. Tutkimuksessamme etsittiin vastauksia kysymyksiin: mitä lapset pelkäävät nykyisin, miten lapsen pelkoihin on suhtauduttu päiväkodin arjessa, miten vanhemmat reagoivat lasten pelkoihin varhaiskasvattajan näkökulmasta ja miten voisimme opinnäytetyöllämme parhaiten vastata pelkojen käsittelyn tarpeeseen. Tahdoimme haastatteluilla kasvattaa omaa tietopohjaamme lasten peloista ja saada konkreettista tietoa varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Haastattelun ei ollut tarkoitus toimia pohjana oppaalle, vaan kasvattaa tietämystämme aiheesta, jotta opasta tehdessämme meillä on käytössä lähdekirjallisuuden lisäksi haastattelujen materiaali.

Tutkimustuloksemme perustuivat viiteen haastatteluun, jossa käsiteltiin kolmea teoreettiseen viitekehykseen pohjaavaa teemaa. Nämä teemat olivat: lasten pelot varhaiskasvattajan silmin, pelkojen käsittely nykyään, sekä pelkojen käsittelyn kehittäminen. Saadut tulokset jaoinme kahteen ryhmään: teoreettisen viitekehyksen pohjalta nousseet teemat, sekä aineistosta esiin nousseet teemat. Tuloksissa nostetaan esille joitain suoria lainauksia haastatteluista. Jotkut teemoista olivat lähellä toisiaan ja vastauksissa käsiteltiin aiheita useammasta teemasta. Käsitelimme näitä vastauksia osana jokaista teemaa, jonka aiheita niissä oli.

Haastattelulle asetetut teemat teorian pohjalta

1. lapsen pelon muodot
2. lapsen suhtautuminen omaan pelkoonsa
3. vanhemman suhtautuminen lapsen pelkoon
4. varhaiskasvattajan suhtautuminen lapsen pelkoon
5. tunnetaitojen käsittely päiväkodissa
6. tunnetaitokasvatuksen kehittäminen

Teemat, jotka nousivat haastattelusta

1. sensitiivisyys
2. maahanmuuttajien ja erityislasten pelot
3. koettu turvallisuus ja kiintymyssuhde

7.1 Teorialähtöiset teemat

7.1.1 Lapsen pelon muodot

On kiistämätön fakta, että jokainen lapsi pelkää. Siinä missä aikuinen tietää kauhukirjaa lukiessaan, että pintaan noussut jännitys on vain tunne, ei ulkoinen todellisuus, lapsella tätä taitoa ei vielä ole: hänelle sängyn alla oleva mörkö on totisinta totta (Mattila & Rantala 2019, 54). Haastatteluissa lasten pelkojen muodoista eniten esille nousi hyvin arkisia pelkoja: kummitukset, möröt, hämähäkit, nukkumaan meno. Samoja pelkoja, joita on koettu iät ja ajat. Näiden lisäksi haastateltavat nostivat moneen otteeseen esille, että lapset pelkäävät jäädä yksin.

Joo, ei ne pelot oo muuttunu, ne on varmaan ollu iät ajat samanlaisia. Mut sit siel on tullu vähän lisämausteena tää ettei oo kavereita. Sit ne

pelkää kuolemaa, kiusaamista, yksinäjäämistä. – – Ne pelkää sitä, että tulee pettymyksiä, koska pettymyksen sietäminen joitaki lapsia pelottaa tosi paljon.

Päiväkodissa jokainen lapsi kokee päivän aikana monenlaisia stressitekijöitä ja jännitykseen taipuvalle lapselle niitä on erityisen paljon. Jollekin lapselle jo ryhmään kuulumisen ja muiden lasten keskellä oleminen voi olla iso haaste. Joka päivä lapset kohtaavat päiväkodissa toiset lapset ja heidän tunteensa. Toisten tunneilmaisut voivat tuntua kummallisilta ja jopa pelottavilta. Hauskanpidon sijaan päiväkodissa voi olo tuntua turvattomalta. (Suntio 2015, 16 – 17.)

7.1.2 Pelkojen muuttuminen, kun lapsi kasvaa

Lapsen pelot muuttuvat lapsen kasvaessa. Varhaiskasvatusikäisenä pelot voivat liittyä uusiin, jännittäviin tilanteisiin, kun päiväkodissa on paljon tavaroita ja liikaa virikkeitä, eikä aikuista välttämättä aina saatavilla. Lapsi voi kokea sairastuneen hoitajan sijaiseksi tulleen rikkovan tuttuja ja turvallisia rutiineja, kun kukaan ei kerro, missä tuttu aikuinen on ja tuleeko hän enää takaisin. Lapsi voi kokea hylkäämisen tunnetta. Eskari-ikää lähestyessä lapsen pelot muuttuvat koskemaan kaverisuhteita, itsenäistymistä ja kasvuun liittyviä fyysisiä muutoksia. Lapsi tahtoo itsenäistyä ja se voi näyttäytyä uhmana, eivätkä sosiaaliset suhteet ole rauhallisia; niitä kasataan ja puretaan vähän väliä. Myös päiväkotiin meno voi jännittää, koska hän ei tiedä, ketä paikalla on. Vanhempi voi kokea tämän stressitekijänä. Pahimmissa tapauksissa jännittäminen laukaisee fyysisen reaktion, kuten pahoinvoinnin tunteen. (Suntio 2015, 16 – 21.) Haastatteluissa ilmeni, että lapset pelkäävät usein pienenä hylkäämistä ja päiväkotiin jäämistä. Usein lapset ajan kuluessa ymmärtävät, että vanhemmat tulee iltapäivällä hakemaan, ja niin päiväkotiin jääminen helpottuu. Kun tämä pelko on selätetty, tulee tilalle uusi.

No lapsihan saa elämän kokemuksia ja elämyksiä kasvaessaan. – – Ja tavallaan et lapset, kun saa sen kokemuksen et sit siitä sinne kestää ne pääsee sen yli ni se pelko voidaan voittaa. – – On niitä lapsia mitkä toistaa ja toistaa ja siihen palataan ja palataan se vaatii sit meiltä aikuiselta

sitä sellasta sensitiivisyyttä. Ja sitä et myö huomioidaan se lapsi yksinlönä.

Noin kahden vuoden iässä lapselle hoitoon jääminen voi olla hankalaa, sillä vanhemmasta eroaminen tuntuu pelottavalta. Kun lapsen muistikuvat vanhemmasta vakiintuvat, hän alkaa luottaa vanhemman paluuseen. Lapsen tunteet voivat vaihdella nopeastikin ja mielikuvitus vilkastuu. Lapselle voi kehittyä painajaisunia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 145–146.) Lapselta saatetaan kysyä, jännittääkö päiväkotiin meneminen, ja lapselle tulee tunne, että onhan siinä oltava jotain jännittävää (Suntio 2015, 20). Myös vanhempi voi vahingossa siirtää jännittämisen tunteen lapseensa. Lapset tunnistavat herkästi pelon tunteita vanhemmissaan ja ottavat tämän pelon itselleen. Tämän takia aikuisten on hyvä tunnistaa omia pelkojaan, miten pelon tunteen saisi pois ja millä tavalla pelko vaikuttaa elämääni. (Peltonen 2005, 129 – 130.)

7.1.3 Lapsen suhtautuminen omaan pelkoonsa

Lapsen pelot ovat joko luonnollisia pelkoja tai opittuja pelkoja (André & Muzo 2002). Pelot voivat tulla lapselle esimerkiksi televisiosta, kun tulee ohjelmaa, jota lapsen aivot eivät pysty käsittelemään fiktioksi. Esimerkiksi jokin Salattujen Elämien kohtaaminen voi olla lapselle totisinta totta. On myös kohdattu paljon pelkoja, jotka ovat syntyneet omasta kokemuksesta, esimerkiksi lapsen kohdattua humalaisen, pelottavasti käyttäytyneen henkilön.

– – Laps ei ymmärrä sitä, kun ne näkee esimerkiksi televisiosta jotain. Sieltä voi tulla niitä pelkoja, kun nykyuutismateriaali on aika sotapainotteista ja hyvin väkivaltasta. Ne eivät – – pysty käsittelemään et mitä se tarkoittaa ja sitte pelimaailma tulee sieltä myös. Ne pelit on sellasia, et lapset ei kerta kaikkiaan pysty käsittelemään mitä siellä tapahtuu. Sit – – ne ei välttämättä ymmärrä, että ne on pelkoja, – – joku laps kokee nii eri tavalla.

Haastatteluissa nousi esille, että usein lapsi reagoi pelkoon itkemällä. Lapsi voi turvata tuttuun aikuiseen, tai sitten mennä yksin piiloon. Aikuisen luota turvaa hakevan lapsen kanssa pelkojen käsittely on huomattavasti helpompaa,

kuin piiloon menevän. Pienemmillä lapsilla pelon tunteet näyttäytyvät enemmän fyysisinä oireina: on kiukuttelua ja lyömistä. Riehutaan, kun ei osata nimetä tunnetta. Vanhemmat lapset sitten osaavat jo kertoa paremmin, miltä tuntuu. Vaikka lapsi ei osaisi varsinaisesti nimetä tunnetta, hän osaa usein nimetä, miksi joltakin tuntuu. Varsinkin vanhempien lasten koettiin suhtautuvan pelkoihinsa varsin uteliaasti. Isommat lapset saattavat leikkiä jännittävien oloisia leikkejä, eikä niistä aina tiedä, onko kyse pelkojen käsittelystä leikin kautta, vai vain jännittävien tuntemuksien etsimisestä. Rajalinja pelon ja jännityksen välillä on hyvin häilyvä.

7.1.4 Vanhemman suhtautuminen lapsen pelkoon

Vanhempia on monenlaisia. Toiset hyväksyvät lapsen pelot ja pitävät niitä elämään kuuluvina. Tunteet hyväksyvä vanhempi kasvattaa tietämättäänkin tunnerohkeaa lasta, kun taas kiukuttelemisen ja riehuminen kieltävällä vanhemmalla on negatiivinen vaikutus lapsen tunneälyyn. Lapset keräävät tietoa siitä, miten kenenkin kanssa kannattaa toimia, ja tällaiset yhteydet voivat kestää eliniän. (Haapsalo 2016, 17; Köngäs 2019, 38, 112.) Haastatteluissa nousi esiin kysymys, tunnistavatko vanhemmat lapsensa negatiiviset käyttäytymismallit ja tietävätkö vanhemmat, milloin kiukuttelun takana on jotain muuta? Haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että kotona ja päiväkodissa havaittiin lapsilla samoja pelkoja.

Lapsen kehityksessä suuri merkitys on lapsen ja häntä hoivaavan aikuisen temperamenttien yhteensopivuudella. Helppo lapsi saa äidille itsevarman olon, kun taas itkuinen lapsi vähentää äidin itsevarmuutta. Tämä vaikuttaa siihen, miten äiti lapseensa suhtautuu. Äiti voi kuitenkin lapseensa tutustumalla löytää tavan suojella täysin vastakkaisen temperamentin omaavaa lastaan. (Suntio 2015, 47.) Vanhempi ei välttämättä osaa lapsen pelkojen ilmetessä ensimmäistä kertaa auttaa lasta pelon kanssa, mutta vanhempi voi oppia käsittelemään lapsen pelkoja. Joskus on tilanteita, joissa vanhempi ei ehkä itse tiedä, milloin lapsella on oikeasti hätä ja milloin lapsi vain kaipaa huomiota.

– – jotkut vanhemmat menee niin vahvasti mukaan et ne ei erota sitä, että onko se pelkoa vai haluaako lapsi sillä huomiota. Koska jotkut lapset

on – – nii älykkäitä et ne osaa käyttää sen hyödyn – –. Mut sitten, ku siellä monta kertaa on taustalla jotain muuta, – – joku kokonaiskuva pitäis saaha. Pitää tietenkin ottaa sen lapsen tunne todesta mut selvittää, et mikä sen tunteen takana on.

Uskottelutilassa ihmisen sisäinen ja ulkoinen maailma ovat erillään. Ihminen voi esimerkiksi kertoa totena tarinaa, jonka jokainen kuulija havaitsee virheeliseksi. Aikuinen olettaa kysymättä tietävänsä, mikä lapsella on hätänä tajumatta sen olevan vain luulo. Sen sijaan psyykkisen vastaavuuden tilassa ihminen kokee tunnetilojensa ja ajatustensa olevan ainoa todellisuus, eikä muiden näkemyksiä ja kokemuksia ole olemassa. (Mattila & Rantala 2019, 78, 169.) Tunnekasvatuksen toisena ääripäänä ovat vanhemmat, jotka pyrkivät pitämään lapsia ns. pumpulissa. Varhaiskasvatukseen asti pyritään pehmentämään lapsen elämä. Mitään, mitä ei tahdo, ei tarvitse tehdä. On myös vanhempia, jotka huolestuvat jokaisesta asiasta. Pientä mustelmaa polvessa tivaataan kasvattajilta ja halutaan tarkalleen tietää, mitä ja missä on sattunut.

No mulle tulee nyt vaan tää yks mieleen, ku se lapsi pelkäs nukkaria ni sanottiin, että eihän vaan tarvitse mennä sinne nukkariin? Se oli vähän semmonen, että no niitä pitäis nimenomaan kohdata niitä pelkoja yhdessä ja huomata, että ei ole mitään hätää ja ne voitetaan yhdessä.

Pettymykset ovat osana jokaisen elämää eikä niitä pidä vältellä. Pettymyksen tunteen kautta opitaan sosiaalisemotionaalisia taitoja. On haitallista lapsen kehityksen kannalta, jos näitä tärkeitä keskusteluita ei käydä. Pettymysten käsittelemättömyys voi häiritä lapsen sosiaalisemotionaalista kehitystä tai saada lapsen kontrolloimaan muiden toimintaa estääkseen omat pettymyksen tunteensa. (Ahonen 2017a, 53.)

7.1.5 Varhaiskasvattajan suhtautuminen lapsen pelkoon

Havaitsimme, että kaikilla haastatteluun osallistuneilla varhaiskasvattajilla on halu auttaa lapsia tunteiden kanssa ja opetella lasten kanssa tunnetaitoja, mutta suurentuneet ryhmäkoot ja siitä aiheutuva kiire miellettiin haasteiksi.

Varhaiskasvatussuunnitelma määrää opettelemaan yhtä ja toista, mutta kaiken mahdollisuuden päiväkodin arkeen tuntuu välillä haastavalta.

No tottakai semmonen lempeä ja ymmärtäväinen ja hyväksyvä katsekontakti ja jälleen lapsen tasolla, että ei sieltä ylhäältä huuella vaan istutaan vaikka viereen. Tai se voi tulla syliin tai istutaan molemmat lattialla ja sillä tavalla et se lapsi näkee, että siinä ollaan läsnä ja on ihan turvallista ja ok puhua siitä ja aikuinen ymmärtää. Ja on siinä tukena just, eikä sit lyttää niitä lapsen ajatuksia eikä vähättele.

Lapsen pelkojen käsittelyssä tärkeimmiksi asioiksi nimettiin lapsen tasolle meno, rauhallinen puhe ja kuunteleminen. Annetaan lapselle tilaisuus ensin itse sanoittaa tunteitaan ja kertoa olostaan, mutta yritetään myös itse sanoittaa lapsen tunteita, varsinkin jos on kyse pienemmästä lapsesta. Moni haastatettava painotti sitä, että lasten tunteita ei saa olettaa. Joskus aikuiset voivat olettaa tilanteen aivan väärin, minkä takia olisi tärkeintä, että lapsi saisi kertoa itse kokemuksistaan.

– – ei oletta ja sanota välttämättä heti lapsen puolesta vaa antaa ensi sille lapselle mahdollisuuden kertoa ja sanottaa ja sit auttaa siinä ite tai silleen minä toimin en tiedä miten muut tekee. Se rauhottaminen on nyt se ensimmäinen, että yhdessä kohdataan ja huomataan että hei ei oo mitään hätää, että huomasitko – – vähänkö olit rohkee!

Kasvattajakin on persoona. Toinen huomioi lapsen aidommin kuin toinen. Kasvattajan on tunnistettava omat reagoitimensa ja tiedostettava, mistä ne johtuvat. Aikuisen on siis tärkeää osata ilmaista omat tunteensa – kuitenkin kontrolloiden tunnereaktioitaan. (Haapsalo 2016, 17; Martin 2017, 181 – 182.) Paras lähtökohta jännittävän ja pelkäävän ihmisen kohtaamiseen on hyväksyvä ja myötätuntoinen suhde itseensä ja toisiin (Suntio 2015, 47).

7.1.6 Tunnetaitojen käsittely päiväkodissa

Päiväkodissa pyritään luomaan turvallinen kasvuympäristö lapselle niin, että lapsi saa purkaa kaikki tunteensa, eikä aikuinen vähättele tai lyttää lapsen kokemuksia. Kasvattajan rauhallisuus ja aito läsnäolo kertovat lapselle, että vaikeistakin tunteista selvittää (Ahonen 2017a, 52). Mikkelin alueella toimii neljä varhaiskasvatuksen perhetutoria, jotka auttavat perheitä matalalla kynnyksellä lapsiperhearkeen ja normaaliin elämään liittyvissä kysymyksissä. Perhetutorit ovat mukana päiväkodin arjessa joka päivä ja he antavat näkökulmia ja vinkkejä myös varhaiskasvattajille. Perhetutorit auttavat myös perheitä juurruttamaan tunnetaitojen käsittelyä osaksi kodin arkea. (Suomela 2020, 12.)

Tunnetaitojen opettelu nousee esille jo vasusta. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2018, 26) todetaan, että vahvistuakseen lapsen tunnetaidot vaativat niiden yhdessä havaitsemista, tiedostamista ja nimeämistä. Tavoite siis on, että lasta kuullaan ja pelkoon tartutaan, mutta todellisuus päiväkodin arjessa on usein toinen. Suuret lapsiryhmät, kiire ja varhaiskasvatussuunnitelman vaatimukset ovat ristiriidassa halun kanssa.

– – Onhan se (lapsen kuuleminen) vaikeaa, koska se hetki, missä – – lapsi ehkä päästäisi ulos jotakin, – – saattaa tapahtua sellaisessa tilanteessa, että joku aikuinen ei just ole siinä läsnä, tai ei just kuule sitä, koska ryhmäkoot on aina vähän miten sattuu. Aina, mikä harmittaa, että on joskus semmonen ehkä turhankin kiire, joka sitten vaikuttaa siihe, että ei oo sellasta pysähtymistä lasten kanssa.

Pelkojen käsittelyä ei ole näkynyt lasten leikeissä päiväkodissa. Niitä on käsitelty vain ohjatuilla tunnetaitotuokioilla. Havainnot leikkien teemoista ja niiden sävyistä kertovat, mitä lapsi ajattelee. Tämän takia leikkiä kunnioittamalla varhaiskasvattaja kunnioittaa samalla lapsen omia ajatuksia. Lapsen suusta kuulee usein leikin tiimellyksessä sanan ”leikisti”. Joku voi esimerkiksi olla ”leikisti” vihainen. Leikit ovatkin hyvä tapa harjoitella tunteita ja niiden ilmaisua. (Mattila & Rantala 2019, 156.)

– – Mutta joillain lapsillahan on ne pelotteluleikit vähän niin kuin, että haluaa luoda siinä kaveriporukassa jännitystä ja sit se jännitys on kivaa ja se on se leikki, mutta se harvemmin sitten menee sellaseks, että jotakuta alkais ihan kauheasti sitten oikeasti pelottamaan. – – Vanhemmat lapset tykkäävät sellaisesta jännityksestä, niin siksi sellaiset jännittävät leikit, – – on hauskaa, koska se antaa kutkuttavan tunteen sille lapselle ja tulee yhteisöllisyyden tunne, kun ollaan yhdessä siinä jännässä leikissä.

Jokainen meistä on erilainen ja esimerkiksi temperamenttieroit vaikuttavat siihen, kuinka tunnemme. Temperamentin vaikutus näkyy esimerkiksi tunteiden määrittämisen ja ymmärtämisen vaihteluina. Tunnetaidot kuuluvat meistä jokaisen persoonallisuuteen ja ne ohjaavat jokapäiväistä toimintaamme; vaistomaisesti tai tietoisesti. (Haapsalo 2016, 16.) Tunteita on käsitelty päiväkodin arjessa monin tavoin. On luettu tunteista kirjaa, pidetty käsinukketeatteria ja draaman kautta käyty lähestymään tunteita. Draama voi helpottaa tunteiden ymmärtämistä lapsella. Tunteita käsitellään usein pienryhmässä, jossa lapsella voi olla turvallisempi olo, kun ympärillä on vähemmän stressitekijöitä.

– – otetaan vähän niinkun sellaisia sadunomaisia maisemia. Luodaan sellainen tunnehuone, joka on lapselle mielenkiintoinen katsella ja olla, ja sitten se tunnelma vähän siellä aina luodaan tai se hahmo, joka siellä odottaa lapsia, ja on valmis puhumaan heidän kanssaan tästä kyseisestä aiheesta, joka aina jollakin tavalla personoi sitä kyseistä tunnetta. Ja pelokohan on vain yksi näistä.

Vanhemmat pitävät lasten tunteiden käsittelyä tärkeänä osana päiväkodin arkea, mutta lapsen tunnetaidoista, ja varsinkin peloista tiedon jakaminen on vähäistä. Varhaiskasvattaja on saattanut ottaa puheeksi lapsen pelot päivän kuulumisten yhteydessä, jos jotain erityistä on noussut esille. On kerrottu, että tällaista huomattiin, ja kysytty, onko kotona ollut samanlaista. Haastateltavat myös luottavat siihen, että vanhemmat kertovat tarpeen tullen päiväkodille päin lapsen peloista.

7.1.7 Tunnetaitokasvatuksen kehittäminen

Haastatteluissa nousi esiin tyytyväisyys siitä, että tunnetaitomateriaaleja tulee koko ajan lisää ja lisää. Parhaiksi koettiin materiaalit, joiden tarinoissa oli hyvä juoni, suuret, värikkäät ja lapselle mielenkiintoiset kuvat ja joiden mukana tulee oheismateriaalia. Esimerkiksi erilaiset tunnekortit helpottavat kasvattajien työtä, sillä kaikkea ei tarvitse tehdä itse. Pidettiin myös tärkeänä sitä, että päiväkodeissa on tarjolla monenlaisia materiaaleja, joista kasvattaja voi valita mieleisensä.

Tunnetaitomateriaaleilta toivottiin enemmän suuria kokonaisuuksia. Useissa tunnetaitomateriaaleissa käsitellään yhdellä kerralla yksi tunne ja seuraavalla siirrytään jo uuteen. Kaivattiin kokonaisuuksia, jotka kestäisivät pidempään, jotta lapset voisivat useampana kertana käsitellä samaa tunnetta. Pidempikes- toisten tunnetaitomateriaalien lisäksi esille tuli useasti erityisesti maahanmuut- tajille ja erityislapsille kohdennetut tunnetaitomateriaalit. Mikäli lapsen suomen kielen taito on vähäistä, voi kasvattajalle tulla hankaluuksia tunnetaitojen opet- tamiseen. Varsinkin alueilla, joissa maahanmuuttajia on enemmän, kaivattai- siin materiaaleja, joissa olisi havainnollistavia kuvia, jotta sanojen puuttuessa aihetta saataisi silti käsiteltyä.

Tunnetaitoihin kaivattaisiin myös koulutuksia. Tunnetaitomateriaaleja on pal- jon, mutta ne täytyy itse löytää, lukea ja ymmärtää. Tätä kaikkea helpottaisi, jos olisi joku opastamassa ja mallintamassa tunnetaitojen kasvatusta. Koulu- tuksessa voisi näyttää erilaisia menetelmiä tunnetaitojen käsittelyyn ja sieltä voisi nousta kasvattajallekin erilaisia ideoita, mitä haluaisi viedä omaan ryh- mään. Osasyty tunnetaitojen opetteluun vaihtelevaan laatuun voi johtua juuri koulutuksen puutteesta.

7.2 Aineistolähtöiset teemat

7.2.1 Sensitiivisyys

Sensitiivinen aikuinen osoittaa lapselle, että tämän ajatukset ovat hänelle tär- keitä. Aikuinen osoittaa oman toimintansa kautta tilannetajua hyödyntämällä,

että lapsen tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä. Lapsi kohdataan aidosti ja arvostavasti. (Ahonen 2017a, 72.) Sensitiivisyys on käsitteenä hieno, mutta todellinen kysymys on, ymmärtääkö kasvattaja käsitteen merkitystä. Jo varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan henkilöstön herkkyys tunnistaa lasten aloitteita ja tunnetiloja, ja näin ollen muuttaa omaa toimintaansa vastaamaan lapsen tarpeisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38).

Riippuu mitä hän on reagoinu siihen pelkoon. Huutaako hän suoraa huutoa vai itkeekö vai raivooko vai onko ahdistunu ja vetäytyny vai mitä. Mutta varmaan se semmonen hänen just se sensitiivinen kohtaaminen se, että hän ymmärtää sen et aikuinen on siinä häntä varten ja hänen ei tarvitse pelätä, että aikuinen on hänen tukenaan siinä tilanteessa.

Sensitiivisyys on termi, joka nousi haastatteluissakin monesti esille. Puhuttiin paljon sensitiivisestä kohtaamisesta, sensitiivisestä lähestymistavasta ja sensitiivisestä kuuntelemisesta. Usein sensitiivisyys esiintyi erilaisissa asiayhteyksissä. Tuli siis mieleen, onko sensitiivisyys uusi hieno sivistyssana, jota esimies on painottanut niin, että varhaiskasvattajat ovat ottaneet sen osaksi sanavarastoaan, tietämättä lopulta, mitä se tarkoittaa. Sensitiivisyys liittyy vahvasti koko varhaiskasvatukseen, mutta termin laaja viljeleminen voi tehdä jopa hallaa hyvälle asialle. Olisikin siis hyvä varmistaa, että jokainen varhaiskasvattaja tietää, mitä sensitiivisyys todellisuudessa on, ja kuinka sen voi ottaa osaksi omaa ammatti-identiteettiään.

7.2.2 Maahanmuuttajien ja erityislasten pelot

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tarjota laadukas pedagoginen toimintaympäristö myös niille lapsille, joilla on erityisen tuen tarvetta. Kasvattajalta vaaditaan ammattitaitoa huomioida lasten tuen tarpeet erikseen, ja ottaa nämä huomioon arjessa. Erityisen tuen tarpeelle ei ole yksinkertaista ja selkeää määritelmää, sillä lapsen kehityksen viivästymät voivat olla monitulkintaisia. Varhaiskasvatuksen suunnitelmat on tehty kaikille lapsille yhteisesti, huomioiden myös erityisen tuen tarpeet, tätä kutsutaan inkluusioksi. (Alijoki & Pihlaja 2017, 263 – 264, 268, 271.) Graafiset merkit, kuten kuvat, ovatkin toimiva tapa tukea vuorovaikutusta, kun lapsen kielellinen kehitys tarvitsee tukea.

Erityislapset voivat kohdata arjen kiireen keskellä häntä hoitavan aikuisen henkistä poissaolevuutta. Hoitajan poissaolevuutta voivat aiheuttaa oman elämän ongelmat tai arjen paineet, jotka heijastuvat aikuisen käyttäytymiseen. Vanhemmista eroon joutuminen on herkälle lapselle vaikeaa, jos häntä vastaanottava aikuinen on välinpitämätön, sillä herkkä lapsi tarvitsee läsnä olevan aikuisen tukea haastavissa tilanteissa. Vanhempi voi vältellä omien tunteidensa heijastamista lapseen ja käyttää tätä keinona tavoitellessaan lapsen kasvamista vahvaksi. Aikuisten olisi kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan käyttäytymismallejaan, jotta lapsi ei opi jo vauvana, että pelon tunteita ei ole sallittua näyttää. (Aron 2015, 64 – 65, 185 – 186.)

Materiaalii yleensäkki. Just ni niitä isompia kokonaisuuksia – – sit ehkä – – jonkun näköstä kuvamateriaalisysteemiä vaikka meidän maahanmuuttajille, jotka ei ymmärrä puhetta. Tai ymmärtää puhetta mut ei kieltä, suomea.

Vaikka on nimetty ihmisen perustunteita, on niiden määrittelemisen silti hankalaa. Erilaiset listat, jotka käsittelevät perustunteita pitävät sisällään toisistaan poikkeavia tietoja. Jos yhteneväinen perustunteiden lista nimettäisiin, ei tunteiden ymmärtäminen tulisi sen helpommaksi, sillä tunteita ilmaistaan hyvin eri tavoin varsinkin eri kulttuurien välillä. (Svendsen 2008, 22.) Tämä hankaloittaa varsinkin maahanmuuttajien kanssa tunnetaitojen työstämistä.

7.2.3 Koettu turvallisuus ja kiintymyssuhde

Turvallinen kiintymyssuhde häntä hoivaavan aikuisen kanssa vahvistaa lapsen koettua turvallisuutta tunteiden käsittelyssä. Turvallisuuden tunne tukee lapsen kehittymistä monilla osa-alueilla. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhempi on herkkä vastaamaan lapsen tarpeisiin ja heidän välilleen syntyy vuorovaikutuksellinen suhde. Lapsi reagoi herkästi aikuisen antamiin viesteihin, onko aikuinen läsnä tarvittaessa ja vastaako aikuinen lapsen tunnereaktioiden herättämiin viesteihin. (Kokkonen 2017, 85 – 87.)

– – Me yritetään luoda sellainen ympäristö, missä lapsi kokee, että hän voi tulla puhumaan ja kertomaan. – – Tän ikäset ei vielä havaitse – – että jostakin asiasta ääneen puhuminen voisi helpottaa, auttaa, vaan se pidentään siinä sisällä. Ja se vaatiikin meiltä sitä skarppina olemista, sillä sitten leikeissä tai ohimennen puheessa lapsilta saattaa lipsahtaa jotakin, ja meidän olis oltava haukkana nappaamassa sitten, jos sieltä tulee. Ja – – jos sieltä jotain hälyttävää tulee, niin sit pitää meidän mieltä, että – – minkälaiset välineet sitten otetaan käyttöön, kuinka asiassa lähdetään etenemään eteenpäin.

Varhaiskasvattajien mielestä päiväkotiympäristö on turvallinen paikka kohdata pelkoja ja muita tunteita. Kasvattajien käyttäytymisellä ja reagoimalla on selkeästi yhteys lasten turvallisuuden tunteeseen ja siihen, kuinka lapsi kertoo omista peloistaan aikuisille. Luottamuksellisen suhteen luominen varhaiskasvattajan ja lapsen välillä edistävää turvallisuuden tunteen syntymistä. Tunnetaitojen harjoittamisen kautta lapset oppivat, että kaikista tunteista saa puhua ja niitä saa näyttää.

8 OPPAAN TUOTTAMINEN

Kävimme suunnittelemaan toimintaa teemahaastattelujen pohjalta. Haastateltavilta saimme vinkkejä ja toiveita oppaan sisältöön. Toivottiin tilaa varhaiskasvattajan omalle näkemykselle, mutta toivottiin myös valmiita tuokioita sekä vinkkejä, joista voi itse muodostaa lapsiryhmille heidän kehitystasonsa huomioiden pedagogisen kokonaisuuden. Tähän pyrimme mahdollisuuksien mukaan vastaamaan.

Haastatteluista nousi esille esimerkiksi se, että lapset selkeästi päiväkodissa pelkäävät eri-ikäisinä eri asioita. Ihan nuorimmat voivat pelätä päiväkotiin jäämistä ja vanhempien lähtemistä, kun taas isompien lasten pelot suuntautuvat enemmän kaveriporukasta ulos jäämiseen. Näissä peloissa kuitenkin yksin jääminen on yhdistävä tekijä. Kirjoitimme oppaaseen tarinan, joka kertoo keustusta, joka aloittaa uuden päiväkodin ja jännittää sitä aika lailla. Pyrimme tari-

nassa totuudenmukaisuuteen ja lapsen tasoisuuteen. Käytimme tarinassa päiväkotimaailmasta tuttuja teemoja, kuten aamupiiriä ja tuttuja leikkejä, jotta lapsen olisi helppo samaistua tarinaan.

– – Siel on tullu vähän lisämausteena tää ettei oo kavereita. Ne pelkää kuolemaa, kiusaamista, yksinjäämistä. – – Ne pelkää sitä, että tulee pettymyksiä, koska pettymyksen sietäminen joitaki lapsia pelottaa tosi paljon.

Yksin jääminen liittyy usein kiusaamiseen. Ulos jättäminen on yksi kiusaamisen muoto. Lapsi, joka kokee ryhmässä ulos jäämisen ja torjumisen tunteita, jää usein syrjäytetyksi ja joutuu kiusaamisen kohteeksi. Pienimmät lapset tarvitsevat aikuisen tukea ristiriitatilanteissa, sillä heillä ei ole vielä taitoja ratkaista itse konflikteja. Jokaiselle lapselle on taattava paikka ryhmässä, ja ryhmän toimivuutta ja yhteistoiminnallisuuden tukemista kasvattaa lapsen osallisuuden tunne. Toimintaympäristöön vaikuttamisen lisäksi lapselle tulee tunne, että hän kuuluu yhteisöön. (Haapsalo ym. 2016, 28 – 30.) Oppaamme aiheena olivat kuitenkin lapsen pelot, joten kiusaamisen käsittely jätettiin pois oppaasta. Kiusaamisen vastustamiseen on monia hyviä materiaaleja, kuten Piki-materiaali, sekä MiniVerso, joka on käytössä kaikissa Mikkelin kaupungin varhaiskasvatyksiköissä.

Pidimme aivoriihen, jossa ideoimme, mitä oppaaseen voisi laittaa. Aivoriihi on ongelmanratkaisumenetelmä, jossa kehitetään suuri määrä luovia ideoita niin, että jokainen jäsen osallistuu. Aivoriihi perustuu ajatukseen, että määrä tuottaa laatua. Kun ideoita on mahdollisimman paljon, usein joukossa on niitä toteuttamiskelpoisiakin. (Innokylä s.a.) Toteutimme aivoriihen kahdestaan. Näin myöhemmin ajateltuna aivoriiheen olisi voinut ottaa mukaan päiväkodin työntekijöitä, mutta se ei meille tullut mieleen, sillä pidimme aivoriihen teemahaastattelujen pohjalta, jolloin päiväkodin työntekijöiden ääni tuli kuuluville. Aikaansaannoksena oli monenlaisia ideoita, joista rupesimme käymään läpi toteuttamiskelpoisia, oppaaseen soveltuvia osia.

Aloitimme suunnittelun määrittelemällä, mikä tunne pelko on. Miltä se tuntuu ja miten siihen kannattaa suhtautua? Haastatteluista nousi esille, että lapsilla

on erilaisia käsityksiä siitä, mitä pelko on. On tärkeää, että lapsi kokee pelon olevan sallittu tunne, sillä jokainen meistä pelkää joskus. Suunnittelimme, että kerromme lapsille pelosta Jukka Hukan tunnekuvakorttien avulla. Valitsimme käytettäväksi kortin, jossa on pimeää pelkäävä koira. Kävisimme kortin avulla läpi asioita, jotka koira voisivat mahdollisesti jännittää ja pelottaa.

Haastatteluista nousi selkeä tarve kuvamateriaalille, jota voisi käyttää esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyössämme meillä ei ollut mahdollista käydä tuottamaan kuvamateriaalia, joka olisi tarpeeseen vastannut. Sen sijaan kehotimme oppaassa varhaiskasvattajia tekemään kuvamateriaalin yhdessä lasten kanssa. Lapsista voisi ottaa kuvia eri näytellyissä ja todellisissa tilanteissa, ja niiden avulla käsitellä tunteita lapselle tuttujen naamojen ja tilanteiden kautta. Myös aikuiset voisivat näyttellä tilanteita. Hyvä puoli lasten kuvissa olisi ehdottomasti se, että lapset rakastavat nähdä omia töitään ja omia kuviaan. Tämä voisi kannustaa lasta tunteiden käsittelyyn.

Haastatteluissa oltiin yhtä mieltä siitä, että lapselle on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jotta pelkojen – ja ylipäänsä tunteiden – käsittelystä tulee mahdollista. Turvallisuudesta puhuttaessa ei tarkoiteta vain fyysistä turvallisuutta, vaan turvallisuuden käsite kattaa koko yhteisön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden (Ahonen 2017b, 105). Suunnittelimme siis ohjauksia, jotka lähentävät ryhmää, luovat ryhmähenkeä ja samalla käsittelevät pelkoja. Pelkojen käsittely on lapselle helpompaa tutussa ryhmässä, tuttujen ja luotettavien aikuisten kanssa.

Haastatteluissa tuli esille, että monia tunteita ja päiväkotiin liittyviä asioita on käyty läpi saduttamalla lapsia. Sadutus on menetelmä, jossa lapselle kerrotaan, että hän saa kertoa sadun tai tarinan, jonka aikuinen kirjaa sanasta saan ylös. Lopuksi tarina luetaan ja lapsi saa tehdä siihen halutessaan vielä muutoksia. Sadutukseen ei anneta aiheita, eikä saduttaja tee lisäkysymyksiä. (Karlsson 2014, 24.) Suunnittelimme ohjaukseen pelkojen käsittelyä sadutuksen kautta. Karlsson (2014, 89) esittää, että oman sadun kertomiseen lasta voi innostaa lukemalla muita satuja ja kertomuksia ääneen. Vaikka sadutusta ei saa varsinaisesti ohjailta, muiden satujen ja kertomusten kautta voisi päästä

pelkojen äärelle. Kokosimme oppaaseen vinkkejä lapsen saduttamisesta ja siitä, kuinka aihe voi liittyä pelkojen käsittelyyn.

Pääsimme päiväkodille suorittamaan ohjauksia erinäisten hankaluuksien takia vain kerran. Ohjauksista siis tuli käytäntöön vain pieni osa. Meillä oli mukana kuvakortteja ja pehmolelu. Järjestelimme meille tilan, jossa voidaan olla lähikäin, mutta antaa kuitenkin lapsille tilaa. Esittelimme itsemme ja juttelimme hetken. Kysyimme lapsilta mitä pelko heidän mielestään tarkoittaa ja miten he pelon ymmärtävät. Mitä jännittäminen on? Miltä se tuntuu? Lapset olivat hiljaisia, eivätkä oikein vastailleet. Useampien ohjauksetojen aikana lapset olisivat saaneet aikaa tutustua meihin, ja toiminta meidän kanssamme olisi tuntunut lapsista turvallisemmalta.

Käytimme kettupehmolelua apuna, kun kävimme lasten kanssa läpi, missä tunteet tuntuvat. Kettua sattuu masuun, kun jännittää ja jalat eivät välttämättä pidä alla. Lasten mielestä ketulla asioiden näyttäminen oli hauskaa ja he nauhahtelivat. Kyselimme, oliko lapset tunteneet joskus pelkoa, mutta eivät kuulemma olleet. Lapsi kertoi nähneensä haamun ja juttelimme asiasta hetken aikaa. Haamukaan ei kuulemma pelottanut.

Kävimme koirakuvan kautta käsittelemään pelkoja. Kerroimme, että koiralla on ollut hauska päivä ja nyt kun oli aika mennä nukkumaan, koira alkoi jännittää. Kysyimme, mitkä asiat koira saattoivat jännittää? Pimeys, tuli vastaukseksi.

Lapsi kasvaa se saa elämän kokemuksia ja elämyksiä. Sit pitäis antaa niitä pelottavia asioita käsitellä turvallisessa ilmapiirissä. Miusta tää on aika turvallinen ilmapiiri harjotella niitä pelkojen kestämistä. Ja – – lapset saa sen kokemuksen et siitä pääsee yli ni se pelko voidaan voittaa.

Pelon kohteisiin on hyvä tutustua, ja tätä voi tehdä esimerkiksi piirtämällä ja muovailemalla. Meillä ei ollut etukäteen tietoa, mitä nämä kyseiset lapset pelkäävät, joten tarkkoja suunnitelmia oli hankala tehdä. Päätimme siis ottaa tehtäväksi yleispätevän harjoitteen, jossa lapsille annetaan mahdollisuus tutustua

pelon kohteisiin muovailemalla ja kertoa halutessaan samalla asiasta. Muovailun valitsimme puuhaksi, sillä ryhmän opettaja kertoi meille lasten pitävän muovailusta.



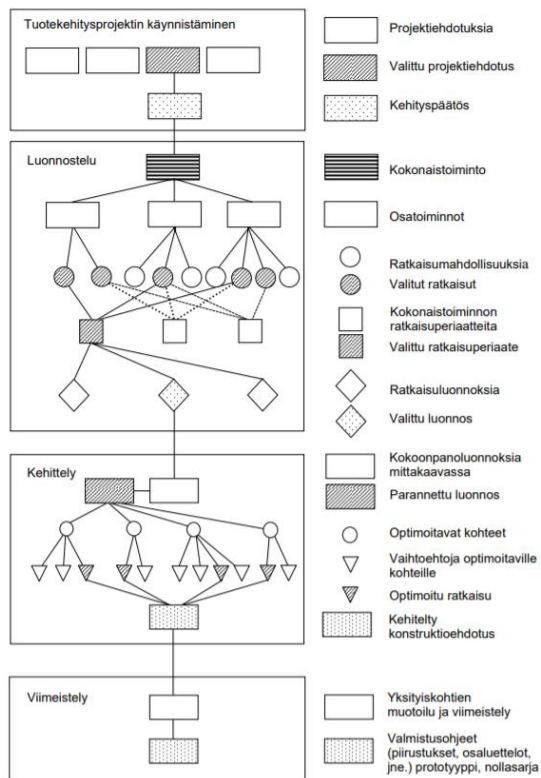
Kuva 1. Pelkojen käsittelyn ohjaus päiväkodissa

Kysyimme lapsilta, tykkäävätkö he muovailla. Vielä toistaiseksi hiljaisena olleet lapset innostuivat, kun annoimme heille muovailualustat ja -välineet. Kerroimme, että he voisivat muovailla ihan juuri sellaiset möröt, kuin haluaisivat. Lapset intoutuivat muovailemaan ja samalla saatiin aikaan hyvää keskustelua. Juteltiin päivästä, heidän aamuisista touhuistaan ja siitä, mitä he muovailivat. Luottamusta alkoi syntyä meidän ja lasten välille. Lapset olivat innoissaan muovailuistaan ja esittelivätkin meille tarkoin omat työnsä. Muovailujen jälkeen kysyimme lapsilta, mitä heille jäi tuokiosta mieleen. Lapset muistivat, että pelon sattuessa kannattaa mennä kertomaan aikuiselle. Kiitimme lapsia osallistumisesta ja lapset lähtivät jatkamaan päivän puuhiaan.

8.1 Tuotekehitysprosessi

Tuotekehitys on toimintaa, jossa kehitetään uusi tai paranneltu tuote. Tuotekehitysprosessi pitää sisällään idean etsimisen, kehitysnäkymien selvittämisen, mahdollisiin markkinoihin tutustumisen, varsinaisen tuotekehityshankkeen aloittamiseen liittyviin tietoihin tutustumisen ja sitten varsinaisen tuotteen luonnostelun, yksityiskohtien suunnittelun ja varsinaisen toteutuksen. (Jokinen 2010, 9.) Meidän tapauksessamme prosessiin kuului ideointi, yhteistyökumppanin etsintä, heidän kanssaan tuotteen suunnittelu ja tuotteen toteuttaminen yhteistyössä päiväkodin kanssa.

Kuvassa 2 on esitetty tuotekehitysprosessin kulku ja toteutus. Prosessiin kuuluu tuotekehitysprosessin käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely.



Kuva 2. Tuotekehitysprosessi kaaviona (Jokinen 2010, 16)

Tuotekehitysprosessin käynnistämässä arvioidaan kehittämiskustannukset, markkinointinäkömät, saatavat tuotot ja terveydelliset ja ympäristösuojelliset kysymykset (Jokinen 2010, 15). Meidän tapauksessamme kehittämiskustannuksia ei varsinaisesti ollut, joten arvioimme markkinointinäkömät, eli kuinka tarpeellinen opinnäytetyömme on ja saatavat tuotot, eli mitä uutta opinnäytetyömme antaa varhaiskasvatukselle. Opinnäytetyömme vastaisi varhaiskasvattajien tarpeeseen, sillä uusi varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa opettamaan tunnetaitoja, ja pelko on yksi ihmisen perustunteista, eikä sen käsittelyyn ollut vielä juurikaan materiaaleja. Oppaan tavoitteena olisi tehdä pelkojen käsittelystä lapselle helpompaa. Tarkoituksena oli tuottaa opas, joka antaa työvälineitä varhaiskasvattajille. Opas koostuisi kolmesta osasta, varhaiskasvattajalle, lapselle ja vanhemmille suunnatuista oppaista. Näihin saisimme aineiston haastatteleamalla varhaiskasvattajilla, tekemällä kyselyn vanhemmilta ja ohjaamalla lapsiryhmää. Nämä arvioituamme teimme kehityspäätöksen.

Kehityspäätöksen jälkeen alkaa luonnosteluvaihe. Luonnosteluvaiheessa käydään läpi kehityspäätös, sitä analysoidaan ja voidaan löytää heikkouksia, joita ei kehityspäätöstä tehdessä huomattu. Tehdään vaatimuslista tuotekehitysprosessille ja etsitään ratkaisumahdollisuuksia. (Jokinen 2010, 15.) Saimme yhteistyökumppaniksi Mikkelin kaupungin päiväkodin, jonka kanssa kävimme läpi ideaamme ja he saivat antaa mahdollisia kommentteja. Analysoimme ideaamme yhdessä yhteistyökumppanin ja ohjaavan opettajamme kanssa. Tulimme luonnosteluvaiheessa siihen tulokseen, että kolmen oppaan kokonaisuus on liian suuri aihealue, joten rajasimme opinnäytetyömme koskemaan varhaiskasvattajille suunnattua opasta.

Opinnäytetyömme vaatimuslistassa suurimpina kohtina oli, että oppaan on annettava varhaiskasvattajalle valmiuksia harjoittaa lasten kanssa pelkojen käsittelyä, ymmärtää pelkojen käsittelyn merkitys muiden tunteiden ohella ja oppaan on pidettävä sisällä lapselle mielekkäitä harjoituksia. Jokinen (2010, 15) avaa, että luonnosteluvaiheessa tutustutaan itse ongelman lisäksi ympärillä olevaan aiheeseen. Tutustuimme siis ylipäättään tunteiden käsittelyyn päiväkodeissa ja etsimme tietoa, miten tunteita käsitellään päiväkodissa ja jääkö joku tunne vähemmälle kuin toinen. Tunteista iloa, surua, rakkautta ja vihaa käsiteltiin selkeästi eniten, sillä ne ovat helpoimmin näkyviä tunteita.

Luonnosteluvaiheessa pyritään selvittämään myös olennaiset ongelmat ja kokonaistoiminto (Jokinen 2010, 15). Olennaisia ongelmia opinnäytetyössämme oli, kuinka saamme tarpeeksi monipuolisesti varhaiskasvattajia haastateltavaksi, sillä eri varhaiskasvattajat kiinnittävät eri tavoin huomiota lapsen tunteisiin. Eri päiväkotiryhmissä ja eri päiväkodeissa käsitellään tunteita eri tavoin, joten oli tärkeää, että saisimme mahdollisimman laajan käsityksen lapsen pe-loista ja niiden käsittelystä. Luonnosteluvaiheessa toteutimme haastattelut kahdessa Mikkelin alueen päiväkodissa. Toinen olennainen ongelma oli, kuinka saamme lapsia mukaan toimintaamme, sillä tarvitsimme kaikilta vanhemmilta suostumuksen lapsen osallistumisesta toimintatuokioihin. Luonnosteluvaiheessa kuvasimme kokonaistoiminnon tuotekehityksessämme olevan lapsen pelkojen käsittely. Jokinen (2010, 15) kirjoittaa, että kokonaistoiminto jaetaan osatoimintoihin, joihin pyritään löytämään erilaisia ratkaisuja. Jaoimme

kokonaistoiminnon seuraaviin osatoimintoihin: lapsen pelot nykypäivänä, varhaiskasvattajan rooli lapsen pelkojen käsittelyssä ja lapsen pelkojen käsittely varhaiskasvatuksessa.

Osatoimintoihin pyritään etsimään erilaisia ratkaisuja ideoimalla, ja niistä parhaat yhdistellään kokonaistoiminnon ratkaisuperiaatteeksi. Kehitetyt ratkaisut arvostellaan aiemmin tuotetun vaatimuslistan avulla ja tuotetaan konkreettinen luonnos. Tästä jalostetaan ratkaisuluonnos. (Jokinen 2010, 15.) Ideoimme oppaaseen erilaisia ratkaisuja, teimme luonnoksia oppaan mahdollisesta ulkonäöstä ja kehitelimme aivoriihessä erilaisia ohjauksia, joilla lapsen pelkoja voidaan käsitellä. Saimme teemahaastatteluiden kautta tietoa lapsen peloista ja niiden käsittelystä nykypäivänä, joten ideoimme ratkaisuja, kuinka tulevaisuudessa niihin voisi kiinnittää vielä entistä enemmän huomiota.

Ratkaisuluonnoksen jälkeen siirrytään kehittelyvaiheeseen. Ratkaisuluonnoksen avulla kasataan kokoonpanoluonnos. Sitten karsitaan mahdolliset heikot kohdat pois ja saadaan aikaan parannettu mittakaavainen suunnitelma. Kun viimein saadaan aikaan kaikki vaatimukset täyttävä konstruktio, luodaan kehitetty konstruktioehdotus ja siirrytään viimeiseen vaiheeseen, viimeistelyyn, jossa tuote saa lopullisen muodon ja kehitetään prototyyppi. (Jokinen 2010, 15 – 16.) Valitsimme parhaat ideat ja toteutusmahdollisuudet ja tuotimme niistä ohjauskokonaisuuksia, jotka lähtisimme viemään yhteistyöpäiväkotiin ohjausten muodossa. Tarkoituksenamme oli toteuttaa kahdesta kolmeen ohjausta yhteistyöpäiväkodissa, joissa käsitelisivimme pelkoja. Erinäisten esteiden kautta pääsimme kuitenkin toteuttamaan vain yhden ohjauksen. Kävimme kuitenkin sen ohjauksen ja toteutettujen teemahaastattelujen pohjalta kasamaan opasta ja siirryimme viimeistelyvaiheeseen. Valmiiksi saatu opas, eli tuotteemme prototyyppi lähetettiin yhteistyöpäiväkodille kommentoitavaksi. Kommentointia odotettiin pitkään. Palautetta oppaasta tuli vain vähän, ja palaute oli hyvää. Oppaan visuaalista ilmettä kehuttiin ja tarinaa kehuttiin. Ohjeet olivat konkreettisia ja selkeitä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tutkimuskohde oli lapsen pelot, ja tarkoituksemme oli opas, jonka avulla varhaiskasvatuksessa voidaan pureutua lapsen pelkojen käsitteelyyn. Heti ensimmäisistä haastatteluista lähtien meille selvisi, että yhden kiiven hakatun oppaan tekeminen on mahdotonta, sillä lapsilla on eri-ikäisinä erilaisia pelkoja. Lapset käsittelevät pelkoja hyvin eri tavoin, ja kasvattajalta vaaditaan sensitiivisyyttä, jotta lapsen pienimmätkin viestit tulevat huomioiksi. Pelkojen käsittelyssä on otettava huomioon lasten kehitystaso, sillä ryhmässä on eri-ikäisiä lapsia. Kaksivuotiaiden lasten kanssa ei voida käsitellä tunteita samalla tavalla kuin viisivuotiaiden lasten kanssa. Tässä täytyy siis luottaa siihen, että jokainen varhaiskasvattaja on alansa ammattilainen ja osaa muokata valmiiksi kirjoitetuista, varhaiskasvatusikäisille suunnatuista ohjauksista oman ryhmän lapsille ja heidän ikätasolleen sopivan kokonaisuuden.

10 POHDINTA JA YHTEENVETO

10.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme prosessi käynnistyi marraskuussa 2018, jolloin alkoi ideointivaihe. Ideointivaiheessa oli vielä paljon erilaisia aiheideoita, mutta päädyimme valitsemaan pelkojen käsittelyn aiheeksi, sillä se oli meitä kiinnostava aihe, josta olisi hyötyä myös tulevalle yhteistyökumppanille. Ideapaperi hyväksyttiin helmikuussa 2019 ja lähdimme etsimään yhteistyökumppania opinnäytetyöhömme. Kun saimme yhteistyötahon, keskustelimme heidän toiveistaan ja halusta osallistua opinnäytetyöhömme liittyen. Kun meidän mahdollisuutemme ja heidän toiveensa olivat selvillä, anoimme tutkimusluvan. Luvan saatuaamme kirjoitimme opinnäytetyön sopimukset. Haastattelut suoritettiin lokakuussa 2019 yhden viikon aikana. Alkuperäisen suunnitelman mukaan haastattelujen olisi pitänyt olla jo syyskuun puolella, mutta lupa-asioissa meni suunniteltua pidempään.

Alkuperäinen idea kolmiosaisesta oppaasta – lapselle, vanhemmalle ja varhaiskasvattajalle suunnatut omat oppaat – olisi ollut liian laaja kokonaisuus toteuttaa opinnäytetyön puitteissa. Päädyimme siis rajaamaan opinnäytetyön

koskemaan vain varhaiskasvattajan työopasta ja koimme sen opinnäytetyöprosessin edetessä oikeaksi ratkaisuksi.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille monia asioita isosta projektista. Projektille kannattaa varata tarpeeksi aikaa, projektin aikataulutusta yleistä aikataulua tarkemmin on hyvä lisä, jotta projekti saadaan valmiiksi ajoissa. Meidän opinnäytetyöprosessimme venyi erinäisten syiden takia ja mitä pidemmälle kaikki venyi, sitä haastavammalta projektin valmiiksi saaminen tuntui. Opimme myös rajaamaan pois tutkimuksen kannalta epäolennaista tietoa, jotta tutkimuksen aihe pysyi tutkimuskysymysten sisällä.

Opimme paljon opinnäytetyössämme käsitellyistä menetelmistä. Haastattelut opettivat meille paljon itsestämme ja haastattelutilanteista. Haastattelijana oleminen ei ollut aivan helppoa, sillä olimme tottuneet vastavuoroiseen vuorovaikutukseen. Oli hankalaa antaa haastateltavan kertoa omista kokemuksistaan vastaamatta omalla kokemuksellaan takaisin. Välillä tuntui myös hankalalta, kun emme tieneet, kumpi haastatteloista puhuisi seuraavana. Milloin oli aika siirtyä uuteen aiheeseen? Oliko toisella haastattelijalla vielä kysyttävää? Emmehän rupea puhumaan päällekkäin? Ryhmähaastatteluja pitäessämme huomasimme, että haastateltavat myötäilivät helposti toisiaan. Olisiko kuitenkin yksilöhaastattelut siis antaneet enemmän erilaisia vastauksia, vai oliko ryhmähaastattelusta hyötyä, sillä toisen puhuessa saattoi toiselle tulla mieleen jotain, mikä oli hyvä sana? Eri haastattelutavoissa on siis hyvät ja huonot puolensa, ja olemmekin tyytyväisiä siihen, että saimme opinnäytetyömme aikana harjoitella kumpaakin.

Olimme nimenneet tuotekehitysprosessissa opinnäytetyömme vaatimuksiksi sen antamat valmiudet harjoittaa lasten pelkojen käsittelyä, lasten pelkojen käsittelyn merkityksen ymmärtämisen yhtenä perustunteena, sekä oppaan harjoitteista saamisen lapselle mielekkäiksi. Oppaaseen on koottu ensin info aikuisille lasten peloista ja varhaiskasvattajan roolista lapsen pelkojen käsittelyssä. Nämä sivut tuovat esille sen, miksi pelkojen käsittely on tärkeää, ja miksi on tärkeää, että aikuinen on niitä käsittelemässä vierellä. Pyrimme tekemään oppaan harjoitteista helppoja toteuttaa ja jätimme niihin soveltamisva-

raa. Opas antaa varhaiskasvattajalle monenlaisia mahdollisuuksia lähteä harjoittelemaan pelkojen käsittelyä lapsen kanssa. Opas selkeästi kiinnostaa varhaiskasvattajia, sillä meille tuli loppuvaiheessa yhteistyötaholta viestiä, saako muidenkin yksiköiden varhaiskasvattajat käyttää opasta, vai onko opas tarkoitettu vain kyseisen päiväkodin kasvattajille. Mitä enemmän opas saa huomiota, sitä enemmän pelkoja käydään käsittelemään. Totesimme siis, että opasta saa ehdottomasti jakaa eteenpäin.

Niin kuin Köngäs (2019, 109) toteaa, ”lapsen luottamus tunnekasvatukseen on ansaittava”. Tämä otsikkona toimiva lause on todella kuvaava. Luottamus lapsiryhmässä aikuiseen on suuri ja tärkeä tekijä siinä, miten lapsi maailmaa katsoo ja siinä elää. Ehkä edellä mainitulla otsikolla ei tarkoiteta henkilökohtaista luottamusta, vaan luottamusta ylipäänsä varhaiskasvatuksen henkilöitä kohtaan, näimme haasteena ohjata tunnekasvatusta ja pelkojen käsittelyä meille ennestään tuntemattomille lapsille. Eivät lapset ala avata pelkoja tuosta noin vaan kahdelle opiskelijalle, jotka tulevat käymään. Lisäksi pääsimme erinäisten haasteiden takia ohjaamaan lapsiryhmää vain kerran, joten ohjaus jäi aika pintaraapaisuksi. On siis hankala tietää, onko oppaaseen laittamamme harjoitteet erityisesti lapselle mielekkäitä, mutta pyrimme pohjaamaan niitä asioihin, jotka tiesimme lapsille mieleisiksi. Saimme lisäksi haastatteluista irti niin paljon, että itse ohjausten jääminen siihen yhteen kertaan ei lopputulokseen vaikuttanut.

Opinnäytetyön ollessa miltei valmis, Kumma-kustannusyhtiö julkaisi Fanni-kirjasarjaan kuuluvan teoksen Fanni ja liian pelottava yö, jota olisi ollut hyvä käyttää aineistona opinnäytetyön aiemmissa vaiheissa. Aihetta valitessamme ja opinnäytetyötä suunnitellessa kuitenkin ei kirjaa vielä ollut. Julia Pöyhösen ja Heidi Livingstonin kirjoittama Fanni ja liian pelottava yö on kuitenkin osoitus siitä, että joku muukin on huomannut pelkojen käsittelyn tärkeyden ja on todella hyvä, että siitäkin tunnetaitomateriaaleja alkaa tulemaan.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittävät, että tieteen etiikassa voidaan katsoa olevan viisi tärkeää peruskysymystä:

1. Millaista on hyvä tutkimus?
2. Onko tiedonjano hyväksyttävää ja onko se hyväksyttävää kaikissa asioissa?
3. Mitkä tutkitaan, eli miten tutkimusaiheet valitaan?
4. Millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella ja koskevatko ne ns. vahingollisia seikkoja, kuten asetuotantoa?
5. Millaisia keinoja tutkija saa käyttää?

Tutkijan on tutkimuksessaan otettava huomioon hyvän tutkimuksen piirteet. Hyvän tutkimuksen piirteitä ovat esimerkiksi tutkimuksen johdonmukaisuus sisäisesti. Tämä konkretisoituu esimerkiksi käytetyissä lähteissä. Tutkijan on tutkimuksessaan tiedettävä, mitä on tekemässä. Hyvän tutkimuksen kriteeri on myös eettinen kestävyys, ja laadun varmistaminen. On varmistettava, että tutkimussuunnitelma on laadukas, sekä tutkimusongelma ja -asetelma sopiva. Raportin on oltava hyvin tehty ja kattava. Hyvän tutkimuksen perusta on eettisessä sitoutumisessa. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan myös eettisten ja vastuullisten toimintatapojen noudattamista ja edistämistä. Tärkeää on, että tutkimuksen tiedonhankinta- tutkimus- sekä arviointimenetelmät on raportoitu rehellisesti ja avoimesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Pyrimme raportissamme kuvaamaan tutkimuksen eri osa-alueet kattavasti ja niin avoimesti ja huolellisesti kuin se on mahdollista.

Hankimme tutkimusluvan tutkimuksellemme Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta, missä lupasimme noudattaa eettisiä periaatteita ja avasimme tutkimuksemme luonnetta. Sitouduimme noudattamaan salassapitovelvoitetta kaikilta niiltä osin, kuin opinnäytetyömme sallii. Tämä tarkoittaa, että voimme käyttää saatuja tuloksia opinnäytetyömme tekoon, mutta ketään ei saa tuloksista tunnistaa. Jokaisen opinnäytetyöhömme osallistuneen lapsen vanhemmilta olimme saaneet luvan lapsen osallistumiseen.

Kerroimme kaikille opinnäytetyöhömme osallistuvalla varhaiskasvattajalle yleisesti opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista. Jokainen haastatteluun osallistuva varhaiskasvatuksen henkilö allekirjoitti kaksi kappaletta haastattelulupasopimuksia, toinen jäi haastateltavalle itselleen ja toinen kappale jäi meille eli tutkimuksen tekijöille. Selvensimme jokaiselle osallistujalle, että osallistuminen on vapaaehtoista ja missä tahansa opinnäytetyön toteutuksen vaiheessa haastateltavat voivat perääntyä. Tutkimuksen luotettavuutta pyrimme parantamaan

käyttämällä haastatteluissa kahden puhelimen äänitysapplikaatiota. Nauhoitet-
tuja asiakirjoja säilytettiin salasanoin suojatuilla palvelimilla, eikä ulkopuolisilla
ollut pääsyä niihin.

Laadullista tutkimusta voidaan sanoa laadukkaaksi, kun tutkimuskohde on yh-
teensopiva tutkitun materiaalin kanssa eikä teoreettiseen viitekehykseen ole
vaikuttaneet epäolennaiset ja satunnaiset tekijät. Koska laadullisella tutkimuk-
sella on monenlaisia perinteitä, on olemassa erilaisia käsityksiä laadullisen tut-
kimuksen luotettavuudesta. Luotettavuutta määritellessä on kuitenkin huomioi-
tava, että tutkimuksen toteutus ja tutkimuksen luotettavuus liittyvät toisiinsa.
Luotettavuuden kriteeri viime kädessä on tutkija itse, sekä tutkijan rehellisyys.
Arvioinnin kohteena ovat kuitenkin tutkijan tutkimuksen aikana tekemät teot,
valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen luotettavuutta tulee siis arvioida jokaisen va-
linnan jälkeen. (Vilka 2015.) Pyrimme pitämään tutkimuksemme teoreettisen
viitekehyksen lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta emme takertuisi tutkimukses-
samme epäolennaisuuksiin. Tutkimuksemme luotettavuutta lisäsi se, että
teimme tutkimusta kahdestaan ja pystyimme tutkimuksen aikana jakamaan
mielipiteitä ja ideoita keskenämme. Toimme toinen toisillemme uusia ideoita ja
näkemysjä, joita toisella ei tullut mieleenkään. Saimme keskusteltua asioista
jo tutkimuksen aikana, joten tutkimuksessa näkyy kahden ihmisen huomioidut.

Litteroimme aineiston omilla koneillamme yhteiseksi asiakirjaksi, jossa ei ole
henkilöiden tunnistusmerkintöjä, vain meidän omat merkintämme, jolla
voimme pysyä kartalla haastatteluista. Litteroidusta aineistosta ei voi tunnistaa
osallistujia. Litteroitu aineisto on vain meidän kahden saatavilla, salasanan ta-
kana. Tuhosimme nauhoitetut äänitteet litteroinnin jälkeen.

10.3 Jatkotutkimukset ja kehittämisideat

Pelkojen käsittely vaikuttaa löytävän pikkuhiljaa paikkaansa osana tunnetaito-
jen opettelua, kun tunnetaidot tulevat kasvattajille tutummiksi ja tunnetaitoma-
teriaaleja tulee lisää. Kuitenkin teemahaastatteluissa nousi esille tarve kuva-
korteista, jotka olisivat tärkeitä varsinkin maahanmuuttajataustaisille lapsille,
joiden suomen kielen taito on vielä heikkoa. Kuvakortit hyödyttäisivät ihan jo-

kaista varhaiskasvatusikäistä. Ideaa nousi korteista, joissa olisi valokuvia tunteista ja tilanteista, joissa tunteita voisi tuntea. Tämä oli hankala toteuttaa meidän opinnäytetyömme ohessa, joten siitä voisi joku toinen kehitellä itselleen esimerkiksi opinnäytetyön aihetta.

Opinnäytetyöhömmme kuului alun perin oppaat myös vanhemmille ja itse lapsille, mutta rajasimme ne lopulta pois. Näiden tarve ei kuitenkaan ole vähentynyt, sillä monesti myös vanhempi voi olla hukassa lapsen pelkojen kanssa. Varsinkin varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä tehtyä opasta olisi helppo jakaa vanhemmille varhaiskasvatuksen kautta. Jatkotutkimusehdotuksena voitaisi tutkia isommalta tutkimusjoukolta, ja suoraan lapsilta, mitä pelko tarkoittaa. Olisi tarpeellista selvittää, miten lapset itse kokevat pelon, jotta lapsia voitaisiin paremmin asiassa ymmärtää. Omana tutkimuksena voitaisi myös toteuttaa tutkimus erityistä tukea tarvitsevien lasten tunteiden käsittelystä, joka nousi esille haastatteluista.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017a. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ahonen, L. 2017b. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2017. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. toim. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 263–275.

André, C. & Muzo 2002. Pienet pelot ja suuret fobiat. Helsinki: Like.

Aron, E. N. 2015. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus.

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

Haapsalo, T. 2016. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus, 16–17.

Heikkinen, S., Hirvonen, N. & Kaukonen, J. 2012. “Jos näkisin oikean kummituksen, purisin sitä!” Opinnäytetyö. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51289/VALMIS%20OPIN-NAYTETYO.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 26.3.2020].

Helenius, A. & Korhonen, R. 2017. Leikin ensiaskeleita. Teoksessa Hujala, L. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 69–77.

Hellström, K. & Hanell, Å. 2003. Fobiat. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Innokylä s.a. Aivorihi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/ty-okalut/aivorihi> [viitattu 26.3.2020].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitysprosessi. 6. painos. E-kirja. Aalto-yliopisto. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 27.3.2020].

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print Oy.

Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunnesäätelyn taito. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kulmala, M. 2017. Tuttu tunne – tunneopas. Turku: Aivoliitto ry.

- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lyytinen, P. 2014. Kielen kehityksen varhaisvaiheet. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–71.
- Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.
- Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Muris, P. & Rachman, S. J. 2007. Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescents. E-kirja. Amsterdam: Elsevier. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.3.2020].
- Opetushallitus s.a. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen> [viitattu 26.3.2020].
- Peltonen, A. 2005. Rohkeus ja pelko - "Tuu mukaan, muo pelottaa!" Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola. 2005. Tunnemuksuu. Helsinki: Lasten Keskus.
- Repo, J. & Ukkonen, S. 2016. Lasten pelot ja niiden käsittely päiväkodissa. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115896/Repo_Juuli.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 26.3.2020].
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Teemahaastattelu. Kvali-MOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html [viitattu 8.3.2020].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Teemoittelu. Kvali-MOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 28.3.2020].

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomela, A. 2020. Tunteet tutuksi jo pienenä. *Mikkelin kaupunkilehti* 12, 12.

Svendsen, L. 2008. A Philosophy of Fear. E-kirja. Lontoo: Reaktion Books, Limited. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.3.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. E-kirja. Helsinki: Tammi. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 27.3.2020].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 26.3.2020].

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 27.3.2020].

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksella sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haemme Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa varhaiskasvatuksen käyttöön opas lapsen pelkojen käsittelyyn. Tavoitteemme on saada pelkojen käsittelystä lapselle helppoa niin, että lapsi voisi avoimesti puhua peloistaan niin aikuisten, kuin muiden lastenkin kanssa. Aikomuksemme on kerätä tutkimusaineistoa haastattelemalla varhaiskasvatuksen ammattilaisia, varhaiskasvatuksen lapsia ja ohjaamalla lapsiryhmää kesäkuun 2019 ja joulukuun 2019 välisenä aikana.

Pyydämme tällä lupalomakkeella lupaa

a) haastatella Mikkelin kaupungin alueella toimivien päiväkotien työntekijöitä,

b) haastatella [REDACTED] lapsia,

c) järjestää [REDACTED] opinnäytetyön aiheisiin liittyviä ohjauksia,

d) hyödyntää havainnointi- ja haastatteluaineistoja opinnäytetyömme raportoinnissa ja oppaan rakentamisessa. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudumme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Henkilöitä ei mainita loppuraportissa omilla nimillään, ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Haastattelu- ja videoaineisto ovat ainoastaan omassa käytössämme.

Osallistujat voivat halutessaan vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa. Pyydämme vielä erikseen tutkimusluvan lasten perheiltä lasten osallistumiseksi toimintaan.

Annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyöstämme.

Elina Hyvönen

[REDACTED]
elina.hyvonen@edu.xamk.fi

Sanni Kiiveri

[REDACTED]
sanni.kiiveri@edu.xamk.fi

Sosionomiopiskelijat, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampus

Opinnäytetyötämme ohjaa Jari Huotari.
Halutessanne voitte olla myös häneen yhteydessä työhömmme liittyvissä kysymyksissä (jari.huotari@xamk.fi, puh. [REDACTED])

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Annan Elina Hyvöselle ja Sanni Kiiverille luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a-d mainituilla tavoilla.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Mikkeli	Ote viranhaltijapäätöksestä	1 (4)
Varhaiskasvatusjohtaja	14.05.2019	§ 8
Muut päätökset		

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Mikkelin asianhallintajärjestelmässä

MliDno-2019-154**Tutkimuslupa/Elina Hyvönen ja Sanni Kiiveri**

Kaakkois- Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK) - tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskelevat Elina Hyvönen ja Sanni Kiiveri anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön aiheena on Opas lapsen pelkojen käsittelyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa varhaiskasvatuksen käyttöön opas lapsen pelkojen käsittelyyn. Tarkoituksena on käsitellä lapsen pelkoja, miten niitä on käsitelty ja miten niitä voitaisiin paremmin käsitellä. Tavoite on saada pelkojen käsittelystä lapselle helppoa niin, että lapsi voisi avoimesti puhua peloistaan niin aikuisten, kuin muiden lastenkin kanssa.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerätään haastattelemalla varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja varhaiskasvatuksen lapsia sekä ohjaamalla lapsiryhmää. Varhaiskasvattajien haastattelussa käytetään teemahaastatteluja ja lasten kanssa pelkoja työstetään ryhmähaastattelujen kautta. Lapset voivat esimerkiksi piirtää, muovailia tai kertoa tarinoita peloistaan. Työelämäkumppanina toimii [REDACTED] päiväkotia.

Haastatteluja varten pyydetään kirjallinen lupa lasten huoltajilta sekä ryhmän työntekijöiltä. Tutkimukseen osallistujat voivat halutessaan vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä tai päiväkotia ei mainita loppuraportissa.

Päätöksen peruste

Mikkelin kaupungin sivistyksen ja hyvinvoinnin palvelualueen toimintasääntö 4.2.1.2.

Päätös

Myönnän Elina Hyvöselle ja Sanni Kiiverille tutkimusluvan suorittaa sosionomi (AMK) - tutkintoon liittyvän opinnäytetyön, edellyttäen, että he noudattavat ehdotonta salassapitovelvollisuutta kerättävässä aineistossa mahdollisesti esiin tulevien yksilöä tai perhettä koskevien seikkojen suhteen. Henkilöitä tai varhaiskasvatusyksikköä ei mainita loppuraportissa. Lisäksi edellytetään, että opinnäytetyön tulokset on toimitettava varhaiskasvatusjohtajalle.

Tiedoksi

Hyvönen, Kiiveri, [REDACTED] päiväkodinjohtaja, kasvatus- ja opetusjohtaja, kirjaamo

Allekirjoitus

Pirjo Vartiainen, varhaiskasvatusjohtaja

Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo

Päätös pidetään nähtävillä yleisessä tietoverkossa (www.mikkeli.fi) tai kaupungin virastotalon kirjaamossa (Maaherrankatu 9-11) 16.5.2019 alkaen.

Mikkeli	Ote viranhaltijapäätöksestä	2 (4)
Varhaiskasvatusjohtaja	14.05.2019	58
Muut päätökset		

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Mikkelin asianhallintajärjestelmässä

Sähköisesti hyväksytyn otteen oikeaksi todistaa:

Mikkelissä
15.05.2019

Satu Komppa
toimistosihteeri

Tiedoksianto asianosaiselle

Lähetetty tiedoksi sähköpostilla 15.5.2019.

HYVÄT [REDACTED] VANHEMMAT

Olemme Elina Hyvönen ja Sanni Kiiveri. Opiskelemme sosionomiksi XAMKissa ja olemme tekemässä opinnäytetyötä lasten peloista ja niiden käsittelystä varhaiskasvatuksessa. Keräämme varhaiskasvatuksen ammattilaisilta tietoa lasten peloista ja siitä, kuinka niitä on käsitelty ja näiden pohjalta kokoamme oppaan, jossa on vinkkejä ja ohjeita varhaiskasvatukseen. Käymme ennen oppaan julkaisua ohjaamassa lapsiryhmälle pelkojen käsittelyn tunnetunteja. Päiväkodin tai lasten nimiä ei mainita opinnäytetyössä. Toivoisimme, että lomakkeet palautettaisiin mahdollisimman pian [REDACTED] työntekijöille, viimeistään [REDACTED].

Tärkein kysymys on tulossa: saako sinun lapsesi osallistua ohjaamillemme tunnetunneille?

Lapsen nimi

_____ lapsi saa osallistua opinnäytetyöhön liittyviin ohjauksiin

_____ lapsi ei saa osallistua opinnäytetyöhön liittyviin ohjauksiin

Aika ja paikka

Vanhemman allekirjoitus

Kiitos jo etukäteen, ja ihanaa syksyä ❤️



HAASTATTELURUNKO

- a. Lasten pelot varhaiskasvattajan silmin
 - pelon muodot
 - lasten suhtautuminen
 - vanhempien suhtautuminen
- b. Pelkojen käsittely nykyään
 - kasvattajan suhtautuminen
 - keskustelun sävy
 - tunnetaitomateriaalit
- c. Pelkojen käsittelyn kehittäminen

HAASTATTELULUPA

Olemme Elina Hyvönen ja Sanni Kiiveri, sosionomiopiskelijat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön aiheena on Opas lapsen pelkojen käsittelyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa varhaiskasvatuksen käyttöön opas lapsen pelkojen käsittelyyn. Haastattelu suoritetaan teemahaastatteluna. Haastattelu äänitetään ja osallistujien on mahdollista vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä ei mainita loppuraportissa, eli haastattelulla henkilöillä on anonymiteetti.

Annan suostumukseni haastatteluun ja haastattelun kokonaisvaltaiseen käyttöön.

kyllä _____ ei _____

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys



OPAS LAPSEN PELKOJEN KÄSITTELYYN

ELINA HYVÖNEN & SANNI KIIVERI

Opinnäytetyö

SISÄLLYS

Sisällys 3

Pelot 4

Varhaiskasvattajan rooli 5

Ruska Reposen tarina 6

Satujumppa 8

Harjoitteita 10

Muuta aiheeseen liittyvää 16

Materiaalit 18

Lähteet 21

PELOT

Pelon kokemuksen herkkyys tulee jo perimästämme. Pelko suojaa ihmisiä vaaroilta, ja näin ollen ylläpitää elämää. Pelko auttaa ihmistä huomaamaan sellaiset ympäristön vaarat, jotka uhkaavat hänen hyvinvointiaan. Tarpeen tullen pelko valmistaa ihmisen pakenemaan.

Kun ihminen kokee pelkoa, hän alkaa vaistomaisesti etsiä ympäriltään merkkejä siitä, onko hän turvassa vai vaarassa. Tällaisia merkkejä voivat olla toisten kasvoniilmeet, eleet ja olemus. Suurin osa tästä prosessista on tiedostamatonta, ja ihminen käsittelee sen ylittämättä havaintokynnystä. Voi olla, että tästä kaikesta syntyy mieleen vain ahdistavia mielikuvia ja olotiloja, joita on hankala lähteä käsittelemään, sillä ei tiedosteta, mihin tunteet liittyvät.

Lasten pelot voivat näyttää aikuisten silmiin mahdottomilta ja järjettömiltä, mutta niillä on usein tarkoitus. Usein lasten pelot ovat mekanismeja edistämässä lapsen hengissä pysymistä. Lapsi välttää todelliset vaaratilanteet vetäytymällä pelon ajamana pois tilanteista, joihin hänen puolustusmekanisminsa eivät ole kehittyneet vastaamaan.

Ihmisyjoukossa, myös lapsiryhmässä moni usein luulee olevansa ainoa jännittäjä. Monella voi silti olla samankaltaisia tuntemuksia kuin meillä ja kun sen huomaa, on helpompi hyväksyä omakin jännitys. Kaikkia meitä jännittää joskus ja jännittäminen on ihan luonnollista. Jännitys ja pelko kuuluu elämään.

Ihminen kasvaessaan herkistyy reagoimaan tietynlaisiin vaaraa ilmaiseviin asioihin. Näitä kutsutaan luonnollisiksi peloiksi. Ihminen reagoi pelkoihin eri tavoilla. Nämä reaktiot ovat peräisin eloonjäämisreaktiosta evoluution aikana, koska reaktio pitää meidät hengissä.

Usein pelkoihin liittyy perittyjä taipumuksia, mutta myös ympäristö vaikuttaa pelkojen kehittymiseen. Tällaisia ympäristöllisiä tekijöitä voivat olla esimerkiksi perhe-elämään liittyvät asiat, ujut, estyneet tai pelokkaat vanhemmat, lapsen vähättely tai arvostelu. Vanhemmat voivat huomaamattaan siirtää lapsilleen pelkojaan hokemalla varoituksia tai kertomalla pelottavia esimerkkejä, kuten "älä mene koiran lähelle, se voi purra."

Vauva-aikana koettu välinpitämättömyys lähetettyjä viestejä kohtaan aiheuttaa myöhemmällä iällä epäluottamusta muitakin hoivaavia aikuisia kohtaan. Lasten on helpompi puhua tunteistaan ystävälle kuin aikuiselle, sillä he haluavat suojella aikuisia suurilta tunteilta, kuten surulta. Yksi välittävä aikuinen päiväkodissa saattaa olla merkittävä osa lapsen tunnekehitystä, jos lapsen vanhempien kiintymyssuhde on negatiivinen. Laadukas tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa antaa lapselle hyvän pohjan tunneälyn kehittymiselle. Tunteiden avulla teemme kuitenkin päätöksiä elämässämme.

Varhaiskasvatusikäisellä aiheuttavat pelkoa asiat, jotka saavat aikaan äkillisen muutoksen aktivaatiossa. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi kirkas valo, äkillinen pimeys ja matalat äänet

VARHAISKASVATTAJAN ROOLI

Varhaiskasvatuksen ammattilaisella on monin tavoin tärkeä rooli lasten hyvinvoinnin tekijänä, sillä lapset viettävät suuren osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa. Päiväkotiryhmässä tai perhepäivähoitajan luona on tärkeää olla avoin, hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri lapselle. Hyvä ilmapiiri auttaa lasta hyväksymään kokemukseen ja olemaan muiden kanssa luontevasti. Pelkäävä, jännittävä ja kovasta ujoudesta kärsivä lapsi voi aiheuttaa kasvattajassa monenlaisia vastatunteita, joiden tunnistaminen ja käsittely ovat tärkeitä, jotta lasta voidaan tukea.

Varhaiskasvattajan on tunnistettava omia reagointimallejaan ja ymmärrettävä, miksi itse reagoi tietyllä tavalla lapsen tunnehaasteisiin. Varhaiskasvattajilla on voinut olla itsellään kokemuksia jännittämisestä, avuttomuudesta, peloista ja epävarmuudesta, ja näiden omien kokemusten kautta voidaan saada yhteys lapsen pelkoihin ja jännitteisiin. Elävä, hyväksyvä asennoituminen omiin tunteisiin on voimavara, jonka kautta kasvattaja voi löytää yhteyden lapseen ja auttaa kohtaamisissa.

Tunteiden tunnistaminen alkaa tunteiden havaitsemisesta, niin lasten kuin varhaiskasvattajan osalta. Lapsilla on kyky tunnistaa aikuisten tunnetilat. Aikuisten on opeteltava tunnistamana ensin omia tunteitaan, kun opetamme lapsille tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Sanallisen ilmaisun lisäksi aikuisen vahvat, jopa korostetusti ilmaistut tunneilmaukset ilmeillä, kehonasunnoilla, eleillä ja äänenpainoilla saavat lapsen aistit valpastumaan.

Lapsi tunnistaa herkästi aikuisen tunnetiloja ja ansaitseekin nähdä aikuisen rehelliset tunteet. Lapsi hämmenyy, jos aikuinen on vihainen tai surullinen, mutta esittää toista. Aikuisen on tärkeä imaista omia tunteitaan, mutta kontrolloida omia tunnereaktioitaan. Lapsen ei pidä toimia tunnesäätelijänä aikuisen tunteille. Kun kasvattaja on tunnerehellinen, voi lapsi oppia luottamaan toisen sanomaan.

RUSKA REPOSEN TARINA

Elina Hyvönen

Ruska Reponen tarina on tehty osaksi opasta, jotta lapsi ymmärtäisi, että jopa oveliksi, viisaiksi ja vahvoiksi kuvatut pelkäävät joskus. Ruskan tarinan voi esittää lapsille vaikkapa käsinukketeatterin avulla, jos pelkän tarinan lukeminen tuntuu yksitoikkoiselta. Tarina pyrittiin pitämään lyhyenä, jotta lasten mielenkiinto jaksaisi säilyä.

Oletko nähnyt koskaan oranssin hännän vilahtavan lähimetsän puun taakse? Jos olet, se voi hyvinkin olla pieni ystäväni, Ruska Reponen. Ruska on hyvin erityinen kettu repolainen. Usein kettuja kuvataan viisaiksi ja oveliksi, mutta Ruska ei tunne oloaan sellaiseksi. Enemmän hän tuntee olonsa hieman jännittyneeksi. Mennään kurkkaamaan, mitä Ruska puuhailee. Mutta mennään hiljaa, Ruska usein jännittää uusia tuttavuuksia.

Ruska Reponen heräili uuteen aamuun. Hän nousi sängyltään, joka oli heidän uudessa kotipesässään, luolassa, jonka suuaukko on ison kannon juuressa. Juuri siellä lähimetsässä, mutta tarkemmin en kerro, niin kettuperheen kotirauha säilyy. Ruska hieraisi silmiään. Tänään hän menee uuteen päiväkotiin. Ruskan perhe oli vasta muuttanut uuteen kotimetsään, ja Ruskaa jännitti ihan hirveästi. Millaisia muut metsän eläimet olisivat? Ruskan paras ystävä, Harri Hiiri oli jäänyt vanhaan kotimetsään.

Ruskan aamu alkoi aivan samalla tavalla kuin joka ikinen aamu. Äiti oli keittänyt aamupuuron, isä istui pöydän ääressä lukemassa lehteä lukulasit keikkuen nenällä. Äiti ojensi Ruskalle puurolautasen, kun tämä istui pöytänsä. Ruskalla oli oma vanha lautanen, sama lusikka kuin joka aamu, hän joi samasta lasista saman pöydän ääressä. Kaikki oli tuttua, mutta silti kaikki oli uutta. Ruskan vatsaa puristi ja hän sai tuskin syötyä kolmea lusikallista puuroa. Kun Ruska oli nieleskellyt puuron alas, hän harjasi hampaat, otti äidin pakkaaman repun ja oli aika suunnata kohti uutta päiväkotia.

Mitä lähemmäs päiväkoti tuli, sitä painavammaksi Ruskan jalat tulivat. Lopulta tuntui, etteivät jalat enää kantaneet, joten äiti kantoi Ruskan loppumatkan. Päiväkoti tuli näkyviin. Sen pihalla oli keinuja, leikkimökki ja liukumäki. Tyhjä hiekkalaatikko odotti lapsia leikkimään. Ruska istui äidin sylissä, kun äiti avasi päiväkodin oven.

Päiväkodin eteisessä oli rauhallista. Äiti laski Ruskan lattialle. Jostain kuului leikkivien lasten ääniä. Äiti asteli eteenpäin, kohti leikkivien lasten ääniä. Äiti avasi oven leikkihuoneeseen, ja sieltä tuli vastaan aikuinen, joka tervehti äitiä ja kääntyi sitten Ruskan puoleen.

”Hei vain, sinä oletkin varmaan Ruska”, ystävällisen näköinen mäyrärouva sanoi. ”Minä olen Maija. Olen sinun ryhmäsi hoitaja.” Ruska katsoi Maijan tummiin silmiin, ja piiloutui äitinsä tuuheaan häntään.



”Ruskaa vähän jännittää”, äiti sanoi lempeästi. ”Mutta hyvin Ruskalla meni vanhassa päiväkodissa”. Ruska katseli äitinsä takaa uutta päiväkotia. Siellä leikkivät lapset näyttivät hyväntuulisilta. Autoleikissä leikki yhdessä kettu, majava ja ilves. Roolileikissä ritareiksi ja prinsessoiksi oli pukeutuneena karhunpoika, kaksi näätä, siili ja jänis. Kaksi ketunpoikaa lueskeli kirjoja nurkkauksessa, jossa oli kasa tyyntyä.

”Tule vain reippaasti sisään, Ruska”, Maija kehotti ja ojensi käpälänsä Ruskalle.

”Äidin täytyy nyt lähteä”, äiti sanoi kumartuen Ruskan puoleen. ”Isä tulee sinua sitten hakemaan päiväunien jälkeen.”

Ja sitten.

Äiti oli poissa. Edessä oli nyt suurtakin suuremmalta näyttävä päiväkodin tila. Oliko autoleikki äskenkin noin kaukana? Kuuluiko roolileikistä tuollainen melu silloin kun sitä katseli äidin jalan takaa? Ruskalle tuli kamalan kuuma. Sydämen jyske tuntui korvissa asti, pum pum pum. ”Tulehan, Ruska”, Maija kehotti ja hymyili.

PUM. Ruska otti askelen leikkihuoneeseen. PUM. Kaikki leikkijät hiljenivät ja jäivät tuijottamaan uutta tulokasta, ainakin siltä Ruskasta tuntui. PUM. Ruskan kädet tärisivät ja Ruska puristi ne nyrkkiin, jotta tärinä ei näkyisi toisille lapsille. PUM. Hengittäminen oli hankalaa. PUM.

”Keräänyttään kaikki aamupiirille!” Maija sanoi hyväntuulisesti ja lapset kerääntyivät istumaan matolle. PUM. Ruska asteli epäröivän askelin matolle ja istuutui siilin viereen. PUM. Siili katseli uteliaana uutta tulokasta.

”Kuka sinä olet?” siili kysyi. Ruska katsoi siiliä ja avasi suunsa. Kurkku tuntui kuivalta.

”Mi-mi-minä olen Ru-ru-ru...” Ruska aloitti, mutta sanat eivät tulleetkaan suusta, niin kuin niillä oli aina tapana tulla. Siili katsoi Ruskaa ja naurahti.

”Minä olen Saija”, siili totesi.

”Meillä onkin tänään uusi lapsi päiväkodissa”, Maija aloitti. ”Hän on Ruska. Ottakaa Ruska reippaasti mukaan leikkeihin!”

Aamupiirin jälkeen alkoi leikkituokio. Lapset jakautuivat leikkeihin, mutta Ruska jäi istumaan matolle yksin.

”Sinäkin voit mennä mukaan”, Maija kehotti Ruskaa. Ruska katsoi Maijan lempeisiin silmiin

”Mutta eivät he pyytäneet minua mukaan” Ruska kuiskasi ja katseli, miten lapset jakoivat rooleja ja leluja toistensa kanssa.

”Sinä voit mennä itse kysymään”, Maija huomautti. ”Ei kaverit välttämättä hoksaa tulla sinua hakemaan. Minä tiedän, että sinua varmasti jännittää. Täällä on paljon uusia kavereita ja sinulla on ihan uudenlainen päivä. Jännittäminen ja pelkkääminen on ihan sallittua. Jännittäminen kertoo myös siitä, että haluat löytää kavereita ja sinä mietit, kenen kanssa tulisi hauskat leikit. Kavereita löydät parhaiten, kun lähdet kysymään. Haluatko että tulen mukaan?” Ruska nyökkäsi ja hengitti pari kertaa syvään. Siili nimeltä Saija leikki jo ketun, jäniksen ja karhun kanssa kotileikkiä, ja Ruskasta se näytti hyvin hauskalta. Ruska asteli ujoin heidän luokseen ja huomasi, että Maija tuli hänen takanaan.

”He – he”, Ruska aloitti ja lapset keskeyttivät leikkinsä katsoakseen Ruskaa. ”Saanko tulla teidän leikkiinne mukaan?” Jänis ja kettu katsoivat toisiinsa ja sitten Maijaan.

”Ruska mahtuu teidän leikkiinne varmasti”, Maija sanoi hymyillen.

”Sinä voit olla lapsi!” karhu huudahti. ”Kaamos on isä”, karhu jatkoi osoittaen kettua. ”Ja Saija on äiti.” ”Minä olen pikkusisko”, jänis kertoi. ”Ja minun nimeni on Jasmin. Karpalo tuossa on vauva”, jatkoi jänis ja osoitti karhua.

Ruska nyökkäsi.

Ruska ei edes huomannut, että Maija lähti kauemmas heidän leikistänsä tarkkailemaan tilannetta, sillä hän oli ylittänyt pelkonsa, kerännyt kaiken rohkeutensa ja mennyt tutustumaan uusiin kavereihin. Eikä se haitannut, että joskus jännitti. Jokainen jännittää joskus. Vahvin, viisain ja ovelinkin kettu kohtaa joskus asioita, jotka jännittävät. Ruskan leikit jatkuivat pitkään, ja Ruska huomasi, että uudet kaverit ovat ihan yhtä hyviä, kuin vanhan metsän kaverit. Sen päivän jälkeen ei Ruskaa jännittänyt enää päiväkotiin meneminen, sillä hän tiesi, että päiväkodista löytyy aina joku, jonka kanssa leikkiä. Ja välillä yksin leikkiminenkin on ihan hauskaa!

RUSKAN SATUJUMPPA

Sanni Kiiveri

Lukekaa ensin läpi Ruska Reposen tarina ja lähtekää seikkailulle Lähimetsään yhdessä muiden ystävien kanssa.

Aika: 15-25min

Välineet: Vain mielikuvitus on rajana! Voit käyttää halutessasi erilaisia kuvakortteja eläimistä tai liikkeistä havainnollistamaan satujumpan liikkeitä. Muuta liikkeiden haastavuutta lapsiryhmän kehitystason mukaisesti.

Aloitusteikki: Kokeilkaa, miten Ruska Reponen liikkuu musiikin tahdissa omassa kotimetsässään eläinystävien kanssa. Voitte kokeilla vaikka tanssia/liikkua musiikin tahdissa kuin metsän eläimet. Miltä näyttää, kun hiiri hypähtelee puron yli kiveltä kivelle tai äiti kettu venyttelee aamulla. Maija Mäyrän vinkki, jos haluatte lisätä haastetta: ”Jähmety paikoillesi, kun musiikki pysähtyy tai kokeilkaa liikkua eri tavoilla: nopeasti/ hitaasti/ matalalla/ korkealla/ hiljaa/ äänekkäästi!”

RUSKA JA KUMMA ÄÄNI

Lähdetään katsomaan, mitä Ruska Reposelle kuuluu! Tänään hän on saanut äidiltään luvan lähteä ensimmäistä kertaa yksin tutustumaan metsän salaisuuksiin.

Ruska **kipusi ylös** pesäkolon pienen pienestä suuaukosta jo aikaisin aamulla. Hän **hieroi unisia silmiään** ja **pyöritteli tassujaan**. Ruska oli hyvin innoissaan uudesta kotimetsästä. Ruska ja Jasmin Jänis olivat eilen sopineet, että he näkevät tänään lammen rannalla ja leikkivät siellä yhdessä. Kellon viisarit näyttivät jo tasan **klo 12 (esitetään kellon viisareita)**, joten Ruskalla oli kiire. Ruska **vilkkutti** vanhemmilleen ja lähti innoissaan **hyppelämään** puiden kantoja pitkin kohti lampea.

Auringon säteet valaisivat koko metsän ja mehiläiset **pörräsivät** kukkien ympärillä. Matka alkoi tuntua Ruskasta jännittävältä. Yhtäkkiä tuli aivan pimeää ja metsä tiheni eikä polkua enää näkynyt missään. Ruska **ryömi** puiden oksien ali hipi hiljaa niin **matalana** kuin pystyi. Metsästä kuuluu jokin **kumma ääni**. Puiden oksat alkoivat **heilua** ja kiiluvia silmiä näkyi joka puolella.

Ruskaa hämmästytti yksi asia: ”Miksi minun vatsaani nyt näin kipristää, (**hierotaan vatsaa**)?”. Hikipisarot **valuivat** pitkin Ruskan otsaa, sydän **pamppaili** rinnassa ja pientä kettua **tärisytti**. Ruska **piiloutui** viereisen kiven taakse, **niin pieneksi palloksi kuin mahdollista**. Jostain kaukaa kuului huuto: ”Ruska, oletko sinä siellä?” Ääni kuulosti Ruskan mielestä hämmästyttävän tutulta. ”Nyt keksin, sehän on uusiystäväni Jasmin!” -Ruska hihkaisi. Hän alkoi **heilutella** kypäliään ja huusi: ”Minä olen täällä kiven takana piilossa!” Ruska kertoi Jasminille, kuinka oli eksynyt metsään, kuullut siellä oudon äänen ja tuntenut oudon tunteen kehossaan. Jasmin rauhoitteli **silitäten** Ruskaa ja sanoi: ”Huomaan, että sinua pelotti”. Pelottavat

äännet olivat vain pöllöperheen poikasia, jotka tykkäsivät leikkiä hippaa pimeässä metsässä liidellen oksien ylitse.

Ruska ja Jasmin Jänis päättivät kiivetä korkean puun latvaan koska he olivat eksyneet metsään. Sieltä he näkisivät koko Lähimetsän. Viereisessä puussa oravaperhe tasapainoili puiden oksia pitkin ja kurkotelivat poimimaan pieniä käpyjä. Puun latvassa oli hyvä tähystää, mitä muut Lähimetsän asukkaat puuhailivat. "Katso, Kumpumäellä näkyy jotain liikettä. Aivan kuin siellä kierisi suklaajäätelöpalloja mäkeä alas!" Jasmin ihmetteli ja osoitti tassullaan kohti Kumpumäkeä. Jänis ja Ruska siristelivät silmiään. Kun katsoi oikein tarkasti, saattoi huomata, että jäätelöpallot olivatkin ruskeita karhuja kierimässä Kumpumäkeä alas.

Jasmin Jänis ja Ruska viettivät iloisen päivän metsässä. He kävivät vielä päivän päätteeksi uimassa lammen rannalla ja ravistelivat itsensä kuivaksi. Ruska käveli kotiin. Siellä hän kertoi vanhemmilleen, kuinka häntä oli pelottanut liikkua yksin metsässä. Puhuminen Jasminin kanssa kuitenkin auttoi ja pelko lähti pois.

Äiti istui lattialle, otti Ruskan syliinsä ja halasi häntä. Äiti sanoi rauhallisella äänellä: "Aina, kun sinua pelottaa, voit halata itseäsi ja sanoa, että minulla ei ole mitään hätää." Auringon laskiessa puiden taa, oli Lähimetsässä aika käydä nukkumaan. Ruska käpertyi lämpimän peiton alle ja laittoi silmät kiinni ja sanoi: "Hei hei! Nähdään taas ja voitetaan lisää pelkoja yhdessä."

LOPPURENTOUTUS

Laita taustalle soimaan rauhallista musiikkia, esittäkää vielä nukku-

Keskustelesatujumpan jälkeen lasten kanssa: Mitä satujumpastajäi mieleen? Mikä oli kivointa/ mukavinta? Mikä RuskaReposta pelotti? Missä Ruskan pelko tuntui kehossa? Mikä auttoi Ruskaa viemään pelon pois?

KEKSIKÄÄ ITSE RUSKA REPOSELLE LISÄÄ SEIKKALUJA

HARJOITTEITA

Pelkojen käsittely on osa tunnekasvatusta. Tämä opas on tarkoitettu osaksi laaja-alaista tunnekasvatuksellista kokonaisuutta. Oppaan harjoitteita voi soveltaa ikätason mukaiseksi ja ryhmään sopivaksi. Oppaassa olevat harjoitteet ovat yleispäteviä. Ryhmä, jossa pelkoja käydään käsittelemään, kannattaa olla tuttu ja turvallinen, sillä pelkojen käsittely on harvoin lapsille helppoa. Tunnekasvatuksen ja tämän oppaan avulla pyritään helpottamaan lapsen pelkojen käsittelyä.

MITÄ PELKO ON?

Käykää yhdessä ryhmän kanssa läpi, millaisia tuntemuksia lapsilla on peloista, mitä pelko heidän mielestään tarkoittaa ja mitä pelolle voidaan tehdä. Tehtävässä voidaan käyttää askartelua, sadutusta tai muuta menetelmää, tai sitten ihan vain keskustella lasten kanssa. Aluksi kannattaa kartoittaa ryhmässä, mitä lapset jo tietävät peloista, jotta niiden käsittely helpottuu. Mikäli tuntuu luontevalta, voi keskustelun käydä myös joka lapsen kanssa kahden kesken, mutta keskustelun voi myös toteuttaa koko ryhmän kanssa tai pienryhmissä. Kahdestaan lapsen kanssa keskusteltaessa lapselta voi tulla henkilökohtaisempia mielipiteitä, sillä ryhmässä usein lapset vastaavat samoja asioita.

Pelko on tunne, joka auttaa meitä suojautumaan vaaroilta. Esimerkiksi, jos pelottaa korkeat paikat, vältät niitä etkä näin ollen voi tippua sieltä ja satuttaa itseäsi.

"Usein lapset osaavat nimetä ilmeen, kun näkevät sen kuvassa tai kaverin kasvoilla, mutta eivät tunnista kuitenkaan itsessään sitä tunnetta"
- Varhaiskasvattaja

On tärkeää, että lapsi oppii tunnistamaan tunteen myös itsessään, ei vain paperilla. Siksi on tärkeää oppia missä tunne tuntuu ja millä tavoin.

MILLAISIA PELKOJA MEIDÄN RYHMÄSSÄ ON?

Millaisia pelkoja juuri tässä ryhmässä on? Niitä on hyvä selvittää. Lapsi ei välttämättä osaa kertoa aina, mikä jännittää, mutta saattaa löytää jännittäviä juttuja esimerkiksi lehdistä. Miksipä ei siis voisi tehdä ryhmän seinälle isoa kartonkia, jossa on lehdistä leikattuja kuvia siitä, mikä jännittää? Tämän voi toteuttaa myös muiden tunteiden kohdalla!

- Tarvitaan lehtiä, joissa on paljon kuvia. Erilaiset aikakauslehdet ja sanomalehdet ovat hyviä tähän.
- Lisäksi tarvitaan saksia, kartonkia ja liimaa.

OHJAUS

Lasten kanssa on hyvä käydä ensin läpi pelkoa tunteena. Mitä se on? Tunnetta voidaan käydä läpi vaikkapa Ruska Reposen tarinan kautta (s. 6). Sen jälkeen lapset voivat vapaasti lehdistä leikata niitä asioita, jotka kokevat jännittäväksi tai pelottavaksi tai muuten omituiseksi. Sen jälkeen leikkeet liimataan kartongille. Kun kartonki on seinällä, pelkoihin voidaan tarvittaessa palata ja niistä voidaan keskustella. Mikä kartongilla olevista kuvista tekee jännittäviä?

MISSÄ PELKO TUNTUU?

Lapsen on tärkeä oppia, missä eri tunteet tuntuvat. Jos yhtäkkiä jalat tuntuvat heikoilta ja kurkkuun tulee pala, mistä se voi kertoa? Tunteiden tunnistaminen oman kehon toiminnoista on iso osa tunnekasvatusta. Jokainen meistä on yksilöllinen, joten jokainen meistä tuntee eri tavoin!

• Tulosta tuokiolle valmiiksi ihmiskehon kuva (s. 19) • Varaa värikyntiä, silkkipaperia, helmiä, maaleja tai muita materiaaleja, sekä sakset, liimaa, pensselit • Lajittele eri materiaalit selkeästi eri kuppeihin.

OHJAUS

Käykää lasten kanssa läpi, miltä pelko/jännitys voisi tuntua. Tämän jälkeen lapsille jaetaan tyhjät kuvat ihmiskehosta. Lapsi saa vapaasti liimata/maalata ihmiskehoon ne paikat, missä jännitys heillä tuntuu. Eri materiaaleja voi käyttää eri tuntemuksiin! Lopuksi käykää yhdessä lasten kanssa läpi kuvat. Lapsi saa kertoa omin sanoin omasta kuvastaan.

VINKKI! Kehon kuvan voi leikata paperista irti ja liimata kartongille, jonka väri kuvastaa lapsen mielestä jännitystä.

MILTÄ PELKO NÄYTTÄÄ?

Seuraavan harjoituksen voi toteuttaa monella tavalla. Harjoituksen toteuttamisessa voi käyttää mielikuvitusta ja lasten sen hetkisiä mielenkiinnonkohteita. Toteutuksen voi tehdä esimerkiksi askarrellen, piirtäen, maalaten, muovailen tai vaikkapa hamahelmillä taiteillen. Mikäli maassa on lunta, voidaan harjoitus toteuttaa myös pihalla lumen avulla. Toteutustavaksi on hyvä ottaa jokin lapsia kiinnostava puuha, niin toteutus on mieleistä.

OHJAUS

Tarvitset vain materiaalit, ja sitten lapsi saa materiaaleja hyödyntäen tuottaa teoksen, joka kuvaa häntä pelottavia asioita. Kun teos on valmis, lapsi saa kertoa, mitä teos esittää, ja se kirjataan teoksen viereen. Jos siltä tuntuu, paperille voi piirtää esimerkiksi pelkät silmät ja silmien ympärille lapsi voi piirtää juuri sellaisen mörön kuin haluaa! Onko mörkö pelottava, vai ihan hassu?

Voi olla, että teos ei välttämättä kuvaa jännittävää/pelottavaa asiaa, mutta lapselle annetaan siihen mahdollisuus. Joskus jännitys tai pelko ei johdu mistään konkreettisesta asiasta ja silloin siitä maalaaminen/muovailu tmv. voi olla lapselle mahdotonta, tai ainakin hyvin hankalaa. Lasten kanssa on hyvä käydä läpi, että pelko voi olla joku olemassa oleva esine tai asia, tai sitten se voi olla joku tilanne, tuntemus tai tapahtuma. Pelko ei aina välttämättä näytä siis miltään.



MITÄ PELOLLE VOI TEHDÄ?

Kun pelko iskee, voi lapsen olo olla hankala. Lapsi ei ehkä osaa sanoittaa tunteitaan, ja aikuisen läsnäolo on usein tärkeää näissä hetkissä. Pelkojen käsittelyyn on varattava rauhallinen hetki, jolloin pelko ei itsessään ole päällä. Esimerkiksi täydellä vatsalla auringonpaisteessa tutussa kainalopaikassa pelon kohde ei tunnu yhtä musertavalta.

Tärkeintä lapsen pelossa on läsnäolo. Lasta ei saa jättää yksin pelkonsa kanssa. Vaikkei pelolla on selkeää aiheita, on lapsen kanssa hyvä varata aikaa ja käydä läpi, miksi asia pelottaa. "Mennäänkö yhdessä?" on hyvä lause, joka usein rohkaisee lasta. Pimeään nukkariin meno ei ehkä ole niin pelottavaa, jos lapsi tietää, että aikuinen on lähellä. Pelkoa ei voi "todistella" pois, eikä pelon aiheuttajaa kannata vältellä loputtomiin. Pelon kohteeseen voi sen sijaan tutustua lapsen mielikuvituksen, sekä aikuisen vilpittömän ja lempeän kiinnostuksen avulla.

PELKO POIS!



Kun lapsen kanssa on käyty läpi jännittäviä asioita, tai ylipäättään pelkoa tunteena, voidaan joko ryhmässä yhdessä tai yksitellen miettiä, miten pelon voisi voittaa. Keksitäänkö yhdessä runo tai laulu tai jokin muu ääni, jolla pelon voi pyyhkiä pois?

Tehkää yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa kansio, johon kasaatte esimerkiksi kuvia, jotka ovat auttaneet pelkojen käsittelyssä. Mikäli lapsi ei keksi omaa tapaa, millä helpottaa pelkoa, voi kansioista katella yhdessä kuvia ja etsiä sieltä sopivan kuvan, jonka avulla käydään sitten pelkoa käsittelemään.

PELKOTYNNY

Ottakaa jokin pehmolelu tai tyyny (tämän voi myös erikseen askarrella isompien kanssa), joka tulee ryhmään pelkotyynyksi. Mikäli lasta käy pelottamaan, lapsi voi hakea tyynyn ja halata sitä, kertoa pelon tyynylle. Tyynyn tulee olla aina kaikkien saatavilla ja kun lapsella on tyyny, häntä ei saa häiritä. Tyynyn toimintatapa tulee käsitellä koko lapsiryhmän kanssa yhdessä, jotta kaikille on selvää, mikä tyynyn idea on ja miksi se on olemassa. Tyyny on tarkoitettu vain pelkojen käsittelyyn, ei leikkeihin muuten.

PELKOMITTARI

Rakentakaa ryhmän seinälle oma pelkomittari. Se voi olla ihan ryhmän ja lasten omannäköinen. Esimerkiksi MLL:n sivuilta ja FANNI-tunnetaitokorteista voi etsiä mallia. Mittarissa olisi hyvä olla helmi tai muu vastaava, jota lapsi voisi pelon iskiessä siirtää. Kun pelkomittari esitellään lapsille, lapset saavat itse keksiä itselleen tavan, jolla pelko voidaan pyyhkiä pois. Voidaan myös keksiä ryhmälle yhteinen pelon karkottaja. Onko se loru, ääni vai taikasana? Pelon karkottimet liitetään pelkomittarin ympärille, jotta ne ovat siinä saatavissa tarvittaessa. Tässä voidaan käyttää apuna myös kuvia ja soittimia. Runo voidaan muistaa kuvien avulla, tai pelon karkotin voi olla vaikka triangelin ääni.

MEIDÄN RYHMÄN ILMEET

Harjoitelkaa lasten kanssa eri tunteita. Miltä näyttää iloinen? Entä surullinen? Millainen ilme on pelokas? Tähän voi käyttää valmiiksi löytyviä tunnekortteja (esim. Fanni, Molli tai Mahti-tunnekortit), mutta tärkeintä on se, että lapset toistavat ilmeen omilla kasvoillaan. Aikuinen voi näyttää lapselle mallia, tässä saa irvistellä!

Kun lapset ovat harjoitelleet tunteiden ilmaisua kasvoilla ja/tai kehon kielellä, lapset saavat esittää kameralle noita ilmeitä ja tunteita. Onko vihaisella kädet puuskassa, millainen ilme surullisella on? Näistä ilmauksista otetaan kuvia, jotka tulostetaan myöhempien tunnetuokoiden käyttöön. Lapset rakastavat nähdä omia kuvia ja omia tuotoksia, joten omasta ryhmästä otetut kuvat tuovat tunteiden käsittelylle ihan uusia mahdollisuuksia.

ÄÄNIMAAILMAN KÄYTTÖ PELKOJEN KÄSITTELYSSÄ

"Miltä kuulostaa kun kirppu kertoo unissaan salaisuuksiaan?
Miltä kuulostaa kun toukka haukkaa omenaa ja hammas irtoaa? - -
Vastauksen saa jos kuuntelee ja odottaa iha, ihan hiljaa, äärettömän hiljaa"
- Pikku Papun orkesteri -

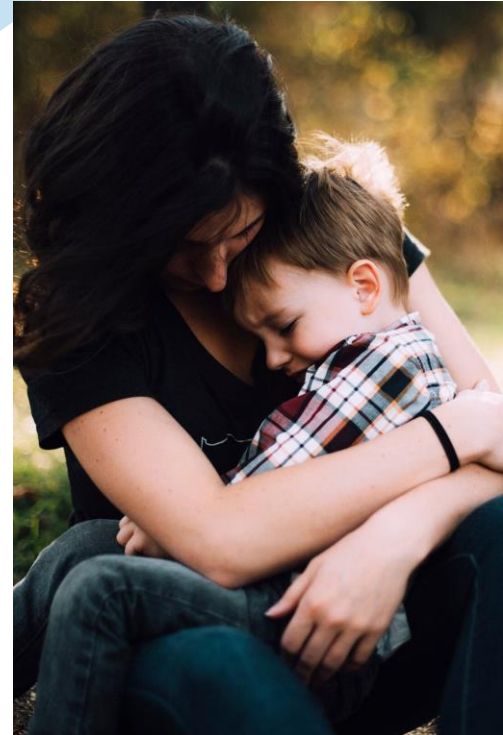
Käykää soitinten ja erilaisten instrumentaalisten kappaleiden kanssa läpi, miltä pelko voisi kuulostaa. Miltä jännitys kuulostaa? Entä pelkojen kohteet? Miltä hämähäkin askellus kuulostaa, entäpä haamun ääni? Miltä pimeä voisi kuulostaa. Käyttäkää monipuolisesti erilaisia soittimia. Instrumentaalisessa musiikissa (esimerkiksi klassiset kappaleet) löytyy paljon erilaisia sointivärejä, sävyjä ja painotuksia. Voitte myös askeltaa musiikin ja soitinten mukaan esimerkiksi mörön askelia.

HUOM! Jotkin äänimaailmat saattavat pelottaa varsinkin pienempiä lapsia!

MISSÄ MÖRKÖ ASUU?

Usein lapsien peloissa on mörköjä/ötököitä tms. Pelkoa voidaan ottaa niskasta kiinni, ja kääntää homma pääläelleen. Entäpä jos rakennettaisiin mörölle lähimetsään maja? Tai hämähäkille koti?

Pelkoa ei voi sivuuttaa, mutta yhteisen hauskan ja kivan tekemisellä pelkoa voidaan pienentää ja pelkoon voidaan tutustua. Missä mörkö asuu ja kenen kanssa? Kun metsässä on mörön maja, voidaan yhdessä käydä jännityksestä huolimatta kurkkaamassa, olisiko mörkö jättänyt jotain jälkiä pesässä asumisesta.



PEREHDYTÄÄN RUSKAN TARINAAN

Syvennyttään hetkeksi lasten kanssa keskustelemaan Ruskan tarinasta. Tarinaa voidaan käydä lasten kanssa läpi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä Ruskasta tuntui tulla uuteen päiväkotiin?
- Miksi Ruska piiloutui äidin hännän taakse?
- Miksi Ruskaa jännitti uusien kavereiden tapaaminen?
- Miltäköhän Ruskasta tuntui, kun hän oli uskaltanut mennä pyytämään kavereita leikkiin?
- Millaisia tunteita Ruskan kehossa jännitys herätti? Millaisia tunteita jännitys herättää sinussa?

Kysymyksiä voi keksiä lisää ja uusia, ja tarinasta voi keskustella lapsilta heränneiden kysymysten avulla. Jos lapset innostuvat, tarinaan voi keksiä uusia käänteitä yhdessä lasten kanssa ja lapset voivat piirtää ja askarrella Ruskan ja päiväkodin kaverit.

SADUTUS

Ruska Reposen tarinaa voi käyttää pohjana lasten sadutukseen. Sadutetut sadut saavat usein viitteitä alle luetuista saduista. Näin ollen lapset voidaan saada kertomaan tarinoita peloista ja varsinkin omista peloista, mikäli alle kerrotaan satuja ja tarinoita pelkojen käsittelystä. Saduttaja ei kuitenkaan varsinaisesti anna aihetta sadutukselle, vaan lapsi saa kertoa omin sanoin ihan mitä hän haluaa, eikä saduttaja tarkenna aihetta. Satu voi olla lyhyt tai pitkä, monisanainen tai vain muutaman sanan mittainen, mutta se on lapsen ikioma satu.

Sadutuksessa on tärkeää kirjata ylös sanatarkasti lapsen tarina. Pienimpiäkin lapsia voi saduttaa, silloin aikuisen vain tarvitsee hypätä lapsen tarinan kyytiin ja vastaanottaa lapsen sanoma. Pienet lapset ilmaisevat itseään sanojen lisäksi nonverbaalisesti, joten on tärkeää huomioida lapsen kehonkieli.

Saduttaja siis kuuntelee kommentoimatta, ilmeilemättä lapsen sadun ja kirjaa sen sanatarkasti ylös. Tämän jälkeen saduttaja lukee lapselle sadun ja lapsi halutessaan voi vielä muuttaa ja korjata tarinaansa. Kertomukseen merkitään lapsen nimi, ikä, päivämäärä ja kirjaaja.

"Kun mä ajattelen avioilla jotakin,
niin sitten tulee ulos puhetta, siinä
on se satu."

– Henri 5v

– Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain
osallisuuden toimintakulttuuriin.

PELON VOITTAMISEN DIPLOMI

Pelon voittaminen on lapselle iso asia. Siksi sitä kannattaa juhlistaa, ja tämän voi tehdä vaikkapa antamalla lapselle diplomin! Sivuilla 18 ja 19 on kaksi erilaista pelon voittamisen diplomia. Lapsi voi valita diplomeista sen, jonka haluaa, ja aikuisen kanssa diplomi sitten täytetään. Tästä jää myös mukava muisto myöhemmälle iälle.

Voitte myös tehdä täysin oman diplomin, jos se sopii ryhmällemme paremmin, mutta diplomissa on hyvä olla näkyvillä mikä pelko on voitettu, millä tavoin ja kuka pelon on ylipäättään voittanut!

KUN LAPSI PELKÄÄ

Mene lapsen tasolle

Luo turvallinen ympäristö

”Sinua nyt pelottaa”

Älä vähättele

Havainnollista pelon tunnetta lelun kautta

Kohtaa lapsi aidosti

Jokainen lapsi on yksilö

Ota rauhallinen tilanne

Nimeä tunne yhdessä lapsen kanssa

Ole läsnä

Kuuntele

Rohkaise lasta, älä pakota

Sensitiivisyys

Katsekontakti

Käsitellään tunne heti, jos se vain on mahdollista

Puhu lapselle selkeästi ja yksinkertaisesti

Selvitetään yhdessä, mistä tunne johtuu

LINKKEJÄ

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO - lapsi pelkää

sis. Pelottaa! - työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen (apua vanhemmille), pelkomittari, pelonkesytyssuunnitelma

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-pelkaa/>

LASTEN PELOT JA NIIDEN KÄSITTELY PÄIVÄKODISSA - Juuli Repo & Salla ukkonen

Opinnäytetyö, joka sisältää pelkojen käsittelyn lautapelin https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115896/Repo_Juuli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TUNNETAITOMATERIAALEJA

FANNI ja liian jännittävä yö & Fannin tunnetaitokortit - Julia Pöyhönen & Heidi Livingston 2020. Kumma.

Jukka Hukka ja varjohirviö & Jukka Hukka tunnetaitokortit - Avril McDonald 2018. PS-kustannus.

Molli -tunnetaitomateriaali - Tiina Haapsalo & Katri Kirkkopelto 2013. Lasten Keskus.

Tuumasta tunteeseen Mollin mallin - Katri Kirkkopelto 2020. Lasten Keskus

Kesyttä jännitys, opas kasvattajalle - Reija Suntio 2015. PS-kustannus.

AMMATTIKIRJALLISUUTTA

Kesyttä jännitys, opas kasvattajalle - Reija Suntio 2015. PS-kustannus.

Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja - Liisa Ahonen 2017. PS-kustannus.

Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunnesäätelyn taito - Marjo Kokkonen 2017. PS-kustannus.

LASTEN KIRJALLISUUTTA

Minä, muru ja metsä - Lena Frölander-Ulf 2016. Kustantamo S&S.

Kuka pelkää naamarikoiraa - Ville Hytönen 2016. Savukeidas.

Kun pelottaa - Anna-Mari Kaskinen 2006. Kirjapaja.

Pikku karhu ei saa unta - Barbara Firth & Martin Waddel 2008. WSOY.

MUSIIKKIA

Uppo Nalle unelmoi - Matti Makkonen 2018. CD. Nova Records.
(Pelkolaulu ja pelonpelotuslaulu)

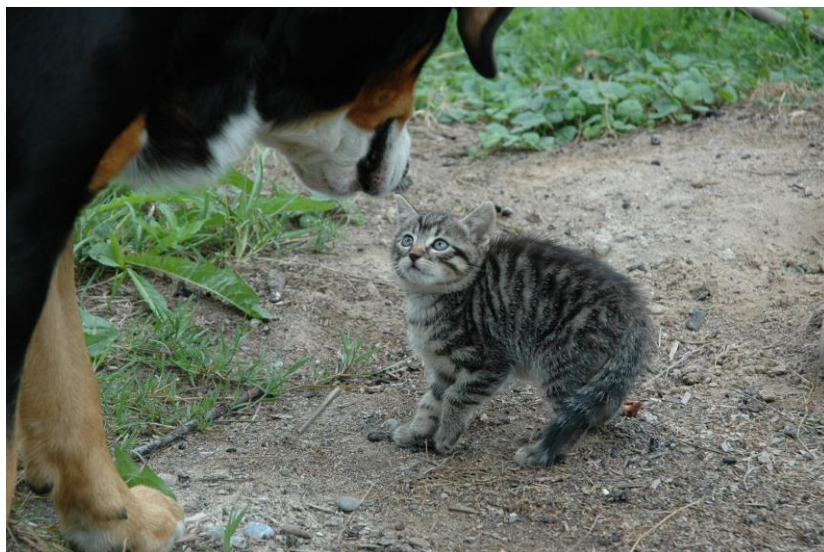
Kuka lohduttaisi nytyttä? - Tove Jansson & Reijo Karvonen 2003. CD. Warner.
(Joka teki nytytin rohkeaksi; Nyt lohdutamme toisiamme, emme enää pelkää; Yksin peloissaan)

OPETUSPELEJÄ & MUITA VINKKEJÄ

Pikku Kakkonen. Yleisradio Oy

Onnin tunne tunne. Napko

Papunetin kuvapankki.



PELON VOITTAMISEN DIPLOMI

Minä, _____, olen onnistunut käsittelemään ja voittamaan pelkoni!

Voitettu pelko: _____

Päivämäärä, jolloin pelko voitettiin: _____

Tapa, jolla pelosta päästiin yli: _____

Tömistelen, huudan, hypin, ihan hiljaa hiivin, hyvä minä! Onnistuin, pelon syrjään siirsin.

Pelko on siis voitettu, ei mikään mua paina!

Muistan pitää tavan tän mukaan aina.

HYVÄ MINÄ!

Pelon käsittelyn paikka ja diplomin antaja:

PELON VOITTAMISEN DIPLOMI

Minä, _____, olen onnistunut käsittelemään ja voittamaan pelkoni!

Voitettu pelko: _____

Päivämäärä, jolloin pelko voitettiin: _____

Tapa, jolla pelosta päästiin yli: _____

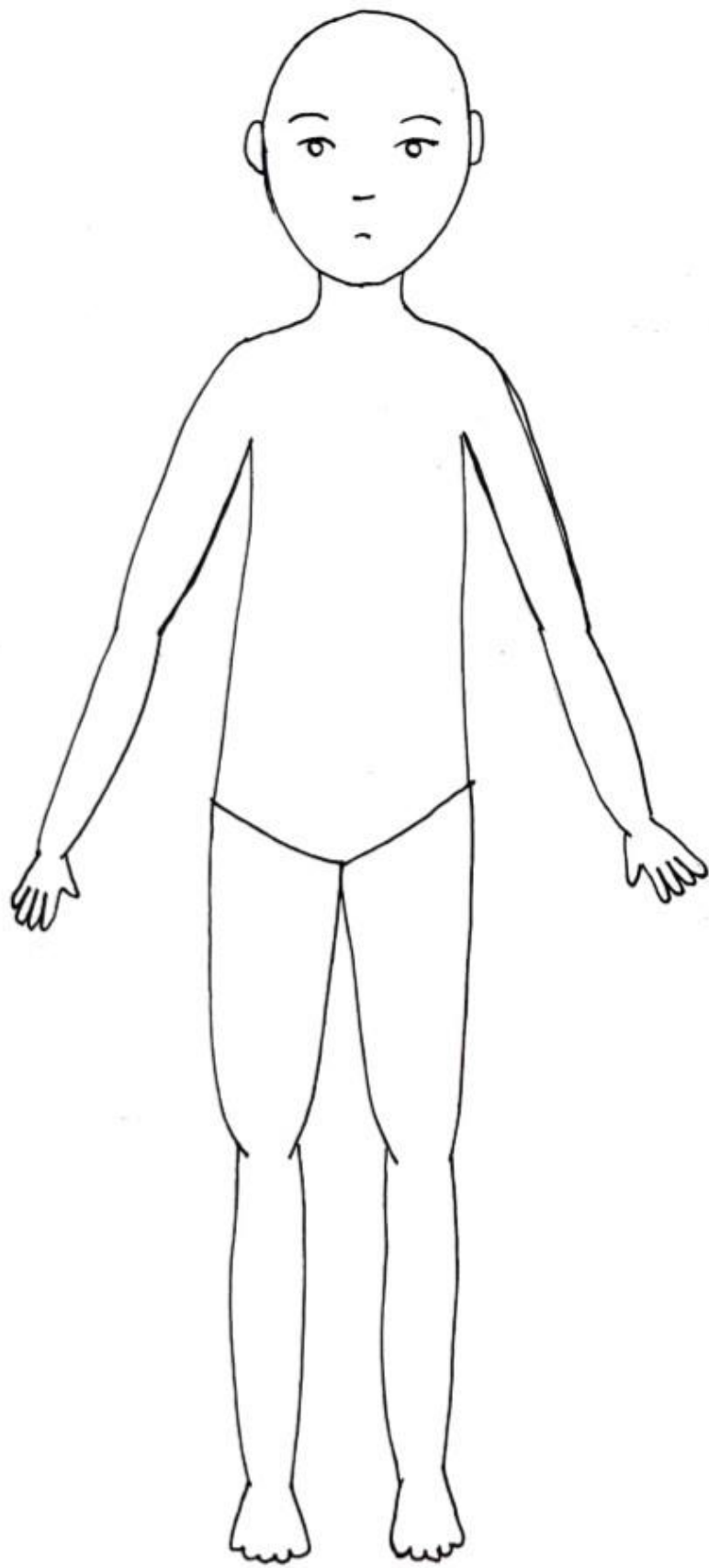
Tömistelen, huudan, hypin, ihan hiljaa hiivin, hyvä minä! Onnistuin, pelon syrjään siirsin.

Pelko on siis voitettu, ei mikään mua paina!

Muistan pitää tavan tän mukaan aina.

HYVÄ MINÄ!

Pelon käsittelyn paikka ja diplomin antaja:



LÄHTEET

Haapsalo, T. 2016. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus.

Kallio, L. 2016. Pikku Papun orkesteri + CD. Helsinki: Tammi.

Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymyt ja lapsen kehitys. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

LOPPUSANAT

Opinnäytetyöprosessimme alkoi jo vuoden 2018 puolella projektin ideoinnilla. Aika nopeasti päädyimme tulokseen, että pelkojen käsittely on aihe, johon opinnäytetyömme ja osaamisemme kohdentaa. Pelkojen ja ylipäättään tunteiden käsittely on kuitenkin tärkeää, sillä tunteet voivat aiheuttaa harmia vielä aikuisiälläkin, jos niitä ei ole opittu käsittelemään.

Sitä ehkä opinnäytetyön alussa ei osannut ajatella, kuinka iso homma projektissa, ja tässä oppaassa, tulisi olemaan. Pian kuitenkin todellisuus iski vasten kasvoja, ja sen takia olemmekin hurjan kiitollisia yhteistyökumppanistamme, joka kannusti meitä tällä taipaleella.

Jos kaikki oppimamme tiivistettäisiin yhteen lauseeseen, se olisi varmaan tämä: Pelkojen käsittelyssä vaaditaan kasvattajalta herkkyyttä tarttua lasten tunnekokemuksiin yksilöllisesti, mutta yhtä tärkeää on herkkyys tunnistaa omat tunteensa ja niistä johtuvat käytösmallit.

Siis nyt enää toivomme, että oppaasta on apua sinulle, varhaiskasvattaja, joka etsit tietoa siitä, kuinka pelkoja voisi teidän ryhmässänne käsitellä.

♥ Elina & Sanni
2020