

Tunnetaidot

Opas kouluikäisten lasten vanhemmille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

2021

Susanna Lestinen

Henna Hänninen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tunnetaito-opas kouluikäisten lasten vanhemmille Multian kunnan Sinervän koulukeskuksen käyttöön. Työn tavoitteena on esitellä tunnetaitoja ja niiden merkitystä lapsen kehitykselle sekä vanhempien kasvatustyölle. Multian kunta halusi tuottaa kouluikäisten lasten vanhemmille erillisen oppaan, joka käsittelee lapsen tunnetaitoja ja sitä, miten niitä voi kehittää.

Kaikilla ihmisillä on samat perustunteet, mutta eroja on tunteiden esiintuomisessa ja niiden käsittelyssä. Tunnetaidot tarkoittavat kaikkia sellaisia taitoja, kun yksilö tunnistaa erilaisia tunteita, kannattelee niitä, säätelee tunteitaan ja osaa käsitellä erilaisia tuntemuksia. Jokainen lapsi oppii kasvaessaan ja kehittyessään tunnetaitoja, mutta niitä voi myös harjoitella.

Opinnäytetyön tuloksena luotiin selkeä opas tunnetaidoista ja lisäksi teoriapohjainen raportti eli opinnäytetyöteksti. Oppaassa on otettu huomioon tilaajan kommentit ja toiveet oppaan sisällöstä. Tärkeimpinä tuloksina voidaan nähdä selkeä tarve tunnetaitoja käsittelevälle oppaalle, ja siitä on merkinä myös maininta tunnetaidoista opetussuunnitelmassa. Tunnetaitojen ja niiden tunnistamisen merkitys kasvaa tulevaisuudessa sosiaalisten ongelmien kasvaessa, joten laajemmalle, vauvaiästä alkavalle ja kaikille tuoreille vanhemmille jaettavalle tunnetaito-oppaalle voisi olla kysyntää.

Avainsanat tunteet, tunnetaidot, itsetunto, kasvatustieteet, vuorovaikutus

Sivut 38 sivua ja liitteitä 18 sivua

Authors	Susanna Lestinen and Henna Hänninen	Year 2021
Subject	Emotional skills – A guidebook for parents of school-age children	
Supervisor	Seija Pajari-Stylman	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to produce a guide to emotional skills for the parents of school-age children in Multia Sinervä school center. The study presents emotional skills and their significance for the child's development and also for the parents' task of raising their children. The municipality of Multia wanted to create a guidebook for parents of school-age children which deals with emotional skills and how to develop them.

All humans share the same basic emotions but there are differences how they express and handle their emotions. Emotional skills mean all those skills when an individual recognizes different feelings, supports them, regulates them, and knows how to handle a variety of emotions. All children learn emotional skills when they grow up, but these skills can also be practiced.

The end results of the process were the theory-based report, i.e. the thesis itself, and the emotional skills guidebook. The customer's wishes and comments were considered when designing the guide. The thesis exposed a real need for a guide to emotional skills; also evidenced by the fact that the importance of emotional skills is mentioned in the national curriculum. As social problems increase in the future, emotional skills and their identification will become even more important, and there could be a demand for a more comprehensive guidebook which deals with emotional skills from infancy and could be given to all new parents.

Keywords emotions, emotional skills, self-esteem, parenting, interaction

Pages 38 pages and appendices 18 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	3
2.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	3
3	Teoreettiset lähtökohdat	4
3.1	Friends-ohjelma	4
3.2	Ihmisen tunteet.....	5
3.3	Tunnetaidot.....	7
3.4	Lapsen ja nuoren tunnetaitojen kehittyminen	9
3.4.1	Kiintymyssuhdeteoria.....	11
3.4.2	Kasvatus ja rajojen asettaminen	13
3.5	Ihmisen identiteetti.....	16
3.5.1	Psykososiaalinen kehitysteoria	17
3.5.2	Ihmisen itsetunto	20
3.5.3	Vuorovaikutus	21
3.5.4	Psykoanalyttinen ajattelutapa.....	22
4	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	23
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	23
4.2	Tuotos	24
4.2.1	Oppaan toteutus	25
4.2.2	Tunnetaito-oppas kouluikäisten lasten vanhemmille.....	27
5	Pohdinta	30
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	30
5.2	Tulokset ja johtopäätökset	31
5.3	Ammatillinen kehittyminen	33
	Lähteet.....	35

Kuva- ja taulukkoluetelo

[Kuva 1. Tunnetaito-oppaan sisällysluettelo](#)29

[Taulukko 1. Lasten tunnetaitojen kehittämisen hyödyt. \(Goleman, 1995/1997, ss. 336–337\)](#)

.....9

[Taulukko 2. Erilaisia kiintymyssuhdemalleja. \(Karling, M. ym. 2008, ss. 158–160\)](#)12

[Taulukko 3. Eriksonin elämänkaaren kahdeksan kehityskriisiä. \(Laine ym., 2010, s. 85\)](#)17

Liitteet

Liite 1 Tunnetaito-opas koululaisten vanhemmille

1 Johdanto

Lapsien kasvattaminen on jokaisen vanhemman tärkein tehtävä, mutta ei missään nimessä helpoin. Kasvatuksellista työtä tehdään koulujen lisäksi monissa muissa ympäristöissä, näistä ensimmäisinä koti ja perhe. Kotikasvatus on äärimmäisen tärkeä kasvatuksen muoto. Kasvatukseen sisältyy erilaisten taitojen opettelua. Vanhempien kasvatustyöhön kuuluu läsnäolo sekä toimiminen siten, että lapsi kokee aikuisen rakastavana ja turvallisena opettaen empatiaa. Koulun sekä kodin hyvä yhteistyö on ratkaisevan tärkeää, jotta tunnekasvatuksen lähtökohtana on kannustava ja myönteinen ilmapiiri. Kasvattajan ongelmanratkaisu- ja kommunikointitavat ovat käyttäytymis- ja toimintamalleja, joista lapsi ottaa mallia. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 235; Jaloaara, 2006, s. 96)

Opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus kasvatustyön kehittämiseen ja tukemiseen olivat päällimmäinen syy aihevalintaan. Aihe koettiin tärkeäksi, koska tunnetaitojen opetteleminen ja hallitseminen vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja toisten kanssa toimimiseen. Tunnetaitojen opettelusta on hyötyä monenlaisissa yhteisöissä ja ympäristöissä.

Multian kunnan aloitteesta opinnäytetyölle saatiin työelämäyhteys. Työn aiheeksi valikoitui tarve luoda erillinen tunnetaito-opas, joka olisi apuna kouluikäisten lasten vanhemmille heidän kasvatustyönsä tukena. Opinnäytetyö antaa teoriaperustan ja taustan ihmisten tunteille ja tunnetaidoille, joista sitten oppaassa annetaan käytännön neuvoja. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on laatia luotettava tunnetaidoista kertova opas teoriapohjan avulla peruskouluikäisten lasten vanhemmille lisäämään tietoa tunnetaidoista ja niiden tärkeydestä.

Merkittävimmiksi tunnetaidoiksi luetaan erilaisten tunteiden tunnistaminen, tunteiden kannattelu, tunteiden säätely ja tunteiden käsittely. Ihminen oppii luonnostaan millaisia erilaiset tunteet ovat ja miten niitä ilmaistaan. Kasvaessaan ihminen oppii myös kehittämään omia tunnetaitojaan; tunteiden voimakkuutta, tunteiden kestoa sekä palautumista niistä. (Niemi, 2014, s. 63; Nummelin, 2020, s.17)

Formaalin kasvatuksen muodon, eli koulujen ja muiden muodollisen kasvatuksen instituutioiden toimintaa ohjaavat lainsäädäntö ja viralliset säädökset. Esimerkiksi valtakunnallinen opetussuunnitelma sekä niissä määritellyt tavoitteet ovat tällaisia säädöksiä. Tällaisten instituutioiden kasvatusta yleensä tapahtuu hierarkkisesti ja kronologisesti. Formaalia kasvatusta tarjoavat esimerkiksi varhaiskasvatusta, peruskoulu, ammatillinen koulutus sekä korkeakoulut. Koulua tulisi tarkastella kasvatusta, kasvun ja oppimisen ympäristönä kokonaisvaltaisesti huomioiden mahdollisuus sosiaalisen toimintaan. Koulujen toimintakulttuurilla on vaikutuksia kasvatukseen, koska koululaiset viettävät jo suuren osan ajastaan koulussa. Koululaiset oppivat koulussa muitakin taitoja ja tietoja, kuin oppitunnilla käsiteltäviä asioita. Koululla on suuri vaikutus lasten ja nuorten toiminta- ja ajattelutapoihin. Lapset oppivat ja omaksuvat tietoa koulussa muun muassa sosiaalisen vuorovaikutuksen malleista sekä yhteiskunnan odotuksista yksilön toimintaan. Koulumaailman toimintatavat ja sisältö ovat jo pitkään olleet yhteiskunnallisen keskustelun aiheena, jotta koulujen toimintakulttuuria voitaisiin kehittää osallistavammaksi korostaen toiminnallisia, vuorovaikutuksellisia ja yhteisöllisiä työskentelytapoja ja toimintakulttuuria perinteisen opettajajohtoisen luokkaopetuksen sijaan. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 235, 240–241)

Myös Opetushallitus on ottanut opintosuunnitelmassa huomioon tunnetaitojen merkityksen. Perusopetuksessa kouluyhteisön pitää tukea lasta ja antaa lapsille välineitä kehittyä käsittelemään omia tunteitaan. Lapsille annetaan myös vastuuta omasta sekä yhteisistä tehtävistä, jotka osaltaan kehittävät tunnetaitoja ja muita sosiaalisia taitoja. Opetuksen tulee sisältää erilaisia harjoituksia, jotka tukevat tätä tehtävää. (Opetushallitus, 2014, s. 22, 72)

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Luvussa kaksi esitellään lähtökohdat tämän opinnäytetyön tekemiselle. Ensimmäiseksi esitellään työn tavoite, tarkoitus ja työelämäyhteys. Tämän jälkeen esitellään työn tutkimustehtävä sekä käytetty tutkimusmenetelmä.

2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tilaajana on Multian kunnan sivistystoimi. Multian kunta on noin 1600 asukkaan kunta Keski-Suomessa. Multian kunnalla on ollut hankkeena vuodesta 2018 alkaen rakentaa uusi Sinervän koulukeskus, jossa yhdistyy nykyaikainen työskentely-ympäristö sekä kaikille kuntalaisille avoin kohtaamispaikka. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävä, tunnetaito-opas, tulee Sinervän koulukeskuksen käyttöön tukemaan vanhempien sekä koulun kasvatustyötä peruskouluikäisten lasten kanssa. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää Sinervän koulukeskuksen kouluikäisten lasten vanhemmat sekä kasvattajat, opettajat, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä opiskelijat.

Tämän opinnäytetyön keskeinen tavoite on tutkia, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne vaikuttavat kouluikäisten lasten elämään. Opinnäytetyön tuotoksen, tunnetaito-oppaan, avulla halutaan tukea vanhempien kasvatustyötä. Tunteiden käsittelyllä on suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ja tietoa tunnetaidoista sekä niiden merkityksestä ja kehittymisestä kouluikäisillä lapsilla rakentamalla teoriatietoon perustuva tunnetaito-opas. Opinnäytetyössä analysoidaan ja esitetään johtopäätöksiä tuotoksen, eli tunnetaito-oppaan, tuloksista ja tekoprosessista. Lähteiden käytössä pyritään luotettavaan teoriatietoon sekä riittävän tuoreisiin julkaisuihin. Kirjallisuuskatsaus käsittelee oleellimmat aiemmat kirjoitukset ja julkaisut, joihin lähdeviitteiden avulla lukija itsekin voi tutustua (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2018, s. 121). Tiedonhaussa on käytetty lähtökohtaisesti Hämeenlinnan pääkirjaston, Hämeen Ammattikorkeakoulun kirjaston sekä internetistä ja hakupalvelu Finnasta löydettyjä lähdemateriaaleja. Luvussa kolme tutustutaan aiempiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen ihmisen tunteista sekä niiden vaikutuksista hyvinvointiin sekä lapsen identiteetin kehittymiseen.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on pyrkiä tutkimaan aihetta kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa kuvataan todellista elämää: tarkoituksena on etsiä ja esitellä tosiasioita aiheesta, eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia asioita. Yksi kvalitatiivisen tutkimuksen muodoista on sisältöanalyysi. Laadullinen tutkimus on alun perin kehitetty yhteiskuntatieteitä varten tutkimaan sosiaalisia ja kulttuurillisia ilmiöitä. Tutkimustapoja tiedonkeruuseen ovat havainnointi, erilaiset haastattelut ja kyselyt sekä tekstien ja dokumenttien tulkinta. (Hirsjärvi ym., 2018, ss. 161–162; Myers, 2009, s. 7–8)

Laadullisessa tutkimuksessa on pienempi aineisto, mutta laatu on ratkaisevampi tekijä. Tutkimusta havainnoidaan, tulkitaan ja siihen etsitään vastauksia. Tutkimusprosessi on joustava, ja se voi muuttua tutkimusta tehdessä. Laadullisella tutkimuksella vastataan kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (RajatON, 2017)

3 Teoreettiset lähtökohdat

Luvussa kolme esitellään opinnäytetyöhön valikoidut teoriat ja muut lähtötiedot, jotka on koettu tärkeiksi esitellä aiheen taustan ymmärtämisen kannalta. Ensin esitellään tunnetaito-ohjelma Friends, tämän jälkeen pääpiirteet ihmisten tunteista ja tunnetaidoista sekä niiden merkityksestä kasvatuksen kannalta.

3.1 Friends-ohjelma

Aluksi esitellään Friends-ohjelma esimerkinomaisesti yhdestä tunnetaito-opetusta tarjoavista tahoista. Friends-ohjelma on yhden tahon tarjoama vaihtoehto, jonka tarkoituksena on auttaa vanhempien kasvatustyötä ja arjessa selviämistä. Tämä ei kuitenkaan ole ainoa olemassa oleva vaihtoehto, vaan on olemassa muitakin palveluntarjoajia.

Koulussa järjestettyjen tunnetaitoryhmien suunnittelussa hyödynnettiin Friends-ohjelmaa, joka perustuu tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Friends-ohjelman on kehittänyt australialainen psykologian professori Paula Barret. Tämä ohjelma perustuu arviointiin ja käytännön kokemuksiin. Ohjelmassa painottuvat kognitiiviset ja fysiologiset

käyttäytymisprosessit, jotka ovat yhteydessä ahdistuneisuuden kehittymisen ja kokemuksen kanssa. Ohjelma on yksi eniten tutkituista ja käytetyistä mielenterveyden häiriöitä ehkäisevistä ohjelmista maailmanlaajuisesti ja esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO suosittelee ohjelman käyttämistä. Friends-ohjelman tarkoituksena on auttaa lapsia, nuoria ja vanhempia tunnistamaan ja käsittelemään tunteita. Ohjelma innostaa myönteiseen ajattelutapaan ja antaa myös keinoja kohdata pettymykset. Ohjelma vahvistaa myös ihmisen minäkuvaa ja itsetuntoa. Friends-ohjelman käytöllä on tutkitusti ollut hyötyä masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyyn. (Aseman Lapset ry, 2021)

Suomessa Friends-ohjelman toiminnan suomenkielisenä materiaalin tuottajana ja kouluttajaorganisaationa toimii Aseman Lapset ry. Friends-ohjelmassa on neljä ohjelmaversiota eri-ikäisille. Versioita ovat Fun Friends 4–8-vuotiaille lapsille, lasten Friends 9–12-vuotiaille, nuorten Friends 13–16-vuotiaille sekä aikuisten Friends yli 16-vuotiaille. Ohjelmissa on 12 kertaa ryhmätapaamisia. Tapaamiskertojen sisällöt koostuvat osallistujien omista kokemuksista, joita jaetaan muille. Kerroilla ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa tekemällä ja oppimalla yhdessä. Toimintakerroilla on myös tehtäviä, joita pohtimalla harjoitellaan selviytymään arjessa. Ohjelma pyrkii osallistuttamaan vanhempia, jotta tiedot siirtyisivät kodin arkeen. (Aseman Lapset ry, 2021)

Ohjelmat on suunniteltu ammattilaisten käytettäväksi ja ohjelman käyttö vaatii koulutuksen. Koulutuksen jälkeen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä saa Friends- ohjaajan oppaan sekä työkirjan. Ohjelmia voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa, kouluissa, nuorisotyössä sekä sosiaalityössä ryhmä- sekä yksilötyöskentelyssä. (Aseman lapset ry, 2021)

3.2 Ihmisen tunteet

Tunteet suuntaavat yksilöiden huomiota, sopeuttavat ulkoisessa ympäristössä tapahtuviin muutoksiin sekä tuovat rikkautta elämään. Ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa tunteet ovat merkittävässä asemassa. Tunteiden kautta ihmiset tarkkailevat toisiaan ja pystyvät vastaavasti reagoimaan toisten tunteisiin. Tunteet ovat tärkeitä myös yhteisöllisyydelle ja yhteisöjen toiminnalle. Jo kouluikäiset lapset ymmärtävät kohtuullisen hyvin toisten ihmisten tunteita. Lasten kyky omien ja toisten tunteiden tulkintaan sekä

tunneilmaisutaidot kehittyvät asteittain muun kehityksen mukaisesti. (Nurmi ym., 2015, s. 115)

Tunteiden pohjalla on yksilön ulkoisten tapahtumien tulkitseminen ja havainnointi. Aikaisemmat mielikuvat, muistot, tilanteiden herättämät merkitykset ja ajatukset vaikuttavat siihen, miten vahvoina ja millaisina tunteet koetaan. Yksilön voi olla myös vaikeaa tunnistaa tunteen laukaisevaa tekijää, jos tunne on virinnyt tiedostamattomalta tasolta. Stressi vaikuttaa myös tunnetilojen kokemiseen. Stressaantuneena pieni tunneheilahdus voi aiheuttaa voimakkaan reaktion. (Nummelin, 2020, s. 14)

Perustunteita on kaikkiaan kuusi erilaista: pelko, suru, aggressio, mielihyvä, inho ja hämmästys. Kaikilla on nämä perustunteet, mutta eri ihmisillä esiintyy voimakkuus- ja sävyeroja niissä. Tähän vaikuttavat ihmisen yksilölliset piirteet: toinen on temperamenttisempi ja kokee jonkin tilanteen paljon voimakkaampana kuin joku toinen. (Niemi, 2014, s. 76) Tässä opinnäytetyössä ei esitellä tarkemmin eri tunteita, vaan yleisesti niiden kanssa toimimista sekä hallitsemista.

Tunteet näkyvät fysiologisina reaktioina. Tunteet näkyvät ihmisen asennoissa, äännähdyksissä, puheissa, eleissä, ilmeissä sekä pään ja silmien liikkeenä. Tunteet ohjaavat ihmisen kaikkea elämää, vaikkei sitä aina itse huomaakaan. Perimmäinen syy ihmisen tunteille on selviytyminen: tunteiden tulee voida pelastaa vaarasta ja myös pahasta mielialasta. Tunteet kertovat ihmiselle, miten erilaisiin tilanteisiin ja tuntemuksiin tulee reagoida. (Nurmi ym., 2015, s. 115; Niemi, 2014, s. 63; Jääskinen & Pelliccioni, 2017. s. 14)

Perustunteet ovat reaktiivisia tunteita, jotka kestävät lyhyen aikaa. Ne liittyvät autonomisen hermoston tahdosta riippumattomiin fyysisiin reaktioihin. Monikerroksiset tunteet ovat pidempikestoisia ja liittyvät yksilön ajatuksenkulkuun. Esimerkiksi pelko ja paniikki ovat perustunteita, mutta herännyt ahdistus ilman näkyvää syytä on monikerroksinen tunne, joka on syntynyt yksilön tulkintojen kautta. Eri tunteet voivat näkyä sekoituksina, jolloin yksilö saattaa kokea useampaa eri tunnetilaa samanaikaisesti. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa myös tunnetilat voivat tarttua, mutta eri ihmiset ottavat toisten

tunnetiloja eri herkkyyksillä vastaan. Myös eri ihmisten mielen kimmoisuus eli kyky palautua stressiä aiheuttavista tekijöistä vaihtelee ihmisestä toiseen. (Nummelin, 2020, s. 16)

3.3 Tunnetaidot

Suomen Mielenterveys ry (n.d.-a) määrittelee tunnetaidoiksi yksilön omien tunteiden tiedostamisen sekä havaitsemisen, tunteiden säätelyn sekä ilmaisun, itsehillinnän, toisten ihmisten tunteiden hahmottamisen, muiden sekä omien tarpeiden kuuntelun, sekä itseluottamuksen sekä -arvostuksen. Jokaisen yksilön tunnekehityksen keskiössä on ymmärtää ja tunnistaa omia sekä toisten tunnetiloja, ilmaista rakentavasti ja käsitellä vahvoja tunteita, empatiakyky toisia kohtaan sekä ylläpitää ja luoda ihmissuhteita. (Nummelin, s. 14).

Tärkeimpiä tunnetaitoja ovat erilaisten tunteiden tunnistaminen, niiden kannattelu, säätely ja käsitteleminen. Tunteiden käsittely ja ilmaiseminen tapahtuvat ihmisellä automaattisesti, niihin opitaan. Ihminen omaksuu tunnetaitoja monesta paikasta, ja osa saattaa olla myös haitallisia. Tunnetaitojaan voi kehittää erilaisilla tunnetaitoharjoituksilla. Tunnetaidottomuus taas tarkoittaa sitä, kun ihmiselle ei ole kykyä käsitellä omia tunteitaan eikä hän osaa esimerkiksi käsitellä vihaa rauhanomaisesti järkevin keinoin. Yksi ilmenemismuoto on väkivaltaisuus. (Niemi, 2014, s.63; Goleman, 1995/1997, ss. 277–278)

Jokaisen ihmisen perustarpeiksi voidaan luokitella seitsemän erilaista tarvetta. Nämä ovat kiinnostavuuden ja nähdäksi tuleminen tarve, halu tulla ymmärretyksi, kokea olevansa arvostettu, tarve tulla kohdelluksi reilusti, kokea hallinnan tunnetta eli autonomian tai kontrollin tarve, edistymisen tunne, joka voidaan katsoa olevan lisääntyvää hallinnan tunnetta sekä merkityksellisyyden tunne, joka on keskeinen motivaatiotekijä niin työelämässä kuin oppimisessa. Näiden tarpeiden tullessa tyydytetyiksi yksilö voi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tarpeiden merkityksen oivaltamalla on mahdollista pureutua syihin yksilön käytöksen takana. (Rantanen ym., 2020, ss. 92–100)

Moni ihminen kamppailee sosiaalisten pelkojen sekä tunneristiriitojen puristuksessa. Lasten kasvatuksessa tulisi opettaa turhautumien ja vaikeuksien kestämistä, mielihalujen

hillitsemistä sekä omien tunteiden tunnistamista. Tunnetaitoisilta yksilöiltä yleensä löytyy empatiakykyä sekä sosiaalisia taitoja. Toimivaan vanhemmuuteen vaaditaan henkisiä voimavaroja, jotta lapset voivat saada sosiaalisen, emotionaalisen sekä eettisen kasvuympäristön. (Jalovaara, 2006, ss. 9–11)

Aikuinen ihminen kykenee tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään ja myös muissa ihmisissä, hän pystyy nimeämään ne, tunnistamaan niiden alkuperän ja pystyy vaikuttamaan omien tunteidensa ilmenemiseen eli esilletuomiseen. Vaikka tunteet tulevatkin automaattisesti, ihminen voi kehittää niiden kanssa toimimistaan. (Jalovaara. 2006, ss. 95–96; Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 16)

Ihminen ei aina tunnista kyvyttömyyttään tunteiden ilmaisemiseen. Tunneilmaisun ongelmat voivat esiintyä psykosomaattisina oireina, joista voi jopa kehittyä somaattisia, eli ruumiillisia vaivoja tai sairauksia. Emootiolla, eli tunnetilalla, on suuri merkitys kaikessa ihmisen toiminnassa ja käyttäytymisessä. Pahimmillaan emootio voi olla myös ihmisen kannalta tuhoava tekijä. Tunne- ja sosiaalisten taitojen opetteleminen on tärkeää niin kouluissa, työpaikoilla, kasvattajille kuin eri yhteisöissä. (Jalovaara, 2006, ss. 54–55)

Lapsille tärkeimmät ympäristöt ovat kaveripiiri, koti sekä koulu. Näissä edellä mainituissa ympäristöissä lapsille muodostuneet kokemukset vaikuttavat minäkäsitykseen. Ihmiset tarvitsevat hallintakeinoja sellaisiin tilanteisiin, kun ulkoinen tai sisäinen tekijä uhkaa yksilön tasapainoa. Itsesäätely tarkoittaa sellaisia toimintoja, joilla yksilö muokkaa sisäisiä elämyksiään ja ohjaa ulkoista toimintaansa. Itsesäätelyn tavoitteena on psyykkisen tasapainon säilyttäminen tai palauttaminen sekä eheän minäkäsityksen ylläpitäminen. Usein itsesäätelyn keinona on tulkita omia havaintoja sekä muokata ajatuksia ja mielikuvia, jolloin yksilö käyttää tietoisia hallintakeinoja tai tiedostamattomia keinoja, muun muassa puolustuskeinoja, joiden avulla yksilö pystyy säätelemään sisäistä tasapainoaan uhkaavia pelkoja ja ahdistuksia. (Jalovaara, 2006, s. 57)

Alun perin aggressiolla on tarkoitettu aggressiivista käytöstä. Psykologisessa mielessä aggressio on toisiin ihmisiin tai ympäristöön kohdistuvaa käytöstä, jolla pyritään haittamaan tai vahingoittamaan kohdetta. Aggressio voi olla sanallista tai fyysistä, ja aggressio on

muutakin kuin väkivaltaa. Aggressio on voimakas tunne, jota pidetään turhaan vain huonona asiana. Aggression avulla ihminen saa voimaa tehdä muutoksia parempaan. Myös itsensä puolustaminen, rajojen asettaminen ja tahtominen tarvitsee aggressiota. (Viemerö, 2006, s.18; Niemi, 2014, s. 93)

Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämässä tutkimuksessa ”Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella” on erilaisissa ohjelmissa yhtenä osatekijänä esitetty vuorovaikutus- ja tunnetaitojen merkitystä kiusaamisen vähentämisessä. Yhtenä vaihtoehtona tutkimuksessa ehdotetaan juuri erillisen kehittämis- ja tutkimushankkeen aloittamista. Kun aloitetaan ennakoiva työ tarpeeksi ajoissa, nuorten ongelmien määrä vähenee, ja esimerkiksi kiusaamisen määrä vähenee. (Elo & Lamberg, 2018, ss. 17–18)

3.4 Lapsen ja nuoren tunnetaitojen kehittyminen

Alla olevassa taulukossa 1 esitellään erilaisia hyötyjä, joita tunnetaitojen kehittämisestä on lapselle. Taulukon alla näitä syitä on avattu vielä tarkemmin.

Taulukko 1. Lasten tunnetaitojen kehittämisen hyödyt. (Goleman, 1995/1997, ss. 336–337)

<i>LASTEN TUNNETAITOJEN KEHITTÄMISEN HYÖDYT</i>
<i>OMIEN TUNTEIDEN HAVAITSEMINEN</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Lisääntynyt ymmärrys tunteiden syistä - Tunteiden ja tekojen ero selkiintynyt - Omiin tunteiden huomaaminen ja nimeäminen helpompaa
<i>TUNTEIDEN HALLINTA</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Tehostunut kiukun hillintä ja turhautumisen sieto - Koulussa vähemmän häiriökäyttäytymistä - Vähemmän itsetuhoista ja/tai aggressiivista käyttäytymistä - Lisääntyneet myönteiset tunteet itsestä, perheestä sekä koulusta - Parempi stressinsietokyky - Yksinäisyyden kokemisen sekä muiden seurassa jännittämisen vähentyminen
<i>TUNTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Parantunut keskittymiskyky - Vähentynyt impulsiivisuus - Koulumenestyksen parantuminen
<i>EMPATIA</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Parempi kyky asettua muiden asemaan

<ul style="list-style-type: none"> - Lisääntynyt empatia ja herkkyys toisten tunteille - Parantuneet kuuntelutaidot
<p><i>IHMISUHTEIDEN HOITO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lisääntynyt taito ratkoa ristiriitoja ja neuvotella - Lisääntynyt ymmärrys ihmissuhteista - Parantunut kyky ratkoa ihmissuhteiden ongelmia - Selkeämpi viestintä - Seurallisuuden ja ystävällisyyden lisääntyminen - Ystäväpiirin laajentuminen - Ajattelevaisuuden, avuliaisuuden ja huomaavaisuuden lisääntyminen - Demokraattisuuden lisääntyminen - Yhteistyöhaluisuuden- ja kyvykkyyden lisääntyminen

Taulukossa 1 avataan Golemanin näkemys siitä, mitä hyötyä on lapsen tunnetaitojen kehittymisellä. Ensimmäisenä lapsi oppii ylipäättään tunnistamaan omia tunteitaan. Lapsi myös erottaa eron tunteiden ja tekojen taustalla. Kun tietämys lisääntyy, oppii lapsi myös hallitsemaan tunteitaan kasvaessaan. Tämä taas näkyy esimerkiksi kiukun hallinnassa ja aggressiivisen käytöksen vähenemisenä. Kasvanut tietämys tunnetaidoista myös auttaa nuorta hyödyntämään tunteitaan. Hän pystyy keskittymään paremmin esimerkiksi koulussa, joka näkyy parempina arvosanoina. Vanhempana nuoren empatiakyky paranee. Hän pystyy asettumaan paremmin muiden asemaan ja kuuntelemaan myös toisia. Myös ihmissuhdetaidot ovat kehittyneet huomattavasti, samoin yleinen ongelmanratkaisukyky. Myös oma viestintä ja ulosanti paranee: nuori osaa paremmin kertoa omista tunteistaan ja tämä taas auttaa esimerkiksi ihmissuhteiden solmimisessa. Viimeisimpinä kehittyvät ymmärrys demokratiasta, yhteistyökyvykkyydestä ja avuliaisuudesta toisia ihmisiä kohtaan.

Taulukon 1 mukaisesti lasten tunnetaitojen kehittäminen parantavat lasten koulumenestystä, joten koulujen opetukseen sisältyvien tunnetaitoisuusohjelmien käyttäminen ja sitä kautta kouluikäisten lasten lisääntyvä tunneäly tukevat ja auttavat koulumenestyksessä. Tällaiset investoinnit tunnetaitojen opetukseen auttavat koulujen kykyä opettaa. (Goleman, 1995/1997, ss. 337)

3.4.1 Kiintymyssuhdeteoria

Vanhemman tärkein tehtävä on luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö tarjoamalla lapselle ravintoa, lohdutusta ja muita huolenpitoon liittyviä tarpeita. Lapsen kehityksen kannalta on välttämätöntä panostaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Lapsen kokonaiskehityksen kannalta pidetään tärkeänä, että vanhempi tunnistaa lapsen viestejä ja pystyy tulkitsemaan lapsen aikomuksia ja tarpeita. Näin vanhempi käyttää sensitiivistä ominaisuutta, joka tarkoittaa vuorovaikutuksellista herkkyyttä. Se tarkoittaa kykyä tarkastella tilanteita ja niiden sisällä olevia tapahtumia, toimintoja ja tunteita lapsen näkökulmasta. Sensitiivisyys on kiintymyssuhdeteorian olennaisimpia asioita. (Niemitalo-Haapola ym., 2020, s.29)

Kiintymyssuhdeteorian voisi kuvailla turvallisuuden teoriaksi. Kiintymyssuhde on prosessi, jossa lapsi kamppailee turvattomuuden kokemuksia vastaan. Lapsi muodostaa heti syntymästään lähtien kiintymyssuhteen häntä hoitavaan ihmiseen selviytyäkseen elämästään. Turvallisuudentunteen kokeminen on lapselle tärkeää. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi kokee, että hänen tunteensa ja tarpeensa ovat merkityksellisiä. Tällöin lapsi uskaltaa näyttää tunteitaan, koska tietää vanhemman vastaavan ja auttavan niiden käsittelyssä. (Karling ym., 2008, ss. 157–158)

Kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttavat temperamentti, hoivasuhteen laatu ja lapsen geeniperimä. Perusturvallisuuden tunne perustuu varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteissa. Turvallisuudentunne on eheyden kokemus, joka auttaa lasta toteuttamaan itseään. Päinvastaisesti turvattomuuden tunne on vahva tunne hylätyksi tulemisesta ja aiheuttaa lapsen elämään paljon stressiä sekä epävarmuutta. (Nummelin, 2020, ss. 41– 42)

Taulukossa 2. tarkastellaan erilaisia kiintymyssuhdemalleja sekä niiden kautta syntyneen vuorovaikutuksen laatua lapsen ja vanhemman välillä vaikuttaen lapsen kehitykseen.

Taulukko 2. Erilaisia kiintymyssuhdemalleja. (Karling, M. ym. 2008, ss. 158–160)

Turvallisesti kiintynyt lapsi	Välittelevästi kiintynyt lapsi	Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi	Jäsentymätön kiintymyssuhde
<p>Lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja rakastetuksi.</p> <p>Lapsi kokee turvaa ja luottaa, että aikuinen on saatavilla.</p> <p>Lapsi uskaltaa näyttää tunteensa ja tarpeensa viestimällä niitä vanhemmilleen.</p>	<p>Lapsi välttelee omien tunteiden ja tarpeidensa näyttämistä.</p> <p>Lapsi kokee, ettei vanhempi ole saatavilla eikä lapsen tunteisiin reagoida.</p> <p>Lapsi oppii kieltämään omat tunteensa ja tarpeensa. Lapsi voi hakea aikuisen hyväksyntää vetäytymällä, olemalla iloinen ja kiltti.</p> <p>Lapsi saattaa luulla, ettei apua kannata pyytää.</p> <p>Välittelevästi kiintyneen lapsen on hankala solmia uusia ihmissuhteita. Hän pyrkii selviytymään yksin sekä hakemalla arvostusta suorittamalla.</p>	<p>Lapsi kokee, että häntä kohtaan aikuinen on epäjohdonmukainen omissa reaktioissaan.</p> <p>Lapsen ollessa surullinen, hän näyttää sen itkemällä. Hänen tunteitaan voidaan torua, lahjoa tai ohittaa.</p> <p>Päinvastaisesti lasta voidaan silitellä ja pitää hyvänä, vaikka ei olisikaan tarvetta.</p> <p>Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi ei opi millainen hänen tulisi olla toisten kanssa. Lapsi yrittää saada itsensä kuulluksi tunteidensa avulla.</p> <p>Lapsi voi esimerkiksi esittää liian positiivisia tunteita tai korottaa ääntänsä huomiota saadakseen.</p> <p>Lapsen kasvaessa hän ei luota itseensä, ja voi olla riippuvainen muista.</p>	<p>Kiintymyssuhde ei pääse syntymään, koska lapsi kasvaa ilman huolenpitoa.</p> <p>Lapsen perustarpeet eivät tule tyydytetyiksi ja lapsi on heitteillä fyysisesti sekä psyykkisesti.</p> <p>Lapselle ei piirry mallia, kuinka ihmisten kanssa kommunikoidaan.</p> <p>Lasta ei ymmärretä ja hän kokee maailman arvaamattomaksi sekä pelottavaksi.</p> <p>Oman minäkuvan ja identiteetin muodostaminen on vaikeaa ja haasteellista.</p> <p>Lapsi tarvitsee paljon tukea ja apua luomaan suhteen itseensä sekä toisiin.</p>

Jokainen kiintymyssuhdemalli muokkaa lapsen muistijärjestelmää. Lapsella on biologinen tarve muodostaa kiintymyssuhde häntä hoitavaan aikuiseen selviytyäkseen. Lapsi tarvitsee perushoidon ja huolenpidon lisäksi tekemistä ja tunteiden ja tarpeiden harjoittamista yhdessä vanhemman kanssa. Aikuisen toiminta on tärkeässä asemassa, kuinka lapsi käsittää ja sallii perustunteita. Kiintymyssuhteessa lapsi tutustuu itseensä sekä toisiin ihmisiin oppien vuorovaikutustaitoja ihmissuhteiden rakentamisen ja ylläpitämisen pohjaksi. (Karling ym., 2008, ss. 157–158)

Jos vanhemman on vaikea sopeutua sensitiivisesti lapsen tarpeisiin, tilanteeseen tai temperamenttiin, se voi näyttäytyä vuorovaikutuksessa esimerkiksi vanhemman kontrolloivuutena tai reagoimattomuutena. Tämä näkyy käytännön tilanteissa niin, että vanhemman antamat toiminnan vaihtoehdot voivat olla liian suuria ja nopeatempoisia lapselle ja liian vaativia lapsen kehitystasoon nähden. (Niemitalo-Haapola ym., 2020, s.30)

Vanhemman haasteet löytää sopiva tapa toimia oman lapsen kanssa voivat johtua omaan elämäntilanteeseen, omiin kokemuksiin ja tietämykseen liittyvistä tekijöistä. Haasteellisiin asioihin on aina mahdollisuus vaikuttaa tiedostamalla mahdolliset haasteet, hankkimalla tietoa ja harjoittelemalla. Lapsi havainnoi vuorovaikutustilanteissa muutoksia ja niiden pysyvyyttä. Kokemusten lisääntyessä lapsen mieleen rakentuu erilaisia työskentelymalleja, joita hän peilaa seuratessaan vanhempiensa käyttäytymistä ja tilanteissa toimimista. Tämän seurauksena lapsi tutkii ympäristöään, tutustuu uusiin tilanteisiin rohkeammin ja toimii aktiivisemmin oppien uutta. Sensitiivisyydellä on vaikutus myös lapsen kielenkehitykseen. Vanhemman tiedostaessaan oman lapsensa kehitysvaiheen taidot, haasteet ja kehityshaasteet, voi vanhempi lapsen kiinnostuksen kohteiden mukaisesti lähteä harjoittelemaan yhdessä lapsen kanssa aloittamalla toiminta aikuisjohtoisesti eli itse aloittamalla ja näyttämällä mallia. (Niemitalo-Haapola ym., 2020, ss. 29–34)

3.4.2 Kasvatus ja rajojen asettaminen

Lapsi tarvitsee kasvatuksessa rajoja ja tietoa niiden merkityksestä. Kasvatuksessa asetettujen rajojen kautta lapsi kokee turvallisuudentunnetta sekä selkeyttä toiminnassaan. Myös vastavuoroisesti vanhemmille on tärkeää, että heitä arvostetaan ja kuunnellaan.

Vuorovaikutusta tukevalla toiminnalla voimavarojen kasvamisen tunne vahvistuu niin lapsella kuin vanhemmilla. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on kuuntelemisen taitoa, erilaisia menetelmiä toimia, tarpeiden huomioimista, empatiaa ja asennoitumista hetkiin kohtaamalla lapsi. Jokaisella lapsella on yksilölliset tarpeet ja voimavarat, näiden asioiden huomaaminen on helpompaa, kun suhde lapseen on positiivinen ja hänet tunteva. Vuorovaikutukseen kuuluu myös ristiriitoja. Ajoittain vanhempi joutuu antamaan negatiivista palautetta, vaikka pohjimmiltaan ajatus on vain lapsen hyväksi. Tärkeää on selittää ja opettaa lapselle asioiden ja asetettujen rajojen syy-seuraussuhdetta. Silloin palaute ei jää jatkossa vuorovaikutuksen esteeksi vaan lapsi oppii ja tuntee, että hänestä välitetään. (Karling ym., 2008, s. 194)

Rajoja tarvitaan asetettavaksi silloin, kun lapsi haluaa jotakin mitä ei voi saada tai hän joutuu odottamaan haluttua asiaa. Tarkoituksena olisi, että lapsi oppisi noudattamaan sovittuja sääntöjä ja hoitamaan yhteisiä velvollisuuksia sekä huomioimaan toisten ihmisten tarpeita. Vanhempien on tärkeää ymmärtää, että rajojen asettaminen suojelee lasta. Tällöin rajojen asettaminen on helpompaa ja niistä on helpompi pitää kiinni ilman syyllisyyttä sekä hermostumista. Vanhempien asettamat rajat suojaavat lapsen kasvua ja kehitystä, varmistavat tarpeiden tyydyttämisen, luovat lapselle turvallisuuden tunnetta, tukevat ja ohjaavat lapsen itsesäätelyä, opettavat oikean ja väärän merkitystä, asettavat lapselle ikätasoista vastusta, opettavat elämäntaitoja ja itsensä hallitsemista sekä vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018)

Perheen sisällä olevat ongelmat, kuten talousvaikeudet, lapsen koulunkäyntivaikeudet, mielenterveysongelmat ja muut psyykkiset vaikeudet, vanhempien välisen suhteen ongelmat sekä muut perheen arkea vaikeuttavat tekijät, altistavat lapsen tunne-elämän kehittymisen epävakaaaksi. Perheen kokemat kriisit sekä stressi voivat heikentää vanhempien kasvatuskäytäntöä ja muovata vanhemmuuden laatua. Useat vanhemmat tarvitsevat tukea, ohjausta ja informaatiota erityisesti kognitiivisten sekä sosioemotionaalisten taitojen harjoittelua vaativien lasten kanssa. Myös perheen ulkopuoliset tekijät, kuten yhteiskunnan tukijärjestelmät sekä vanhempien työolot ja -ajat, vaikuttavat lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Lapsen tunne-elämän kehittymiseen epäsuotuisasti vaikuttavat muun muassa hylkäämisen kokemukset, kaltoinkohtelu ja perustarpeiden laiminlyönti.

Tällaiset lapsen kokemat kriisit voivat näkyä esimerkiksi rauhattomuutena, aggressiivisuutena, yliaktiivisuutena tai muutoin sopeutumattomana käytöksenä. (Kiviluote, 2019, s. 17)

Perheen psyykkisten voimavarojen ollessa vähäiset vanhempien voi olla haastavaa pitää kasvatuskäytäntönsä johdonmukaisina. Perheen voimavarojen ollessa heikot vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde ja vuorovaikutuskokemukset voivat jäädä vähäisiksi. Riski lapsen tunteiden säätelyn ongelmiin on suurentunut vanhemman suhtautuessa lapseen passiivisesti, ilmeettömästi, välttelevästi, kielteisesti, vastaten lapsen viesteihin liian myöhään tai jättää tunteet ja tarpeet huomioimatta verrattuna sellaisiin perheisiin, joissa vanhempien psyykinen terveys on ollut hyvä. (Kokkonen, 2017, ss. 97–98)

Lasten tunteiden säätelyn kehittymiselle iso tekijä on vanhempien vuorovaikutus- sekä kasvatustyyli. Vanhempien kasvatustavat ja -käytännöt vaikuttavat lapsen psykososiaaliseen kehitykseen. Kultaisen keskitien löytyminen kasvatustavassa voi olla haastavaa. Liian kova kuri ja vanhemman hallitseva, komentava kasvatustyyli ei ole suotuisin lapsen tunteiden säätelyn kehittymiselle, mutta toisaalta liian ylisuojeleva, salliva kasvatustyyli herkästi johtaa vanhempien epäjohdonmukaiseen käyttäytymiseen, jos he neuvottelevat hellävaraisesti lapsensa kanssa sellaisista säännöistä ja rajoista, jotka kuuluisivat olla aikuisten päätettävissä. Salliva kasvatustyyli antaa lapsille emotionaalisesti läheisyyttä ja hyväksyntää, mutta vanhemmat eivät välttämättä vaadi lapseltaan itsehillintää tai vastuullisuutta. Myöskään välinpitämättömässä kasvatustyyliässä vanhemmat eivät välttämättä ole kovin kiinnostuneita lapsensa kuulumisista ja vuorovaikutus jää vaillinaiseksi. Tällöin vanhemman ja lapsen välinen suhde jää emotionaalisesti etäiseksi, joka usein johtaa sopeutumisongelmiin, koulunkäynnin vaikeuksiin sekä käyttäytymisen vaikeuksiin. Suositeltavin tapa tunteiden säätelyn opettelemisen kannalta on autoritatiivinen kasvatustyyli. Autoritatiiviselle kasvatustyyliille ominaista on lasta kohtaan osoitettu lämpö, rakkaus, hyväksyntä, lapsen tekemisten perusteltu ohjaaminen sekä johdonmukaisuus. Tällöin vanhemmat osaavat havainnoida lapsensa tunnetiloja, odottaa lapseltaan ikätasoistaan käyttäytymistä, rohkaista ja kannustaa itsenäisyyteen, mutta samalla myös kuunnella lastaan tarjoten hoivaa sekä puuttuen lapselle liian vaativiin ja stressaaviin tilanteisiin. (Kokkonen, 2017, ss. 90–94)

Lapsen oma kokemus ja tieto eivät aina riitä ajattelemaan itsensä kannalta järkeviä päätöksiä tai sitä, mikä on turvallista. Vanhempi vastaa lapsen päivittäisestä ulkoilusta, ruokavaliosta, säänmukaisesta vaatetuksesta, levosta, puhtaudesta, harrastuksista ja kotiin kutsuttavien kavereiden lukumäärästä, ruutuajan käytöstä ja raha-asioiden hoitamisesta. Vanhemman vastuulla on arvioida, mikä on turvallista ja järkevää sekä päättää toimintasäännöt asettamalla rajat lapselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018)

Cacciatore ym. (2008 ss. 265–267) ovat koonneet kymmenen kohdan listan, miten vanhemmat voivat tukea lapsensa itsetunnon kehittymistä. Nämä teesit ovat lapseen uskominen, läsnäolo, oikea kohtaaminen ja vuorovaikutus, tarvittava tuki, arjesta iloitseminen, mallina oleminen, yksilön ymmärtäminen, aikuisena pysyminen, oman jaksamisen hoitaminen sekä heti toimiminen ja neuvojen pyytäminen muilta.

3.5 Ihmisen identiteetti

Identiteetin rakentuminen tarkoittaa oman yksilöllisyyden, omien arvojen sekä päämäärien muodostumista. Lähiyhteisö ja yhteiskunta vaikuttavat identiteetin rakentumiseen, koska ne asettavat rajat, joiden puitteissa identiteettiä on mahdollista etsiä. Identiteetin rakentuminen on ympäristön ja yksilön vuorovaikutusprosessi. Identiteetti kehittyy ja kasvaa toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ollessa. Identiteetin taustalla ovat henkilön psykologiset ja biologiset ominaisuudet, kuten temperamentti, sekä sosiokulttuurinen ympäristö. Yksilön minäidentiteetti käsittää yksilön omat kyvyt, tarpeet, itsestä tehdyt havainnot sekä niiden keskinäisen harmonian. Minä-identiteetti käsittää tunteen minän jatkuvuudesta menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä. Identiteetti ohjaa yksilön tapaa käsitellä kokemuksiaan sekä arvottaa niiden merkitystä. (Metsäpelto & Feldt, 2009, ss. 180–181)

3.5.1 Psykososiaalinen kehitysteoria

Erik H. Erikson (1902–1994) psykososiaalisessa kehitysteoriassa on tarkastelun aiheena yksilöllisyyden eli identiteetin kehittyminen elämänkaaren aikana. Eriksonin teorian mukaisesti jokainen yksilö joutuu elämänsä aikana käymään läpi kahdeksan psykososiaalista kriisiä. Näiden psykososiaalisten kriisien seurauksena ihmisen minuuteen kehittyvät minän perustunteet, joita kuvataan teoriassa vastakohtapareina. Yksilön tulisi selviytyä eri elämänvaiheiden kriiseistä identiteetti eli minä vahvistuen. Vastakkaiset perustuntemukset, eli vastakohtaparit, ja niiden välinen tasapaino ilmaisevat egon, eli minän onnistumisen kriisin selvittäjänä ja antavat itseluottamusta seuraavan kehityshaasteen kohtaamiseen. Erikson. n.d., Laineen ym., 2010, s. 84 mukaan)

Yksilön selviytymiseen vaikuttavat myös jokaisessa kehitysvaiheessa mukana oleva yhteiskunnan instituutio, kuten työpaikka, koulu tai perhe. Yksilöiden kehitys tapahtuu omien sisäisten, subjektiivisten kokemusten kautta. Yksilö on kuitenkin vuorovaikutuksessa yhteiskunnan kanssa. Yhteiskunnassa vallitsevien arvojen vaikuttavuus on erilainen yksilöihin eri ikäkausina. Lapsuudessa yhteiskunnan vaikutus yksilöön on suurempi kuin aikuisuudessa, jolloin aikuinen pystyy päättämään omista asioistaan sekä valikoimaan vaikutteita. (Laine ym., 2010, ss. 84–85)

Taulukossa 3. on kuvattu Eriksonin elämänkaaren kahdeksan eri kehityskriisiä sekä kehityskriisin lopputulos.

Taulukko 3. Eriksonin elämänkaaren kahdeksan kehityskriisiä. (Erikson, n.d. Laineen ym., 2010, s. 85 mukaan).

Ikä	Kehityskriisi	Kehityskriisin lopputulos
Vauvaikä	Peruluottamus- perusturvattomuus	Saaminen- antaminen
Pikkulapsi-ikä	Itsenäisyys- epäily, häpeä	Taipuminen, myöntyminen, hallussa pitäminen
Leikki-ikä	Aloitteellisuus- syyllisyys	Roolikokeilut, omien päämäärien asettaminen

Kouluikä	Ahkeruus, pystyvyys- alemmuus	Yhdessä tekeminen, suoriutuminen
Nuoruus	Identiteetti- roolien hajaannus	Kyky pysyvään ihmissuhteeseen, oman minän löytyminen
Varhaisaikuisuus	Läheisyys- eristäytyminen	Uuden sukupolven luominen, sisäinen autonomia ja vastuullisuus
Keski-ikä	Luovuus, tuottavuus- lamaantuminen	Henkisen kasvun pysähtyminen, autonomia, uudet merkitykset
Vanhuus	Minän eheys- epätoivo	Minän eheys

Taulukossa 3. on kuvattu kouluikäisten, eli noin 8–12-vuotiaiden lasten kehityskriisiä, jossa lapsi käy läpi ahkeruuden ja alemmuuden tunteita. Koulunkäynti antaa mahdollisuuden oppia sekä kartuttaa erilaisia taitoja ja tietoja. Tässä ikävaiheessa lapsen toiminta on jo oma-aloitteista. Lapsi kokee ympäristön haasteeksi, johon yleensä suhtaudutaan innostuneesti. Velvollisuuden tunteet ja suoriutumisen paineet tulevat esille koulussa. Hallinnan kokemuksen ja kertyneiden taitojen sekä tietojen kautta lapsi pystyy selviytymään erilaisista tilanteista ja tehtävistä. Lapselle saattaa kehittyä alemmuudentunnetta, jos tehtävistä selviytymisen kokemukset ovat vähäisiä. Kouluikäisillä lapsilla on voimakas läheisen ihmissuhteen tarve. Kaverisuhteiden merkitys sekä hyväksynnän saaminen ovat lapselle tärkeitä. Erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteet voivat lisääntyä, jos lapsi kokee vastoinkäymisiä tällä osa-alueella. (Laine ym., 2010, s. 89)

Kouluikäisen lapsen kehitysvaiheessa korostuu ahkeruuden ja alemmuuden tunteet. Kouluikään tullessaan lapsi haluaa jo osata ja tietää paljon. Lapsen saadessa paljon onnistumisen kokemuksia ja kannustusta, hän alkaa pitää itseään ahkerana oppijana ja tekijänä. Tässä vaiheessa luodaan pohja määrätietoisuudelle ja päättäväsyydelle. Ympäristön antaessa liikaa negatiivista palautetta, lapsi alkaa tuntemaan haasteita, jotka vievät voimia. Hänelle saattaa syntyä alemmuuden tunteita. Epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä jokainen tulee kokemaan elämänsä aikana. On hyvä opetella, etteivät kaikki asiat aina onnistu ensimmäisellä kerralla. Toisten kannustuksella lapsi voi saada uudelleen

ahkeran kuvan itsestään ja yrittää uudelleen ja selättää haasteet ja oppii selviytymään myöhemmissäkin elämän vaiheissa. (Karling ym., 2008, s. 147)

Kouluikäinen lapsi tarvitsee ympäristöltään toiminnallisuutta, kuten mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastuksiin, retkiin, toimintoihin ja projekteihin. Tässä iässä muovaantuu perusasennoituminen työntekoon. Kouluikäisen lapsen kehitystä ohjaavat oma osaavuus, oppiminen ja pätevyys sekä koulukasvatus. Itsekriittisyyden sekä kyvyn vastaanottaa toisilta kritiikkiä kehittyminen tarvitsevat positiivisia pystyvyyden, pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia. (Laine ym., 2010, s. 89)

Taulukossa 3. kuvattu nuoruusiän kehitysvaiheen kriisiksi identiteetin kehittyminen ja rakentuminen. Nuori kokee tässä kehitysvaiheessa rajuja ja nopeita psyykkisiä, sosiaalisia sekä fyysisiä muutoksia. Nuoren identiteetin kannalta on tärkeää oman muuttuneen kehonkuvan hyväksyntä. Nuori saattaa olla hyvin hämmentynyt ja epävarma muuttuneesta kehonkuvastaan. Nuoret usein pohtivat tässä kehitysvaiheessa minuuttaan kysyen itseltään normaaliuteen ja ulkonäköön liittyviä kysymyksiä. Nuorten kehitys on hyvin yksilöllistä, ja tässä kehitysvaiheessa on mahdollista selvittää lapsuuden ratkaisemattomia ongelmia. (Laine ym., 2010, s. 90)

Nuoruusiässä pirstaleinen minuus tai hajanaisuus voi olla normaaliin nuoruusikään kuuluva vaihe, ja minuuden sekä identiteetin löytyminen voivat viedä aikaa tai nuori saattaa kokeilla rajojaan epäsosiaalisen käyttäytymisen kautta. Nuoret etsivät esikuvia tai idoleita aikuisista. Nuoret saattavat suhtautua kielteisesti vanhempiansa, jonka tarkoituksena on irrottautua heistä. Nuoruusiässä usein nousevat tärkeiksi toimintaa määrittäviksi tekijöiksi uskollisuus ja kiintymys. Konflikti- ja ristiriitatilanteissa nuori usein kykenee sitoutumaan ja suhtautumaan solidaarisesti kavereihin, aatteisiin sekä arvoihinsa. Roolikokeilujen kautta nuori saattaa kokeilla seurustelusuhteita ja erilaisia aatteisiin tai ryhmiin kuulumista. Hylkääminen, kokeileminen ja hyväksyminen vahvistavat nuoren identiteetin muodostumista. (Laine ym., 2010, s. 91)

Nuoren etsiessä identiteettiään ja arvoaan toisille ihmisille korostuvat lapsuuden ongelmien hallitseminen sekä samalla aikuisten maailman haasteiden kohtaamiseen tarvittava valmius.

Nuoren kehitystä ohjaavat perheen, kavereiden, nuoren omat sekä koulun odotukset. Tässä kehitysvaiheessa nuori pyrkii jäsentelemään ympäristöään sekä aikaa siten, että hän ymmärtää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kuuluvan samaan ajalliseen jatkumoon. (Laine ym., 2010, s. 90)

Nuoruusiässä luodaan pohjaa omalle maailmankuvalle ja ideologialle eli maailmankatsomukselle. Nuoret joutuvat tekemään valintoja, jotka vaikuttavat identiteetin rakentumiseen sekä mahdollistavat tai karsivat tulevaisuudessa tehtäviä valintoja. Nuoret joutuvat miettimään opiskelupaikkoja ja uravalintoja tulevaisuudelle, arvioimaan omia arvojaan sekä pohtimaan elämäntapaa, jota haluaa noudattaa. Minuuden laajentuminen ja identiteetin rakentumisen kautta nuori pystyy luomaan rakentavia ihmissuhteita ja toimimaan yhteisönsä aktiivisena jäsenenä. (Laine ym., 2010, s. 91)

Varhaisnuoruuden vaiheessa lapsi käsittelee identiteettiään sekä roolien hajaantumista. Lapsi on päässyt hyvään vaiheeseen sosiaalisten taitojen ja tietojen hallinnassa. Hän alkaa kokemaan uudenlaista epävarmuutta. Aikuisen on tärkeää näyttää nuorelle empatiakykyä, jotta nuori voi hyväksyä itsensä tietäen, että häntä kuunnellaan. Samalla nuori oppii asettumaan erilaisten ihmisten asemaan. (Karling ym., 2008, s. 147)

3.5.2 Ihmisen itsetunto

Ihmisen itsetunto koostuu kolmesta osasta: itsetuntemuksesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. Itsetuntemusta voi parantaa tekemällä erillisiä identiteettikartoituksia, joissa pohditaan omaa itseään eri näkökulmista. Itsetuntemus muuttuu ja kehittyy ihmisen kasvaessa. Itsearvostus on sitä, että on tyytyväinen omaan itseensä ja hyväksyy myös omat virheensä. Kun tietää millainen ihminen on, voi sen jälkeen arvostaa itseään. Itsearvostuksen avulla välttyään myös turhalta kilpailulta toisten ihmisten kanssa sekä luokittelemasta toisia. Itseluottamus syntyy koettelemalla itseään, opettelemalla erilaisia taitoja ja rajoja. Kun ihmisellä on terve itseluottamus, hänen ei tarvitse yrittää kaikkea. (Niemi, 2014, ss. 12–16)

Ihmisen itsetunto on hyvä silloin, kun hän kokee itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita. Itsetunnon on kuitenkin oltava totuudenmukainen, eli on tunnustettava

omat heikkoudet, mutta tämä myös samalla mahdollistaa huonoista puolistaan eroon pyrkimisen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, myös pyrkii näkemään toisissa ihmisissä hyvää, arvostamaan heitä yksilöinä ja kunnioittamaan heidän mielipiteitään. Myös toisten ihmisten asenteilla on merkitystä omaan itsetuntoon: läheisten ihmisten positiivinen suhtautuminen ja asenne lapsuudessa auttaa siten, että ihmiselle kehittyy terve itsearvostus. (Keltikangas-Järvinen, 1994; Nurmi ym., 2015 s. 195)

Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen merkittävästi. Heidän läsnäolonsa ja toimintansa jokapäiväisessä elämässä sekä yhdessäolo lapsen kanssa vahvistavat tämän itsetuntoa, kun taas vastoinkäymiset voivat heikentää sitä. Myös esimerkiksi vanhempien ero tai muut ongelmat, kavereiden vaihtuminen tai muut ympäristön ongelmat heikentävät lapsen itsetuntoa. (Cacciatore ym., 2008, ss. 46–47)

Lapsen itsetunnon kehittymiselle koulussa ja koulumenestyksellä on siihen suuri vaikutus. Itsetunto rakentuu yksilön arvioidessa suorituksiaan ja itseään sekä suhteuttaessaan toisiinsa minäkuvassaan olevia negatiivisia sekä positiivisia puolia. Lapsen kasvuvuosina osaamisesta saadulla konkreettisella palautteella on iso merkitys itsetunnon kehittymiseen. Jo ensimmäisinä kouluvuosina saatu palaute muovaa ja vaikuttaa pitkään lapsen käsitykseen omasta osaamisestaan. Jokaisen lapsen tuli kokea koulussa onnistumisen kokemuksia kokiensa olevansa jossakin ominaisuudessa tai taidossa hyvä. Tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen opettelun kautta lapsi saa valmiuksia käsitellä kaikenlaisia tunteita, myös kielteisiä ja negatiivisia. Opettajilla, kasvattajilla sekä vanhemmilla on iso vaikutus itsetunnon vahvistamiseen aikuisen oman esimerkin sekä kannustavan ilmapiirin kautta. (Jalovaara, 2006, ss. 108–110)

3.5.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on toimintaa, jossa ihmisellä on kyky ja halu jakaa ajatuksia, kokemuksia, tekoja toisten ihmisten kanssa. Keskeinen asia vuorovaikutuksen onnistumiseen on vastavuoroisuus, jolloin keskusteluun tai toimintaan osallistuu jokainen osallistuja omalta osaltaan. Vuorovaikutus voi olla muutakin kuin keskustelua; se voi olla yhdessä tekemistä ja toimimista esimerkiksi luovien menetelmien avulla leikkien, piirtäen tai maalaten. Luovat

menetelmät voivat toimia hyvinä keskustelun välineinä. Lapsi saattaa ilmaista itseään ja kertoa itsestään enemmän luovien menetelmien avulla. Vuorovaikutuksessa oleminen lapsen kanssa auttaa lapseen tutustumista ja syventää tuntemista. Vuorovaikutuksessa on oleellista, että lapsi ja aikuinen kokee vuorovaikutuksen auttavan jaksamaan paremmin, siinä tavoitellaan kasvun, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukemista. Vuorovaikutus voi olla kahdenkeskistä, koko perheenä yhdessä tekemistä tai vuoropuhelua ja toimintaa muissa yhteisöissä. (Karling ym., 2008, ss. 194–196)

Vuorovaikutus rakentaa pohjan vanhempien kasvatuskäytäntöihin, perheessä vallitsevaan tunneilmastoon sekä mallioppimiseen. Vanhemmat ja muut kasvattajat opettavat omalla esimerkillään tunteiden käsittelyä sekä niihin asennoitumista. Lapsi oppii vanhempiensa tunneilmaisua ja käyttäytymistä havainnoimalla, miten tunteisiin tulee suhtautua. (Kokkonen, 2017, s. 90)

3.5.4 Psykoanalyttinen ajattelutapa

Kuuluisan itävaltalaisen lääkäriin, psykoanalyysin perustajan ja kehittäjän, Sigmund Freudin (1856–1939), psykoanalyttisen ajattelutavan mukaisesti yksilön kehityskulut eivät ole ennalta määriteltäviä. Yksilön olemus ei ole geeniperimästä riippuvaista. Yksilön kehitystä määrittävät ympäristön ja kehittyvän yksilön välinen vuorovaikutus. (Juutilainen & Takalo, 2009, s. 12)

Freud ajatteli psykoanalyysille olevan kolme eri merkitystä. Sillä voidaan tarkoittaa ihmisen mieltä ja persoonallisuuden kehitystä tutkivaa menetelmää, psyykkisten häiriöiden ja persoonallisuuden kehitys vääristymien hoitomenetelmää sekä ihmismielen rakennetta ja toimintaa koskevaa teoriaa. (Juutilainen & Takalo, 2009, s.9)

Psykoanalyttisessa ajattelutavassa korostuu mielen kehityksellinen ulottuvuus. Tämän teorian mukaisesti yksilöllä on useita kehityspolku mahdollisuuksia. Näistä kehityspoluista vain jotkut todellistuvat missä tahansa ympäristössä. Suurimmassa osassa ympäristön vaikutus on ensisijainen määrittävä tekijä. Psykoanalyysissa korostuu lapsuuden vaikutus

kaikkiin ihmisen myöhemmin elämässään kokemiin kehityskulkuihin sekä elämänvaiheisiin. Psykoanalyttiselle ihmiskäsitykselle yksilön lapsuuden merkityksestä myöhemmille psyykkiselle kehitykselle on myös saatu vahvistusta uusimpien neurobiologisten tutkimusmenetelmien avulla. (Juutilainen & Takalo, 2009, s. 12)

Psykoanalyttisen teorian mukaisesti mitään mielen kehitysvaihetta ei voi ohittaa, sivuuttaa eikä mikään niistä koskaan kokonaan syrjäydy tai korvautu uudella. Teorian mukaisesti yksilön mieli toimii koko elämän läpi dynaamisesti. Toiminnallisia ja kehityksellisiä vajavaisuuksia voidaan myös pyrkiä korjaamaan missä tahansa elämänvaiheessa. (Juutilainen & Takalo, 2009, ss. 12–13)

4 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Luvussa neljä esitellään ensin toiminnallisen opinnäytetyön teoria. Tämän jälkeen esitellään Multian kunnalle tehtävä tunnetaito-opas eli itse tuotos ja oppaan tekemisen eri vaiheet.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä opiskelijan oman alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 10). Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on laatia työelämäkumppanille käytännön toimintaan kohdennettua ohjeistamista, opastusta tai toiminnan järjeistämistä. Toteutustapoja voi olla monia erilaisia alasta ja tarkoituksesta riippuen, kuten opas, kirja, vihko, kansio, portfolio, kotisivut, tapahtuman tai vaikka näyttelyn järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 9)

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on suositeltavaa, että opiskelija tai opiskelijat ryhmässä etsivät työlleen työelämän toimeksiantajan eli työelämäkumppanin. Opinnäytetyön kautta opiskelijat voivat luoda suhteita työelämään, jota kautta

työllistyminen valmistumisen jälkeen voi helpottua. Opiskelijat myös pääsevät kehittämään omia taitojaan työelämän kehittämisessä ja harjoittamaan innovatiivisuutta. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 16)

Työelämästä kumpuava opinnäytetyöaihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Toimeksi annetun opinnäytetyön kautta opiskelijat myös pääsevät peilaamaan taitojaan ja tietojaan sen hetkiseen työelämään. Monissa tutkinnoissa opinnäytetyö on usein ensimmäinen laaja ja itsenäinen opintokokonaisuus, jota kautta opiskelijat pääsevät ratkaisemaan työelämän käytännönläheistä ongelmaa. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 17)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu osaksi raportin laatiminen. Raportissa kirjoittaja tai kirjoittajat tuovat esille perusteluita valinnoilleen ja väitteilleen viittaamalla toisten kirjoittajien ajatuksiin eli lähdekirjallisuutta ja tutkimuksia käyttäen. Raportissa lähteisiin tukeutuen kirjoittaja voi tulkita, arvioida sekä vertailla erilaisia näkemyksiä keskenään. Kirjoittajan oman tekstin tulisi vastata kysymyksiin mihin tarkastelulla pyritään, miten sekä miksi kirjoittaja on päätenyt valintoihinsa. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 79)

Tarkastelu- eli pohdintaosuudessa tutkimustuloksia suhteutetaan taustakirjallisuuden kautta tutkimustehtävään sekä siinä esitettyihin hypoteeseihin. Pohdinta pitää sisällään tulosten arviointia käytettävyydestä ja luotettavuudesta. Pohdintaosuudessa tulisi käydä ilmi, missä määrin tulokset ovat yleistettäviä, miten tutkimus on lisännyt tietoa tutkimusaiheesta, miten tutkimuksessa on onnistuttu ratkaisemaan ongelmia sekä millaisia mahdollisia rajoituksia tutkimusmenetelmään on liittynyt, miten menetelmiä voisi jatkotutkimuksissa kehittää, millaisia jatkotutkimusaiheita tutkimuksesta on löytynyt ja miten tutkimustuloksia voisi hyödyntää käytännössä tai teoriassa. (Hirsjärvi ym., 2018, ss. 263–265)

4.2 Tuotos

Opinnäytetyö sai alkunsa viime syksynä 2020, opiskelijan syventävän harjoittelun aikana Sinervän koulukeskuksessa. Koulussa alettiin pitämään tunnetaitoihin liittyviä tunnetaitoryhmiä. Tunnetaitoryhmissä opeteltiin nimeämään tunteita sekä harjoittelemaan

tunnetaitoja. Tunnetaitoryhmiä ohjasivat koulun psykiatrinen sairaanhoitaja sekä kouluohjaaja. Ohjaajat suunnittelivat tunnetaitoryhmien sisällöt yhdessä ja hyödynsivät työssään Friends- ohjelmaa, joka pohjautuu tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Koulun tunnetaitoryhmien suunnittelussa ohjaajat innostivat vanhempia osallistumaan mukaan harjoitteluun antamalla kotitehtäviä ryhmään osallistujille, joita sai viedä kotiin pohdittavaksi.

Idea oppaasta syntyi, kun pohdimme kouluohjaajan ja psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa, kuinka voisimme tietoa koululaisten vanhemmille tunnetaidoista ja niiden merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyön aiheen suunnitteleminen alkoi ideasta oppaan toteuttamisesta. Keskustelimme koulun rehtorin, työelämäohjaajan sekä perusturvajohtajan kanssa syntyneestä ideasta ja sen kehittämistä opinnäytetyön aiheeksi.

Idea oppaan tekemisestä sai kannattavan päätöksen, jonka pohjalta lähdimme rakentamaan aihekuvausta opinnäytetyön aiheesta. Aihekuvaus opinnäytetyöstä oli sivistyslautakunnan käsittelyssä 25.11.2020. Hyväksynnän jälkeen saimme sopimukset tehtyä ja aloitimme kirjoittamaan kirjallista raporttia sekä työstämään opasta.

Opas toteutettiin yhteistyössä tilaajan eli Multian kunnan perusturvajohtajan, sivistystoimen johtajan ja kouluohjaajan kanssa. Suunnitelman mukaisesti tilaajalta pyydettiin kommentteja, toiveita sisällön suhteen sekä kehitysehdotuksia oppaan työstämisen suunnittelu- sekä viimeistelyvaiheessa. Kommentointien ja teoriapohjan perusteella oppaan sisältöä rakennettiin ja muokattiin tilaajan toiveiden ja tarpeiden mukaisiksi. Valmis opinnäytetyön raportti ja opas tunnetaidoista koululaisten vanhemmille lähetettiin tilaajalle hyväksyttäväksi.

4.2.1 Oppaan toteutus

Oppaan tekeminen aloitettiin tutustumalla teoriatietoon, jonka jälkeen aloitimme rakentamaan opasta kouluikäisten lasten vanhemmille. Halusimme ottaa mukaan myös tilaajan toiveet ja tarpeet oppaan rakentuessa luotettavaksi ja käyttökelpoiseksi oppaaksi. Tilaaajan toiveena oli saada yksinkertainen ja selkeä opas kouluikäisten lasten vanhemmille.

Laadimme tilaajalle kyselyn, johon nousi seitsemän kysymystä oppaan sisällöstä. Kysymykset koskivat oppaan rakennetta, selkeyttä, sisältöä, kuvitusta sekä tilaajan lisätoiveita. Kysymykset ja keskeneräisen oppaan lähetimme sähköpostilla tilaajalle 11.3.2021. Saimme tilaajan kommentit seuraavana päivänä 12.3.2021.

Tilaajan mielestä oppaan perusidea oli hallinnassa ja nimi kuvasi sisältöä. Palautteen mukaan oppaan kansi herätti mielenkiintoa lukemaan opasta. Tilaajan oli vielä vaikea arvioida kokonaisuutta, koska opas oli vielä keskeneräinen. Lähtökohtaisesti sisällön kokonaisuus vaikutti tilaajan mielestä hyvältä. Kehittämisehdotuksena kuvia olisi saanut olla vielä enemmän, mutta senhetkiset kuvat olivat hyviä ja informatiivisia. Oppaan muotoseikkoihin sekä ulkoasuun pyydettiin kiinnittämään lopullisessa versiossa huomiota. Tilaaja toivoi, että oppaassa käsiteltäisiin riittävän unen, ruutuajan, pelaamisen ja liikunnan merkityksestä tunteiden säätelyyn ihmisen hyvinvoinnin kannalta.

Opasta muokattiin tilaajan kehitysehdotusten mukaisesti muotoseikat tarkastamalla, lisäämällä kuvia sekä tietoa pelaamisesta ja muista hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden merkityksestä tunteiden säätelyyn. Unensaanti, ruutuaika, pelaaminen sekä liikunta vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin sekä tunnetiloihin. Laiminlyömällä niitä näkyvät ne ihmisen olotilassa ja käytöksessä negatiivisesti. Ihminen tarvitsee ravintoa selviytyäkseen hengissä, mutta omaan hyvinvointiin voidaan vaikuttaa valitsemalla ruokia, jotka ovat monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia. Tärkeää olisikin noudattaa säännöllistä ruokarytmiä, jolloin päivän mittaan elimistö saisi tasaisesti ravintoa. Ruokaympyrän noudattaminen on suositeltavaa. Säännöllinen syöminen ehkäisee hallitsematonta syömistä sekä napostelua. Oikeanlainen ravitseminen auttaa jaksamaan ja keskittymään. (Suomen mielenterveys ry, n.d.-b)

Riittävä uni on välttämätöntä psyykkisen ja fyysisen tasapainon ja jaksamisen vuoksi. Vähäinen uni vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen huonotuulisuuksena, levottomuutena, jaksamattomuutena, keskittymiskyvyn puuttumisena sekä oppimisvaikeuksina. Lapsella tulisi olla tekemistä, jotta mieli pysyy virkeänä. Lapsi saa nukkua paremmin, jos arki on virikkeellistä. Tällöin myös unensaanti helpottuu. (Karling ym., 2008, ss. 214–215)

Unen saantiin vaikuttaa myös liikunta. Säännöllinen liikunta tukee hyvinvointia, jaksamista ja vähentää ahdistusta sekä jännitystiloja. Liikuntaa voi harrastaa monella eri tavalla mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Liikuntaa voi harrastaa yksin tai muiden ihmisten kanssa. Ryhmässä liikkuminen ja harrastaminen tukevat sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä. Liikunta luo pohjan ihmisen terveydelle ja elämälle tukemalla fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. (Suomen mielenterveys ry, n.d.-c)

Mieleistä tekemistä lapsille on myös pelaaminen ruutujen äärellä. Ruutuaika tarkoittaa erilaisten digitaalisten laitteiden äärellä vietettyä aikaa, jonka mukavuus voi viedä ajantajun. Ruutuaikaa olisi hyvä kontrolloida, jolloin aikaa jäisi myös muille toiminnallisille virikkeille. Liiallinen ruutujen äärellä käytetty aika voi virittää liikaa ihmistä ja kuormittaa aivoja. Kuormittuminen vaikuttaa ihmisen olotilaan ja saa aikaan erilaisia oireita kuten päänsärkyä, levottomuutta, ärsyntyneisyyttä, joten myös nukkumaan mentäessä unen saanti voi vaikeutua. Jotkin pelit voivat olla myös riippuvuutta aiheuttavia, jolloin pelin päättäminen aiheuttaa kiukun ja raivon purkauksia. Lasten kanssa on hyvä sopia yhdessä säännöt terveellisestä ja turvallisesta ruutuaajan käytöstä. (Neuvokas perhe, 2019)

4.2.2 Tunnetaito-opas kouluikäisten lasten vanhemmille

Oppaita voi toteuttaa monin eri tavoin. Tärkeää oppaan teossa on huomioida kohdeyleisö ja käytettävyys. Oppaan tulee olla selkeästi kirjoitettu. Opas voi pitää sisällään liikaa informaatiota, yleisilmeeltään olla liian sekava tai vaikka fonttivalinnan takia vaikealukuinen. Helppolukuisuus ja luettavuus, soveltuvuus ja asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, johdonmukaisuus sekä ymmärrettävyys ovat tärkeitä elementtejä. Oppaan tekeminen on prosessi, jossa kokeilemalla ja harjoittelemalla löytää tasapainon sisällön ja yleisilmeen suhteen. Oppaan tarkoituksena on erottua edukseen monista vastaavista tuotoksista yksilöllisyydellä sekä persoonallisuudella. Oppaan tekemisessä tulee huomioida lähdekritiikki ja kuvattava, miten tietojen oikeellisuus sekä luotettavuus on varmistettu. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 52–53)

Kotimaisten kielten keskus (n.d) on laatinut vinkkejä ohjetekstin tekemiseen. Seuraavassa listassa esitellään ohjeen laatimisen tärkeät elementit:

- käskymuodon käyttäminen, jotta lukija ymmärtää helposti mitä hänen tulee tehdä.
- helposti hahmottuvassa muodossa esittäminen. Selkeä kokonaisrakenne, osuvat väliotsikot sekä tarvittaessa kuvat takaavat sen, että asiat ja eri vaiheet tulevat esitettyä järkevissä järjestyksessä.
- tunnistaa erilaiset ohjattavalle toiminnalle olennaiset vaiheet. Ohjetta laatiessa tulee huomioida lukijan näkökulma. Erikoissanasto, lyhenteet ja termit eivät välttämättä ole lukijalle entuudestaan tuttuja.

Kuvassa 1. on sisällysluettelo tunnetaito-oppaasta. Opas alkaa johdannolla, joka antaa vastauksen kenelle opas on tehty sekä mistä opas kertoo. Johdannosta käy ilmi, miten opas sai alkunsa ja kenen kanssa se on yhteistyössä toteutettu.

Tämän jälkeen oppaassa kerrotaan tunteiden olevan monille vaikeita tunnistaa sekä hallita. Opas on informatiivinen ja ytimekäs. Siinä kerrotaan perustietoa tunnetaidoista ja niiden opettelemisesta, tunteiden syntymisestä, hallitsemisesta sekä eri tunnetilojen kanssa toimimisesta. Oppaassa on kuva ihmiskehosta sekä merkattu missä kohtaa kehoa tunteet yleisimmin voivat tuntua sekä millaisina. Sivun alareunassa on ajatuskupla, jossa lukijaa johdatellaan pohtimaan omia tunteitaan sekä sitä, missä ne tuntuvat omassa kehossa. Tämän osion tarkoituksena oli johdatella lukija pohtimaan omaa suhtautumistaan tunteisiin. Taustatietojen jälkeen oppaassa perehdytään syvällisemmin tunteisiin. Tunteiden perimmäinen tarkoitus olisi suojella meitä vaaroilta ja mielipahan tunteilta. Tunnetaitojen opetteluun tarkoituksena olisi tunnistaa yksilön omat tunteet sekä tarpeet, joiden kautta turvallisuuden ja mielihyvän tunteet olisivat saavutettavissa.

Oppaassa haluttiin tuoda esille erilaisten tunnetilojen viestittämiä tarpeita sekä vuorovaikutuksen merkitystä vanhemmuudessa. Oppaassa on tietoa lasten persoonallisuuden kehityksestä ikävaiheittain. Oppaan lopussa annoimme käytännön vinkkejä sekä harjoituksia, joita vanhemmat voivat kokeilla lastensa kanssa tunnetaitojen opettelemiseksi.

Opas on rakennettu Word-pohjaan. Oppaan kansikuvanpohja on otettu internetissä olevasta Canva-kuvankäsittelyohjelman sivustolta, jossa on ilmaisia graafisen suunnitteluun tarkoitettuja mallipohjia. Kuvat tuotokseen ovat löytyneet ClipArt-kuvakannasta. Oppaaseen on haluttu sellaisia kuvia, jotka pitävät lukijan mielenkiintoa yllä sekä saavat lukijan pysähtymään. Valmis tunnetaito-opas löytyy raportin lopussa liitteestä 1.

Kuva 1. Tunnetaito-oppaan sisällysluettelo



5 Pohdinta

Luvussa viisi esitellään opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuden määrittelyyn vaikuttavia seikkoja sekä sitä, miten tämä työ täyttää ne. Sen jälkeen esitellään työn tekoprosessissa syntyneet johtopäätökset ja kehittämisehdotukset. Viimeisenä pohditaan, millaisia ammatillisia kehitysmahdollisuuksia työ on tekijöissään aiheuttanut.

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä pyrittiin eettisyyteen, tarkkuuteen sekä luotettavuuteen. Opinnäytetyöprosessissa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyvän tieteellisen käytännön mukaisia lähtökohtia ja ohjeistuksia. Tutkimuksen, sen tallentamisen ja esittämisen sekä tulosten esittämisen tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinnan, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla kriteerit täyttävää. Muiden tutkijoiden aiempaa työtä pitää kunnioittaa ja niihin tulee viitata asianmukaisesti. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan, raportoidaan ja tallennetaan kuten tieteelliselle tutkimustiedolle on säädetty. Tarpeelliset luvat on hankittu, ja eri osapuolten vastuut, velvollisuudet oikeudet on oikein toteutettu. Mahdolliset sidonnaisuudet julkaistaan myös. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6)

Tämä opinnäytetyö täyttää edellä mainitut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan vaatimukset ja siinä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Työssä käytetyt lähteet ja aikaisemmat tutkimustiedot ovat esitetty vaaditulla tavalla. Lähteiden valinnassa on pyritty virallisiin lähteisiin ja kaupallisia lähteitä on vältetty. Tiedonhaku on toteutettu lähdekriittisesti. Lähdemateriaaleihin on viitattu asianmukaisesti plagioinnin estämiseksi. Tutkimustulokset tulee esittää rehellisesti sekä puolustelematta, vaikka tutkimuksen tulokset olisivat esitettyjen hypoteesien vastaisia tai olisivat vain osittain niitä tukevia. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 264).

Opinnäytetyössä on noudatettu vaadittua opinnäytetyön toteutustapaa. Ensimmäisenä on laadittu suunnitelma itse opinnäytetyön toteutuksesta sekä saatu tarvittavat tutkimusluvut. Opinnäytetyötä ovat prosessin aikana kommentoineet Hämeen ammattikorkeakoulun

ohjaava opettaja sekä työn tilaaja. Lisäksi vertaisarviointi on saatu opponoivalta opiskelijalta. Näiltä eri tahoilta saadut kommentit sekä kehittämisehdotukset on otettu huomioon ja tunnetaito-opasta muokattiin ehdotusten mukaisesti. Työn luotettavuutta on parannettu kiinnittämällä huomiota lähteiden monipuolisuuteen sekä parantamalla rakenteellisia kohtia kehittämisehdotusten mukaisesti.

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin Hämeen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjetta. Työelämäkumppanin nimen mainitsemiseen on pyydetty lupa. Opinnäytetyön tuotos, eli tunnetaito-opas, on lähetetty tekoprosessin aikana suunnitteluvaiheessa sekä viimeistelyvaiheessa kommentoitavaksi työelämäkumppanin työntekijälle.

5.2 Tulokset ja johtopäätökset

Lapsien kasvatus ei ole yksinkertainen tehtävä, ja kaikki mahdolliset apuvälineet helpottavat vanhempien työtaakkaa ja myös stressiä. Tunnetaitojen ymmärtämiseksi lukijalle on esitelty kattavasti ihmisen tunteiden, itsetunnon ja tunnetaitojen perusteet, koska ne eivät ole niin selkeitä käsitteitä kuin voisi ensin ajatella. Kuten työssä on mainittu, tunnetaitojen osaaminen kehittyy lapselle ikääntyessä luontaisesti, mutta niitä voidaan myös opetella ja parantaa. Kun tunnetaitojen merkitys tunnetaan ja niitä osataan myös opettaa, se helpottaa kaikkien osapuolien työtä.

Nykyisin tunnetaidot on otettu osaksi myös Opetushallituksen opintosuunnitelmaa, mihin on viitattu myös teoriaosuudessa. Tätä voitaisiin edelleenkin kehittää niin, että tunnetaidot olisivat entistä selkeämmin osana opetusta jo lapsen opintopolun alussa. Esimerkiksi päiväkodissa tai esikoulussa voitaisiin jakaa tämän oppaan tyylinen yleisluontoinen tietopaketti vanhemmille.

Oppaan laajempialainen kommentointi ja suurempi tilaajaorganisaatio, esimerkiksi useammalta kunnalta, olisi voinut muuttaa oppaan sisältöä. Opas on rakentunut tilaajan tarpeisiin ja heidän ammatilliseen näkemykseensä perustuen. Opasta voisi kehittää tukemaan vanhemmuutta vauva-ajasta lähtien tuomalla tietoa tunteista ja niiden

käsittelystä esikouluikäisten ja sitä nuorempien lasten suhteen. Opasta voisi jakaa vanhemmille esimerkiksi neuvoloissa, perhetyössä sekä päiväkodeissa. Tunnetaito-opasta voisi kehittää soveltuvaksi myös eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskentelyyn.

Lasten tunnetaitojen merkitys tulee jatkossa todennäköisesti korostumaan lasten kasvatuksessa sosioemotionaalisten vaikeuksien lisääntyessä. Tunnetaitojen tuntemisella ja niiden opettamisella voitaisiin esimerkiksi vähentää kiusaamista eri kouluasteilla. Opasta voisi kehittää myös vielä pidemmälle. Tuotoksen ympärille voisi kehittää muun muassa opetusvideoita sekä koulutustilaisuuksia kouluikäisten lasten vanhemmille. Lisäämällä tietoa tunnetaidoista ja tukitoiminnoilla voitaisiin ennaltaehkäistä erilaisten lieveilmiöiden syntymistä.

Johtopäätöksenä tunnetaitojen opettelu lapsena ja turvallisuudentunteen kokeminen vaikuttavat aikuisuuteen sekä aikuisena vanhemmuuden kautta omien lasten tunne-elämän kehitykseen. Tämä taas edesauttaa sitä, että vanhemmat, jotka ovat saaneet tunnetaito-opetusta osaavat myös kasvattaa omia lapsiaan paremmin käsittelemään omia tunteitaan ja ottamaan toiset huomioon, jolloin heistäkin kasvaa aikanaan vastuullisia vanhempia.

Tunnesäätelyn heikkoudet ja keinot muodostavat sukupolvien välisiä ketjuja. Vanhempien tunteiden säätelyn ongelmat heijastuvat usein myös lasten tunneongelmina. Lasten tunnesäätelyn keinot ovat usein opittu malli vanhemmilta ja täten lapset käyttävät samoja keinoja tunteiden säätelyssä kuin vanhempansa. Usein myös vanhempien kasvatuskäytännöt ja -tavat siirtyvät sukupolvelta toiselle. (Kokkonen, 2017, s. 94)

Koulussa sosiaalipedagogiikan rooli on ollut perinteisesti melko vähäinen. Kuitenkin juuri koulussa lapset oppivat myös erilaisiin ryhmiin kuulumista ja yhteistyötaitoja. Opettaja voi myös omilla toimillaan kannustaa lapsia toimintaan, sosiaalisuuteen ja demokraattisuuteen. Sosiaalipedagoginen työote kouluissa voi myös helpottaa ongelmatilanteiden hoitoa, kuten kiusaamistilanteita (Nivala & Rynnänen, 2019, ss. 240–242).

Opetushallituksen vuonna 2020 julkaisemassa tutkimuksessa mainitaan, että opettajan omat tunnetaidot vaikuttavat tunnetaitojen opetukseen koulussa ja antavat samalla esimerkin oppilaille. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi ryhmän yhtenäisyyden luominen, keskustelutaitojen harjoittelu ja positiivisen palautteen antaminen oppilaille. (Laitinen ym., 2020, s. 32)

5.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi kehitti tekijöidensä viestintä- sekä vuorovaikutustaitoja.

Työelämälähtöisen, toiminnallisen opinnäytetyön työstäminen opetti meille yhteistyötaitoja ja valmiuksia ottaa rakentavaa palautetta vastaan sekä muuttamaan omaa toimintaansa annettujen kehittämisehdotusten ja palautteen perusteella. Saimme rakentavaa palautetta ohjaavalta opettajalta sekä työn tilaajalta työn edetessä. On tärkeää pystyä tarkastelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa.

Olemme oppineet paljon eri tiedonhankinta- sekä tutkimusmenetelmistä. Huomasimme tiedonhankintatapojemme olleen suppeat ennen opinnäytetyön prosessin aloitusta. Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta ammattikorkeakoulutasoisesta opinnäytetyön tekemisestä. Olimme aikaisemmissa opinnoissa käyneet läpi tutkimuksen tekoprosessia. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen toteutustapoja sekä analyysimenetelmiä on useita, jolloin pohdimme pitkään minkä toteutusmuodon valitsemme työllemme. Opinnäytetyöprosessin aloituksen epävarmuudesta huolimatta loppua kohden meille jäi olo riittävästä perusvalmiuksista tieteellisen tutkimuksen tekemiseen sekä tulkitsemiseen. Kirjoittamistaitomme ovat myös kehittyneet roimasti. Toisten tekijöiden tutkimus- sekä teoria-aineisto tulee olla asianmukaisesti ja kunnioittavasti tuotu esille eettisten periaatteiden mukaisesti. Pitkän kirjoittamisprosessin aikana olemme saaneet vahvistusta hyviin kirjoittamiskäytäntöihin- sekä taitoihin.

Aihevalinnan jälkeen huomasimme tunnetaitojen olevan hyvin laaja-alainen aihe.

Tutkimuksen tekemisen kannalta on tärkeää pystyä rajaamaan tutkimusaihe sekä -aineisto. Tutkimuksen edetessä koimme haastavaksi pystyä rajatun aiheemme raameissa siten, ettei

aihe lähde rönsyilemään epäolennaisuuksiin. Opinnäytetyöprosessissa sekä työelämässä on tärkeää pystyä löytämään oleelliset asiat, joihin tulee keskittyä sekä rajaamaan ja asettamaan tärkeysjärjestykseen työtehtäviä sekä aineistoa.

Tutkimusaineistoa ja -teoriaa etsiessämme eri tietokannoista törmäsimme valtavaan määrään keskenään erilaista aineistoa aiheesta. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedon kriittinen tarkastelu sekä tiedon luotettavuuden arviointi. Tutkijan näkökulmasta tulee myös arvioida ja ymmärtää, että samasta tutkimusaiheesta voi olla useita keskenään tuloksiltaan poikkeavia, ristiriitaisia aineistoja. Tutkimusta tehdessä tulee myös huomioida objektiivinen näkökulma sekä tutkimuskysymysten ja olettamien mahdollinen muuttuminen tutkimuksen edetessä. Myös työelämässä sosionomin työnkuvassa tulee tarvitsemaan taitoa arvioida lukemansa aineiston luotettavuutta sekä soveltuvuutta.

Parityöskentelyn kautta saimme vahvistusta ryhmätyöskentelytaidoillemme. Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut meiltä suunnitelmallisuutta, hyvää vuorovaikutusta sekä yhteistyötaitoja. Yksi haastavimmiksi asioiksi nousi ajankäytön priorisointi monimuoto-opiskelun yhdistyessä täysiaikaiseen työntekoon. Toiminnallinen opinnäytetyömme oli toteutettu työelämäkumppanin kanssa, jolloin hyvä vuorovaikutus työelämäkumppanin työntekijöiden kanssa oli avainasemassa työn onnistumisen kannalta. Lähes jokainen sosiaali- ja terveysalan työpaikka sisältää tiimityöskentelyä. Tiimityöskentelyssä tulee huomioida erilaisten persoonien mielipiteet sekä näkemykset sekä pyrkiä löytämään sellainen ratkaisu, joka miellyttäisi kaikkia osapuolia mahdollisimman paljon. Vahvassa tiimityöskentelyssä tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja sekä ymmärrystä asettua toisten ihmisten asemaan ja näkökulmaan käsiteltävistä asioista. Opinnäytetyöprosessi kesti osaltamme noin puoli vuotta, jolloin saimme vahvistusta tiimityöskentelytaidoillemme. Koko opinnäytetyöprosessi on vahvistanut osaamisen eri osa-alueita sosionomin työnkuvaan sekä valmistanut meitä oman alan asiantuntijuuteen.

Lähteet

Aalto-yliopisto. (2014). *Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa*. <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aalto-yliopiston-tutkijat-paljastavat-tunteiden-kartat-kehossa>

Aseman lapset. (2020). *Aseman lapset ry*. <https://asemanlapset.fi/>

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. WSOY.

Elo, S & Lamberg, K. (2018). *Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella*. Loppuraportti. Opetushallitus. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160694>

Goleman, D. (1997). *Tunneäly- lahjakkuuden koko kuva*. (Kankaanpää, J., käänt.). Otavan kirjapaino. (Alkuperäinen teos julkaistu 1995)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita*. (22.painos). Tammi.

Jalovaara, E. (2006). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet*. Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Juutilainen, M. (toim.) & Takalo, A. (toim.). (2009). *Freudin jalanjäljillä*. Kustannusosakeyhtiö Teos.

Karling, M., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. (2008). *Lapsen aika*. WSOY Oppimateriaalit.

Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. WSOY.

Kiviluote, J. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa – Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat-opetusohjelman avulla – Varhaiskasvattajan käsikirja*. JK-kustannus ja koulutus Oy.

Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito*. (3. painos). PS-kustannus.

Kotimaisten kielten keskus. (n.d). *Vinkkejä ohjetekstin tekijöille*. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. (2010). *Opi ja ohjaa*. (9. painos). WSOYpro Oy.

- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke L. & Lahtinen M. (2020). *Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa*.
https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/149683766/kiusaamisen_vastainen_tyo_koulu_issa_ja_oppilaitoksissa.pdf
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). *Rajojen asettaminen lapselle*.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). *Lapsen kasvu ja kehitys*.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (2009). *Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus.
- Myers, Michael. (2009). *Qualitative Research in Business & Management*. (2. painos). Sage Publications Ltd.
- Neuvokas perhe. (2019). *Miten hallita viriketulvaa?*
<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/miten-hallita-viriketulvaa/>
- Niemi, P. (2014). *Hyvää mieltä ja tunnetaitoja*. Päivä.
- Niemitalo-Haapola, E., Haapala, S. & Ukkola, S. (2020). *Lapsen kielenkehitys – vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys*. PS-kustannus.
- Nivala, E. & Ryyänänen, E. (2019). *Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus Oy.
- Nummelin, T. (2020). *Hallitse stressiä – tunnetaidoilla irti paineista*. Atena kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppala, I. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (6. painos). PS-kustannus.
- Opetushallitus. (nd). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2017). *Mun elämä- Ohjausmateriaalia erityisopetukseen*.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama>
- Opetushallitus. (2021). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Rantanen, J., Leppänen, I. & Kankaanpää, H. (2020). *Johda tunneilmastoa - vapauta työyhteisösi todellinen potentiaali*. Alma Talent.

RajatOn. (2017). *Tee tutkimus. Tutkijan ABC*.

<https://rajatontatiedekasvatusta.wordpress.com/tutkijan-abc/>

Suomen Mielensterveys ry. (n.d.-a). *Tunnetaitojen perusteet*. Haettu 1.4.2021 osoitteesta

<https://mieli.fi/fi/mielensterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Suomen Mielensterveysseura ry. (n.d.-b). *Liikunta- kehon kuunteleminen*. Haettu 5.4. 2021 osoitteesta

<https://mieli.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Suomen Mielensterveysseura ry. (n.d.-c). *Millainen ruoka on hyväksi?* Haettu 5.4.2021 osoitteesta

<https://mieli.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje*.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (nd). *Ohjeet ja aineistot*.

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot>

Viemerö, V. (2006). Aggressio ja aggressiivisuus. *Tieteessä tapahtuu*, 24(3).

<https://journal.fi/tt/article/view/56593/18746>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.

Liitteet

Liite 1. Tunnetaito-opas kouluikäisten vanhemmille

Henna Hänninen ja Susanna Lestinen



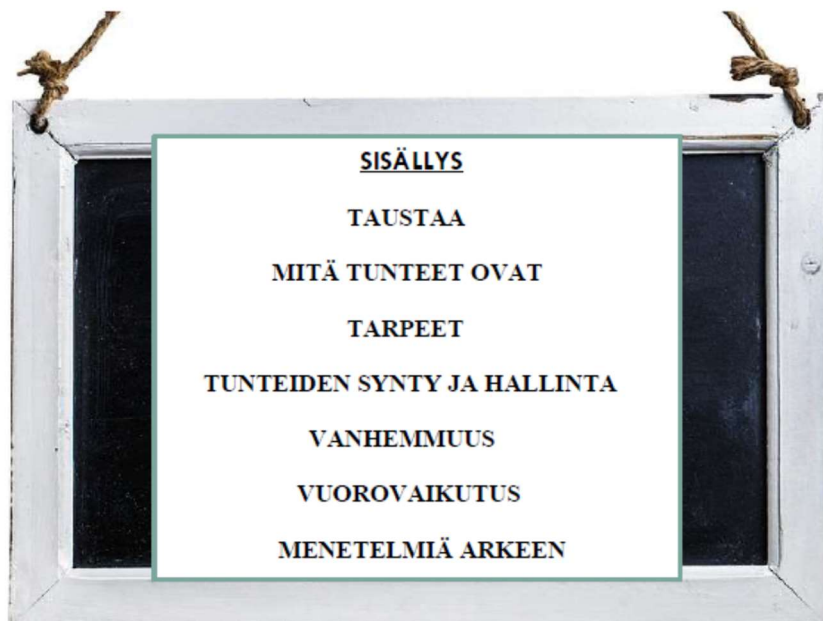
LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu kouluikäisten lasten vanhemmille. Käsittelemme oppaassa, mitä tunteidot ovat ja miten niitä voi harjoitella. Opas antaa vinkkejä arkeen sekä millä keinoilla huomioida ja tukea oman lapsensa tunteita.

Tunteidosta on hiljattain aloitettu puhumaan enemmän. On havaittu, että tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittely auttavat meitä selviytymään erilaisista vuorovaikutustilanteista ja sosiaalisista tehtävistä. Taitojen harjoittelu vahvistaa hyvinvointia, toisten kanssa toimimista, tukee uusien ihmissuhteiden syntymistä sekä ehkäisee syrjäytymistä ja aggressiivista käyttäytymistä.

Tämä opas on osa Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, joka on toteutettu yhteistyössä Multian kunnan ja Sinervän koulukeskuksen kanssa.

Sinervän koulukeskuksessa kokeiltiin syksyllä 2020 tunteitoyhmiä ja koululla on aikomuksena jatkaa tunteitoyhmiä harjoittamista koulussa. Tämä opas on rakennettu vanhemmille kertomaan tunteidosta ja niiden tärkeydestä.

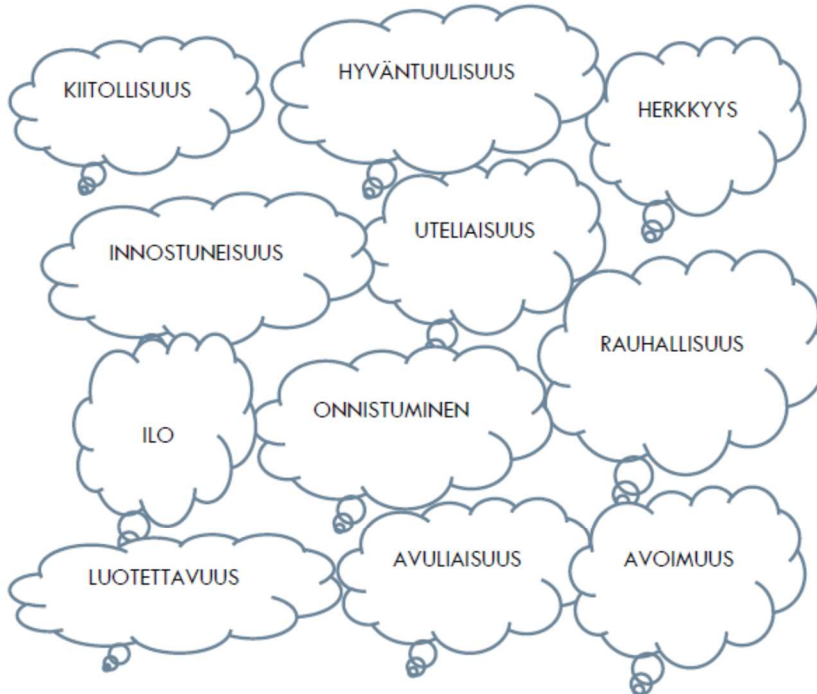


Tekijät: Susanna Lestinen ja Henna Hänninen

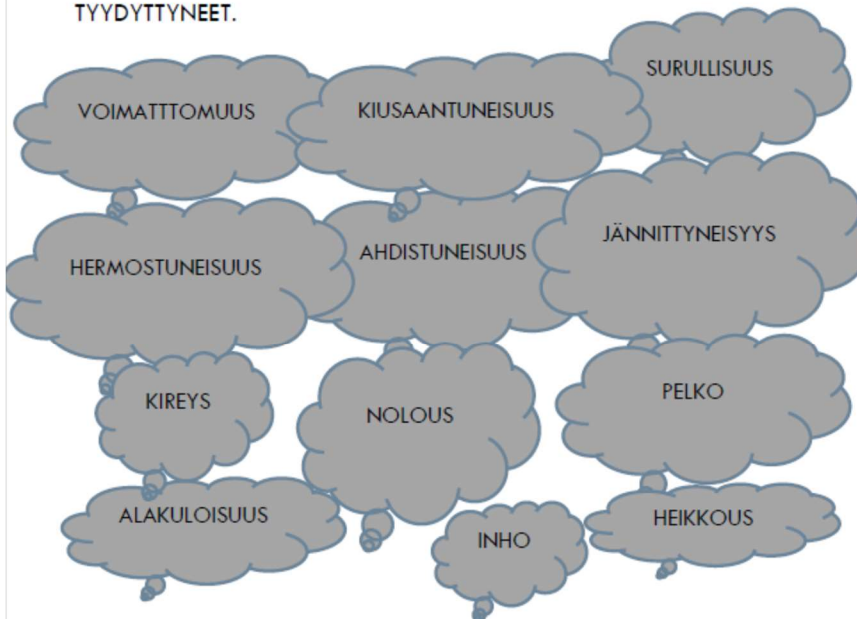
Multian kunta 2021

Kuvat: Canva & ClipArt

MIELIHYVÄN TUNTEITA, KUN TARPEEMME OVAT TYYDYTTYNEET.



MIELIPAHAN TUNTEITA, KUN TARPEEMME EIVÄT OLE TYYDYTTYNEET.



TAUSTAA

Tunteet ja niiden käsittely voivat olla hankalia sekä aikuisille että lapsille.

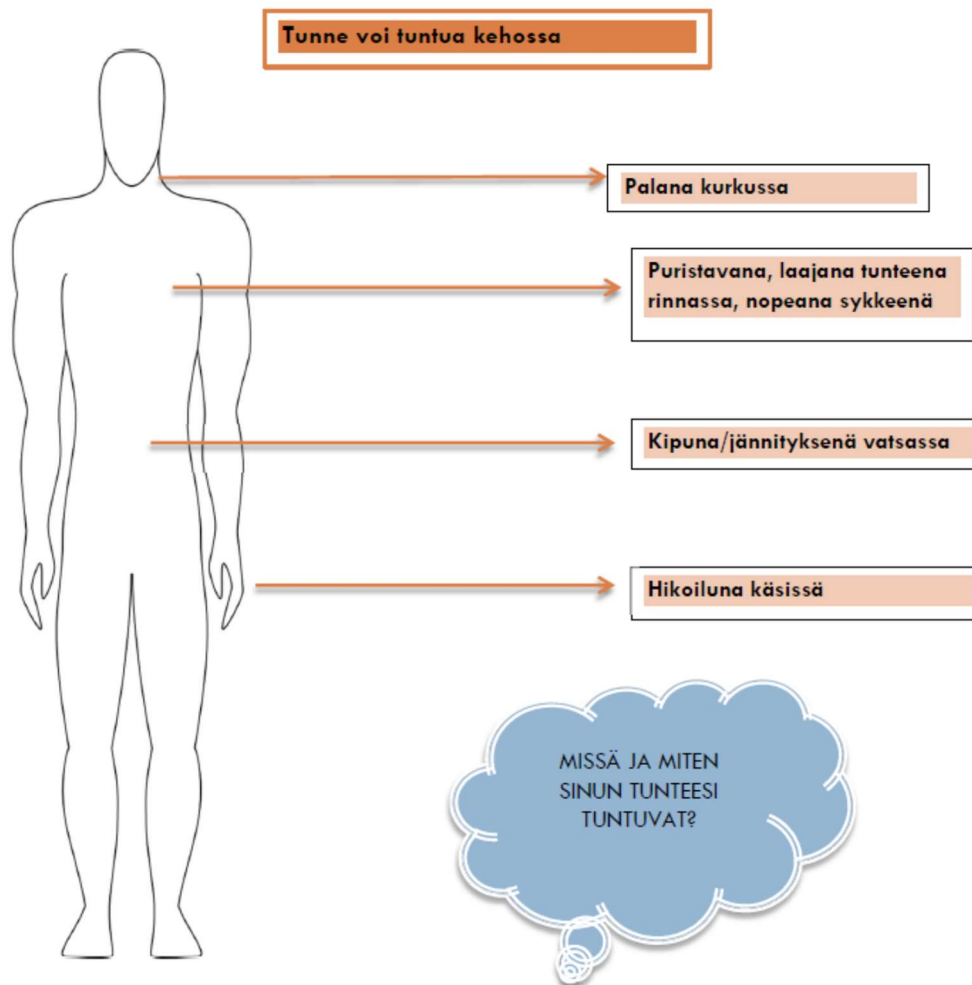
Ihmiselle syntyy mielihyvän ja mielihäiden tunteita.

Eriaisia tunteita syntyy päivittäin erilaisten kokemusten kautta. Ne tuntuvat kehossa jokaisella ihmisellä eri tavoin.

Tunteet näyttäytyvät ilmeinä kasvoilla, ajatuksina pään sisällä ja näkyvät käytöksessämme. Tunteet saavat ihmisen toimimaan tai pysähtymään. Tunteet innostavat ja antavat voimaa, mutta ne voivat myös tuskastuttaa.

Kuvassa on vain osa ihmisen mielihyvän ja mielihäiden tunteista.

Suomen kielessä tunnesanoja on listattu yli kolmesataa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s.12)



MITÄ TUNTEET OVAT?

Tunteet kertovat ihmisen sisäisestä olotilasta ja ne pitävät meistä huolta. Tunteiden tarkoituksena on saada meidät pois vaaratilanteista, lievittää pahaa mieltä, antaa hyvinolon tunnetta sekä turvallisuuden kokemusta. Ilman tunteita elämä olisi tylsää ja vaarallista. Emme osaisi havaita mahdollisia vaaroja, puolustaa itseämme tai toisiamme, emmekä kokisi innostumista ja rakkauden tunteita.

Tunteet ovat automaattisia kehossa ja mielessä tapahtuvia reaktioita. Niiden kanssa toimiminen on taito, jota voi kehittää harjoittelemalla. Tunteita tunnistamalla ja ymmärtämällä mistä ne meille kertovat, pystymme vaikuttamaan omaan asennoitumiseen eritilanteissa ja sen mukaan on helpompi tehdä valintoja varmemmin omaksi ja toisten parhaaksi.

Tunteilla on vaikutusta terveyteen. Mitä enemmän ihminen kokee hyvinolon tunteita, sitä enemmän elimistö pitää taudinaiheuttajia loitolla pitäen meidät terveempänä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 12–19; Nurmi ym., 2015, s. 115)

TUNTEILLA ON OMIA TEHTÄVIÄ

PELKO: Auttaa vaaratilanteissa. Pelontunne saa ihmisen valppaaksi toimimaan ja suojautumaan.

VIHA: Antaa voimaa ja rohkeutta itsemme ja toisten puolustamiseen.

SURU: Auttaa ihmistä luopumaan itselle tärkeästä.

SYLLISYYS: Kerto muutoksen tarpeesta, jolloin pitäisi korjata tekoja, jotka ovat vahingoittaneet itseään tai muita.

HÄPEÄ: Auttaa ymmärtämään vaikutuksemme toisiin ja ohjaa käyttäytymistämme.

JÄNNITYS: Auttaa olemaan valpas ja tarkkaavainen uusissa tilanteissa.

ILO JA MIELIHYVÄ: Innostaa meitä tekemään asioita itsemme ja toisten vuoksi, tunne myös palauttaa stressaavista tilanteista.

AHDISTUS: Kertoo muutoksen tarpeesta.

(Niemi, 2014, s. 76; Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s.15)

Kaikki tunteet ovat sallittuja; niillä on tarkoitus ja niihin voi jokainen vaikuttaa omalla toiminnallaan



TARPEET

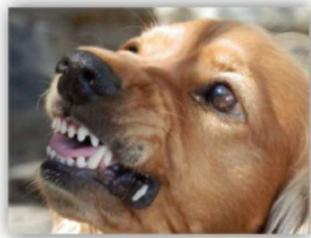
- ❖ Hengissä selviytymisen edellytys on, että kehomme viestii meille tarpeista kuten nälästä, janosta, kylmyydestä ja väsymyksestä. Ihmisen perustarpeita ovat ravinto, lepo ja liikunta. Selviytymisen, perustoimintojen ja terveyden ylläpitämisen lisäksi tärkeitä tarpeita jokaiselle päästä elämään turvallisessa ympäristössä, saada kunnioitusta sekä oppia kunnioittamaan toisia.
- ❖ Tärkeitä tarpeita ovat myös halu tulla kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Tarvitaan myös avoimuutta, rehellisyyttä, asioiden ennakoitavuutta, iloa sekä onnistumisten kokemuksia.
- ❖ Lapsi tarvitsee omaa tilaa kasvaakseen, vapautta päättää omista asioista, mutta myös rajoja ja tietoa, miksi niitä asetetaan.
- ❖ Lapsen on opeteltava kunnioittamaan itseään. Lapsi tarvitsee myös toisten antamaa arvostusta.
- ❖ Tyydyttyjen tarpeiden avulla lapsi oppii toteuttamaan itseään, jotta selviytyy kasvaessaan itsenäisesti.
- ❖ Kuuntelemalla ja tunnistamalla omia tunteitamme pystymme itse vaikuttamaan omiin valintoihimme ja toimintaamme, jolloin myös oma ja muiden hyvinvointi lisääntyy.
- ❖ Jos koet että sinua ei kuultu, mieti miten tulisit kuulluksi ja sanoita se ääneen. Tuntemme valtavasti tunteita päivän aikana. Tärkeää on päästää tunteet vapaaksi, koska tunteiden kasautuessa kehomme alkaa reagoida. Kehossamme voi tuntua kipua, olo voi olla levoton ja hankala. Alamme voida huonosti ja voimme sairastua.
- ❖ Kun opitaan löytämään tunteen synnyn perimmäinen syy eli tarve. Voit aloittaa käsittelemään tunnetta ja pohtimaan mitä tarvitset päästäksesi kohti mielihyvän tunteita ja hyvää oloa.

(Jääskinen & Pellicioni, 2017, ss. 12–16, 26–29, 56–57; Karling, 2008, s. 194)

Perustoiminnot ja tarpeet määrittävät isoa osaa lapsen päivästä. Tärkeintä onkin luoda selkeä rutiini lasten päivittäisiin toimintoihin, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi oppii tällöin selviytymään vähitellen itsenäisesti. (Karling ym., 2008, s. 214)

<p>UNI: Lapsen on saatava riittävästi lepoa jaksamiseen, oppimiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Riittäväällä unella ja levolla mielihyvän tunteita on enemmän. Uni ylläpitää vastustuskykyämme, antaa uutta virtaa, tallentaa opitut asiat muistiin ja auttaa tunteiden hallinnassa. (Mieli, 2021)</p>	<p>RAVITSEMUS: Syömällä säännöllisesti ja terveellisesti mieli pysyy kirkkaana, stressi loitolla ja olo tuntuu hyvältä. (Askel terveyteen, 2019).</p>	<p>LIIKUNTA: Säännöllinen ja mieleinen liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka ovat suorassa yhteydessä mieleemme, mitä tunnemme ja kuinka koemme. (Askel terveyteen, 2019).</p> <p>Liikuntaa voi harrastaa yksin tai ryhmässä. Ryhmäliikunta tukee sosiaalisten suhteiden luomista. Liikunnalla on myös stressiä lieventävä vaikutus. (Suomen mielenterveys ry, 2021)</p> <p>Endorfiinit vapautuessaan säännöllisesti liikkumalla toimivat kehomme kivunlievittäjinä ja tuottavat mielihyvän tunnetta. (Askel terveyteen, 2019).</p>
<p>Väsyneenä ihminen ei muista asioita ja mieliala heittelee. Liian vähäisellä unella on vaikutusta oppimiseen ja keskittymiseen ja väsymys näkyy käytöksessä.</p> <p>Vähäisellä unen saannilla on vaikutusta terveyteemme. Elimistön tulehdusarvot nousevat. Se nostaa riskiä aivoverenkiertohäiriöille ja sydänsairauksille. (Korvaamaton kovalevy, 2018)</p>	<p>Epäsäännöllinen ja epäterveellinen ruoka hidastaa aivojen prosesseja, ongelmanratkaisukykyä ja refleksiä.</p> <p>Vajavainen ravitsemus vaikuttaa motivaatioon negatiivisesti. Olo on väsynyt, jolloin toiminnan hoitaminen tuntuu hitaammalta ja tahmealta. (Askel terveyteen, 2019)</p>	<p>Masennus, stressi ja muut mielen ongelmat lähtevät aivoistamme. Aivojen terveydestä huolehtiminen on tärkeää.</p>

TUNTEIDEN SYNTYMINEN



Ihmisen aivoissa sijaitsee tunnekeskus, jota kutsutaan mantelitimakkeeksi. Aivot arvioivat tilanteiden uhkaavuutta, jonka pohjalta ihmiselle nousee esimerkiksi pelon tunne, joka yrittää suojata ja viestittää, että haluat päästä turvaan. Aivot arvioivat myös mielihyvän tunteita, esimerkiksi kun ystävä piti puoliani tunnen, että olen turvassa ja minusta välitetään. Nämä ajatukset liikkuvat alitajunnassasi.

Tunnekeskus muistaa myös aikaisempia tunnekokemuksia, jotka ovat tallentuneet muistipankkiimme. Muistipankki on nimeltään hippokampus, josta tunnekeskus ottaa tunnemuistoja ja lähettää ne ihmisen ajatuksiin.

Jos olet kohdannut aikaisemmin vihaisen koiran, kokemasi tunne on tallentunut muistipankkiin. Myöhemmin nähtyäsi toisen koiran, tunnekeskus arvioi vanhan kokemuksen, jolloin ikävä kokemus nousee päällimmäiseksi. Havaitset tilanteen uhkaavaksi ja voit tuntea pelon ja kauhun tunteita. Silloin ymmärrät varmemmin suojautua ja kiertää koiran kauempaa, vaikka tämä koira olisikin ystävällinen. Aivosi lähettää sinulle tiedon, että kaikki koirat ovat vaarallisia. Tieto on aikaisemman huonon muiston kokemuksen liioiteltua ja väärää tietoa, jolloin sinulle tulee turhaan huono mieli.

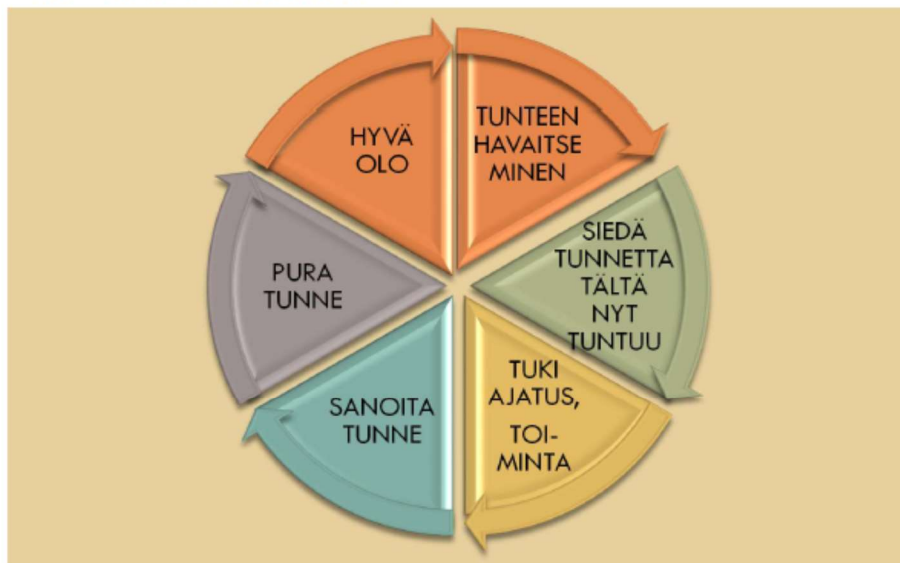
On hyvä muistaa, että tunnereaktioista palautuminen vie jokaisella oman aikansa. Usein ihminen kokiessaan vahvan tunnekokemuksen on haavoittuvaisempi ja herkempi uusille ärsykeille, jolloin tarvitaan kunnioittavaa sekä hellää kohtelua.

(Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 16, 31)

TUNTEIDEN HALLINTA

- ❖ Tarkoituksena on, että ihminen tekisi omien ajatustensa ja tekojensa tasolla valintoja, jotka tukisivat hyvään oloon pääsemistä.
- ❖ Mitä vahvempi ja voimakkaampi syntynyt tunne on, sitä tärkeämpi asia on tunteen kokijalle. Tunteen alla oleva tarve on myös voimakas.
- ❖ Tunteita vapautetaan tuntemalla ne. Kuulostelemalla tunnetta ja itseään, opitaan sietämään tunnetta, joka hetken päästä laantuu. On tärkeä muistaa, ettei unohda ja työnnä pois tunnetta. Pysähtyminen auttaa, ettei ihminen lähde toimimaan voimakkaan tunteen vallassa ja vahingoita itseään tai toisia. Käsittelemällä ja kuuntelemalla rauhassa tunnetta ja sen vaikutusta olotilaasi, voit sen jälkeen ilmaista itseäsi tarkemmin ja toiset voivat ymmärtää sinua paremmin. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 14, 19, 21–22)

TUNNETAIDOT PROSESSINA



(Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s.35)

Saan tuntee erilaisia tunteita, pysähdyn ja sallin itselleni, että on ihan okei vaikka tuntuukin tältä. Olen tärkeä, koska pysähdyn huomioimaan itseni. Olen hetken ja pohdin mitä vois in tehdä itseni hyväksi, mutta samalla myös toisten hyvinvoinnin parhaaksi.



Alas painavat ajatukset ovat jatkuvia, negatiivisuuteen johtavia teitä, jotka kasvattavat pahaa oloa. **Tarkoitus olisi päästä ylöspäin kohottavien ajatusten tielle,** jossa on vapauttava ja kevyt kulkea. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017a, s. 54–55)

TUNNE JOTA TUNNEN	MITÄ TARVITSEN	MITÄ VOISIN TEHDÄ
Viha Suru, pettymys Tarpeettomuus Ahdistus KÄYTÖS Kiukkuinen Väsynyt Levoton Suuttunut Pakeneva	Muutosta. Tukea onnistumiseen aikuisilta Säännöllisyyttä rutiineihin Tarvitsen myös asioita mitkä tuovat minulle iloa ja mielihyvää.	Puhun vanhemmille tai muulle aikuiselle. Pyydän anteeksi käytöstäni. Huolehdin tavaroistani. Katson, että kirjat ovat mukana. Jatkoissa syön ja teen läksyt heti koulun jälkeen. Käyn ulkona ja liikun. Luen kokeisiin ja pyydän apua. Käyn ajoissa nukkumaan.

VANHEMMUUS

Ensimmäisten ikävuosien aikana vanhemmat luovat perustan perusturvallisuudelle, tunne-elämälle, sosiaalisille taidoille, itsehillinnälle, oikean ja väärän oppimiselle. Aloitetaan vähitellen harjoittelemaan vastuunottamista lapsen ikätaso huomioiden.

Lapsen kasvaessa ja koulutien alkaessa lapsi opettelee uusia sääntöjä, tapoja ja rooleja. Koululainen tarvitsee edelleen vanhempiaan, vaikka hän vaikuttaisi oma-toimiselta. Lapsi kuitenkin joutuu selviytymään monesta asiasta yksin.

- ❖ Vanhemman tehtävä on seurata, turvata, ohjata ja tukea lapsen päivittäisistä arjen toiminnoista selviytymistä. Vanhempi voi tehdä näitä huolehtimalla esimerkiksi säännöllisestä ja terveellisestä ruoasta, hygieniasta ja pukeutumisesta säänmukaisesti. Lapsen on saatava myös riittävästi lepoa ja ikätasoisia virikkeitä lapsen kiinnostuksen kohteiden mukaan.
- ❖ Vanhemman on hyvä luoda selkeyttä arkeen. Lapset tarvitsevat sääntöjä ja rajoja, jotka vanhemmat määrittävät ja huolehtivat niiden noudattamisesta. Vanhempi arvioi minkälaisen tarpeiden tyydyttämiseen tarvitaan sääntöjä. Esimerkiksi koululaisten kanssa on hyvä sopia peliajoista, kotiintuloajoista ja nukkumaan menemisestä. Yhteisillä sovituilla säännöillä ikätasoisesti vanhempi voi varmistaa lapsen hyvinvointia.
- ❖ Vanhemman on hyvä varmistaa, että koulutyöhön liittyvät asiat ovat kunnossa, jolloin vanhempi pystyy seuraamaan lapsen taitoja ja osaamista, sekä vaikuttamaan tuen antamiseen.
- ❖ Lasten kasvaessa lapset kokeilevat vanhempiaan, vanhemman ja lapsen välille voi syntyä yhteenottoja, mutta vanhemman tehtävä on tuottaa lapselle myös pettymyksiä. Vanhempia tarvitaan asettamaan rajat lapselle.
- ❖ Lapsella on turvallinen olo, tietäen ettei hän ole yksin, hänestä ollaan kiinnostuneita ja aina on mahdollisuus pyytää apua vanhemmalta. Lapsi oppii sääntöjen kautta, mitä saa tehdä ja mitä ei.

- **KYSY MINULTA PÄIVÄSTÄNI**
- **PYSÄHDY KUUNTELEMAAN**
- **ESITÄ LISÄKYSYMYKSIÄ**
- **TUE JA LOHDUTA MINUA**

(Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018)

Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on päivittäin tapahtuvaa kohtaamista, kuuntelemista, kommunikointia ja tarpeiden huomioimista. Vuorovaikutus voi olla myös yhdessä tekemistä ja toimimista. Vuorovaikutus tukee tunnetaitojen kehittymistä sukeltamalla ihmisen sisimpään.



KOKEILE LUOVUUTTA

Retki luonnossa antaa tilaa vuorovaikutukselle ja tunnehetkille. Se myös virittää keskustelua, opettaa vastavuoroista taitojen oppimista sekä niiden havaitsemista. Mahdollisuus uusien asioiden harjoitteluun sekä ulkoileminen kasvattaa ruokahalua, virkistää ja rauhoittaa mieltä.



On tutkittu, että 10 min oleskelu metsässä rauhoittaa tunteiden säätelyä ja edistää voimaantumista. Rauhallinen ympäristö tukee keskittymis- ja vastaanottokykyä.

(Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 173)

Yhdessä askartelu, pyörän/ mopon korjaus, kukkien istutus ym. tekeminen kehittää sorminäppäryyttä, lisää uusia taitoja sekä on mukavaa yhdessä olemista.



Yhdessä pelattu peli voi olla hauska yhteinen hetki.



- ❖ **Kiinnostu rohkeasti lapsen sosiaalisen median käytöstä.** Sosiaalisessa mediassa on myös vaaroja, jotka voivat vaikuttaa ihmisen tunnepuoleen. Esimerkiksi nettikiusaaminen ja sivustot, joille lasten ei kuuluisi mennä sekä pelien sekä sovellusten ikä-rajat on hyvä huomioida. Ruutuajoista on hyvä sopia yhdessä.

- ❖ Yhdessä tekemisellä päästään oppimaan toisista, ilmaisemaan itseämme ja toimimaan toisten kanssa. Esimerkiksi retkeily, ruoanlaitto, askartelu, piirtäminen ja pelaaminen toimivat hyvänä keskustelun aloituksen tukena jolloin vain mielikuvitus on rajana. Lapset saattavat ilmaista itseään paremmin luovuuden kautta. (Karling ym., 2008, s.195)



**LAPSELLE
ONNISTUMISEN
KOKEMUKSET OVAT
TÄRKEITÄ, HUOMIOI
NE ARJESSA JA
MUISTA KEHUA
LASTA**

Pohdi ja kysy! Mistä lapsi on kiinnostunut? Mitä lapsi tykkää tehdä, missä lapsi on hyvä? Mitä lapsi haluaisi oppia? On myös hyvä tehdä asioita, joista vanhempi tykkää.

Menetelmiä arkeen

Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat lähimmäisenä olevat aikuiset, koska lapset elävät heidän kanssaan tiiviimmin ja ottavat mallia aikuisista.

On hyvä pohtia, miten aikuinen ilmaisee ja käsittelee omia tunteitaan. Jos aikuinen puhuu tunteistaan syntyy hyvä ilmapiiri, joka helpottaa lastakin ilmaisemaan omia tunteitaan. Epäonnistumiset ja hermonmenetykset kuuluvat elämään ja on tärkeä miettiä, miten epäonnistumisen tilanteiden jälkeen toimitaan. Myöntämällä ja anteeksipyyttämällä lapselle omat virheet, epäonnistumiset ja hermonmenetykset saa lapsi kokemuksen omasta arvokkuudestaan ja hän oppii, että virheitä voi tapahtua ja hän voi itsekin erehtyä.

Miten aikuiset kohtaavat lapsen ja hänen tunteensa? Olenko kiinnostunut lapsen tunteista ja kokemuksista? Pysynkö rauhallisena lapsen vastustaessa tai hänen ollessaan tunteen vallassa? Osaanko rentoutua? Otanko vastaan lapsen palautetta? Lapsen saadessa hyväksyntää ja sanoitusta tunteilleen hänen tunnekehoysteys vahvistuu sekä itsensä tunteminen lisääntyy.

Miten aikuinen toimii omissa ihmissuhteissaan? Kuinka aikuinen antaa muiden kohdella itseään ja kuinka kohtelee itse muita, antaa mallia kuinka ihmissuhteissa toimitaan. Sanotaanko omat tunteet ja tarpeet toisille, miten toisia arvostamme ja kuinka ratkaisemme konfliktitilanteet. Uskallanko ottaa vaikeat asiat puheeksi, puolustanko itseäni ja annanko tilaa muiden mielipiteille?

Aikuisten suhtautuminen maailmaan vaikuttaa myös lapsen maailmankuvan muodostumiseen. Millaisena maailman näemme? Miten eletään, onko elämä turvallista vai turvatonta, mikä on oikein ja väärin, mihin keskitytään ja mikä on tärkeää?

(Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 80–82)

Sanoita lapsen tunteet ääneen

- Taidat olla iloinen, kun sait kaverilta synttärikutsun. Minusta tuntuu, että olit innoissasi onnistumisestasi kokeessa, jonka toit minulle? Minäkin olen iloinen ja ylpeä sinusta, kun onnistuit ja osasit.
- Huomasin kun saavuit kotiin, olitko surullinen? Onko jotakin tapahtunut? Kerro minulle, kuuntelen mielelläni. Mietitään yhdessä, jotta saadaan sinulle parempi mieli.
- Huomasitko, kun sisaruksellesi tuli surullinen ilme, kun et kuunnellut häntä. Millähän saataisiin hänelle parempi mieli? Mikä sinua auttaa kun olet surullinen?
- En pidä vanhempana siitä, että tiuskit minulle ja paiskot ovia. Saat tuntea tunnettasi, mutta nyt rauhoitutaan ja sitten kertoisitko, mikä sinua ärsyttää.
- Olin iloinen, kun olit yllättänyt minut kotityön tekemisellä.
- Huomasin että olet turhautunut. Haluaisitko tehdä jotakin yhdessä?
- Kerroit, että koe on tulossa. Huomasin läksyjä tehdessäsi, että aihe on ehkä vaikea sinulle. Olenko oikeassa? Voisimmeko käydä vaikealta tuntuvat asiat yhdessä läpi ja miettiä miten opitaan se parhaiten.

(Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 170–171)

Tunteen tunnistaminen

Käykää läpi yhdessä erilaisia tunteita ja minkälaisia ne ovat. Kertokaa toisillenne missä kohtaa tunteet tuntuvat ja kuinka ne näkyvät käytöksessäsi?

Katsokaa elokuvia ja lukekaa kirjoja, keskustelkaa mitä tunteita henkilöillä on? Miksi tai mistä tunne on syntynyt? Miltä heistä tuntuu? Mitä kirjan/elokuvan henkilöt voisivat tehdä? Mitä sinä tekisit?

HOIVAAVAT KÄDET- HARJOITUS

Harjoitellaan rentoutumista, itsensä äärelle pysähtymistä, kunnioittavaa kosketusta, toisen huomioimista ja vastavuoroisuutta. Tämän voi tehdä perheenä yhdessä.

Ohjeet makaavalle:

1. Toinen asettuu rauhallisesti pehmeälle alustalle makaamaan.

Ohjeet vieressä olevalle:

2. Vieressä olevalla on pehmeä pallo, jolla hän alkaa käymään parinsa kehoa lävitse pyörivin liikkein rauhallisesti. Tee ensimmäinen kierros molempien ollessa hiljaa, anna aikaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Toisella kierroksella kysy parilta, miltä harjoitus hänestä tuntuu? Miltä kehossa tuntuu?
3. Tee harjoitusta 5-10 min, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

Tärkeää olisi harjoitella tunnetaitoja toistuvasti, yhden kerran harjoittelusta ei ole hyötyä. Tunnetaidoista ja niiden käsittelystä ei tarvitse tehdä liian suurta taakkaa. Niitä voidaan huomioida arjen askareissa, joissa mahdollisuus tunnetaitojen harjoitteluun on toistuvaa.

- ❖ Tunnetaitojen opettelu antaa voimia; kärsivällisyys ja levollisuus kasvaa, sekä konfliktitilanteet voidaan ratkaista rakentavammin sekä lempeämmin. Itsetuntemus kehittyy, kun lapsi alkaa näkemään itsensä ja omat tunteensa arvokkaina.
- ❖ Oppimisessa vanhemman rooli on tärkeä, kun vanhempi näyttää mallia omalla toiminnallaan ja ohjaa myönteisiin valintoihin ja toimintaan, koska pelkät sanat eivät piirry lapsen mieleen.
- ❖ Arjen tilanteita ja tunteita on hyvä pohtia yhdessä. Ajatusten tarkkailu vahvistaa yhteyttä omiin ajatuksiin, jolloin omiin ajatuksiin vaikuttaminen on helpompaa.
- ❖ Järjestä arkeen aikaa keskusteluhetkille esimerkiksi yhteisen tekemisen äärellä tai keskusteluhetki ennen nukkumaan menoa. Mistä tänään innostuit tai petyitkö johonkin?

- ❖ Lisää myönteisiä kosketuksen hetkiä, jotka antavat lapselle kokemuksen olla arvostettu ja tärkeä, halaus, silitys tai hartiahieronta ovat hyviä esimerkkejä, jos lapsi sallii ne.
- ❖ On tärkeää, että tunne kannustetaan kohtaamaan ja hyväksymään sellaisenaan. Tunteet eivät herää kenellekään sattumalta vaan niillä on aina tärkeä merkitys tunteen kokijalle.
- ❖ Oppiminen mahdollistuu, kun luodaan turvallinen ja hyväksytty ilmapiiri, ettei tarvitse pelätä naurunalaiseksi tulemistä.
- ❖ Kerro omista kokemuksistasi ja tuntemuksistasi lapsille.
- ❖ Kouluikäiset lapset viettävät paljon aikaa kavereiden kanssa. Vanhempi voi tukea tunnetaitojen harjoittelua ohjaamalla lapsen ajatusta huomioimaan kaverin tunnekokemuksia, tällöin lapsi oppii empatiakykyä.

(Jääskinen & Pellicioni, 2017, ss. 170, 172, 176–179, 182; Opetushallitus, 2021)

6-7 VUOTIAS

Anna läheisyyttä ja luo turvaa, tässä iässä lapsella voi olla pelon tunteita, keskustelkaa niistä yhdessä. Innosta mukaan yhteiseen tekemiseen ja taitojen opetteluun yhdessä. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä.

7-9 VUOTIAS

Koulun lähdeyttä käyntiin vaatavuus nousee, jolloin lapselta vaaditaan oma-aloitteellisuutta. Lapsi voi kokea epäonnistumista ja kokee erilaisia tunteita, joita on vaikea hallita. Lapsi voi näyttää osaamattomuuden omalla käytöksellään, onkin tärkeä seurata koulun alusta alkaen omaa lastaan.

Lapsi tarvitsee vanhemman tukea ja apua sanoittamaan tunteita.

Anna lapselle kotona pieniä tehtäviä, joista tiedät hänen selviytyvän ja sanoita onnistumisen, tällöin lapsi ei tunne itseään huonoksi ja riittämättömäksi.

9-12 VUOTIAS

Pohtii omaa identiteettiään, kuka oikein on? Omat mielipiteet ja oikeudet nousevat tärkeiksi. Elämän suuret kysymykset pyörivät ajatuksissa. Tärkeää on käydä askarruttavia asioita läpi yhdessä, jotta lapsi pääsee jatkamaan kehitystään. Nyt lapselle voi antaa vaativampia kotitöitä, mutta lapsi tarvitsee innostajaa, koska motivaatio voi olla puutteellista. Lapsi kaipaa kuitenkin yhteistä tekemistä. Joillakin voi alkaa näkyä esimurrosikää.

15-18 VUOTIAS

Nuori alkaa etsimään itseään ja rakentamaan uudenlaista suhdetta vanhempinsa. Tarvitsee edelleen vanhempien tukea.

12-15 VUOTIAS

Alkaa luopumaan lapsuudesta, joka aiheuttaa kriisiä ja menetyksen tunteita, myös vanhemmilla. Tunnemyrskyt, ailahteleva mieli, itsekeskeisyys johtuvat hormonaalisista tekijöistä. Nyt tunteiden käsittely on tärkeää, koska keho ja tunteet muuttuvat. Nuoren täytyy irtaantua vanhemmista, jotta lapsuudesta luopuminen olisi helpompaa, siksi nuoren ja vanhemman välille syntyy yhteenottoja.

Nuori tarvitsee rajoja, omaa tilaa, mutta myös ymmärrystä, välittämistä, tukea ja ohjausta.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021)

Lähteet:

Askel terveyteen. (2019). Ruuan vaikutus mielialaan - *Askel Terveyteen - Terve mieli*.

<https://askelterveyteen.com/ruuan-vaikutus-mielialaan/>

Jääskinen, A- M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet. *Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lastenkeskus ja kirjapaja oy.

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. (2008). *Lapsen aika*. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Korvaamaton kovalevy. (2018). Uni | *Aivoliitto*.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/unettomuuden-vaikutus-aivoihin>

Mannerheimin lastensuojeluliitto.(2018). *Vanhemmuudenkaari*.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). *Lapsen kasvu ja kehitys*.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020). *Pieni koululainen tarvitsee aikaa*.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/koulu-alkaa/pieni-koululainen-tarvitsee-aikuista/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto.(2021). *7–9-vuotias ja median käyttö* - Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (2021). *Unen merkitys* | MIELI Suomen Mielenterveys ry.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Päivä Osakeyhtiö. (Niemi, 2014, s. 76)

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppala, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. 6. painos. PS-kustannus.

Opetushallitus. (2021). *Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>