

MILLIN JÄNNITTÄVÄ METSÄRETKI

Terveydenhoitaja lapsen tunnetaitoja vahvistamassa

Sorvari Kaisa

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

2021

Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijä	Kaisa Sorvari	Vuosi	2021
Ohjaaja	Susanna Kantola		
Toimeksiantaja	Limingan Linnukan päiväkoti		
Työn nimi	Millin jännittävä metsäretki		
Sivu- ja liitesivumäärä	39 + 14		

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa satukirja jännittämisestä Limingan Linnukan päiväkodin 3-5-vuotiaiden lasten ryhmän käyttöön. Tarkoituksena oli kehittää uutta materiaalia lapsen tunnekasvatuksen tueksi lapsen parissa toimiville ammattilaisille esimerkiksi varhaiskasvatukseen sekä neuvoloihin. Tarkoituksena oli syventää terveydenhoitajan osaamista lapsen tunnetaitojen edistämisessä sekä lapsen ohjaamisessa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui kolmesta pääaiheesta. Ensimmäisenä käsiteltiin 3-5-vuotiaan lapsen sosioemotionaalisia taitoja sekä kuvattiin lapsen tunnetaitojen kehittymistä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Seuraavaksi tutkittiin jännittämisen tunnetta ja tuotiin esille jännittämisen tunnistaminen sekä sanoittaminen. Kolmannessa osassa kerättiin perustietoa lapsen ohjaamisen erityispiirteistä ja lapsen valmistamisesta toimenpiteeseen. Tunne-osiot rakennettiin niin, että ne tukisivat terveydenhoitajien osaamista lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa. Emotionaalinen tuki on olennainen osa hoitotyötä ja tuen antaminen toteutetaan ohjaamalla lasta sekä hänen perhettään. Ohjaus on yksi hoitotyön keskeisimmistä menetelmistä ja jokainen terveydenhoitaja tarvitsee päivittäin työsäään ohjaustaitoja.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Konkreettisena tuotoksena syntyi satukirja, Millin jännittävä metsäretki. Satukirjassa käsiteltiin jännittämistä, jännittämisestä syntyviä tunnekokemuksia sekä tunteen tunnistamista. Satukirjan rakentamisessa hyödynnettiin opinnäytetyön raportin teoriaosuuksia.

Yhteistyökumppanilta saadun palautteen sekä itsearvioinnin perusteella todettiin, että lapsen tunnetaitojen edistäminen on tärkeää ja että satukirja on erinomainen keino lapsen tunnekasvatuksessa. Tutkittu tieto tukee näitä johtopäätöksiä. Tunteiden sanoittaminen ja tunnistaminen sekä tunteiden säätely lisäävät lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyöstä voi hyötyä yhteistyökumppanin lisäksi muut lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset sekä vanhemmat.

Avainsanat: tunnetaidot, tunnetaitojen kehittyminen, tunnekasvatus, jännittäminen, ohjaaminen, hoitotyö
Muita tietoja: Tuotoksena kuvitettu satukirja

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Kaisa Sorvari	Year	2021
Supervisor	Susanna Kantola		
Commissioned by	Linnukan päiväkoti		
Subject of thesis	Milli's Exciting Trip to The Forest		
Number of pages	39 + 14		

The aim of this study was to design and implement a storybook about excitement for a group of 3-5-year-old children in Linnukka kindergarten in Liminka, Finland. The purpose was to create a new material to support a child's emotional education for professionals working with children, for example in early childhood education and maternity clinics. The purpose was also to deepen the nurse's competence in promoting the child's emotional skills and guiding the child.

The theoretical part of the thesis reviewed supporting 3 to 5-year-old children's emotional skills and the factors affecting them. Furthermore, the thesis discusses emotional skills education, anxiety, and guidance in nursing. The data collected for the thesis includes basic information about the special features of guiding a child and preparing the child for an operation. The sections of the study related to the emotional issues were constructed to support the nurses' expertise in strengthening the child's emotional skills. Emotional support is an integral part of nursing and support is provided by guiding the child and his or her family. Patient guidance is one of the most important methods of nursing and every nurse needs patient guidance skills in their daily work.

The thesis was carried out as a functional development work. The theoretical part reviewed the concepts of excitement, guidance, and development of a child's emotional skills. As a result, a storybook called Milli's Exciting Trip to the Forest was created. The storybook reviews fear and excitement, anxiety, feeling of anxiety, and recognition of emotions. The theoretical parts of the study were utilized in the construction of the storybook.

Based on the self-assessment and the feedback received from the commissioner, it was stated that the development of the child's emotional skills is very important and that the storybook is an excellent tool for the child's emotional skills education. Saying, recognizing and regulating emotions increase a child's overall well-being. In addition to the commissioner other professionals working with children and parents can also benefit from the thesis.

Keywords: emotional skills, emotional skills education, anxiety, guiding, nursing
Special remarks: The thesis includes an illustrated storybook

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT	8
3.1	Tunnetaidot ja tunnetaitojen kehittyminen	8
3.2	Tunteiden säätely	11
3.3	Tunnetaitokasvatus.....	12
4	LAPSEN JÄNNITTÄMINEN	15
4.1	Jännittäminen tunteena ja tunnekokemukset	15
4.2	Jännittämisen tunnistaminen ja sanoittaminen	16
5	LEIKKI-ikäISEN LAPSEN OHJAUS HOITOTYÖSSÄ	20
5.1	Ohjaus käsitteenä ja ohjausmenetelmät.....	20
5.1.1	Suullinen ohjaus	20
5.1.2	Kirjallinen ohjausmateriaali.....	21
5.1.3	Demonstraatio	21
5.2	Ohjauksen erityispiirteet	22
5.3	Lapsi vastaanotolla	23
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN.....	25
6.1	Kehittämistehtävä menetelmänä	25
6.2	Perustelu ja organisointi	25
6.3	Toteutus.....	26
6.4	Arviointi	29
7	POHDINTA	31
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	31
7.2	Opinnäytetyö oppimisprosessina.....	32
7.3	Ammatillisen kasvu	34
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja johtopäätökset	35
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Yksi tärkeimmistä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevista taidoista ovat tunnetaidot. Hyvät tunnetaidot edistävät oppimista ja ovat avuksi vastoinkäymisistä selviytymisessä. Ne auttavat syventämään ja ylläpitämään ihmissuhteita sekä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa ja lisäävät itseymmärrystä sekä itsemyötätuntoa. Tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen lisäävät energiaa, vähentävät stressiä ja auttavat huolehtimaan omasta terveydestä paremmin. Tunteet antavat parhaimmillaan voimaa ja tunteiden torjuminen tai tukahduttaminen lisäävät masennusta ja altistavat voimakkaille tunnereaktioille. Pitkittyneet kielteiset tunnetilat voivat vaikuttaa fyysiseen terveyteen sitä heikentävästi ja hidastaa esimerkiksi sairaudesta toipumista. (Erkko & Hannukkala 2013, 75-77; Pöyhönen & Livingston 2020, 27-28.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan 3-5-vuotiaiden lasten tunnetaitoja ja niiden tukemista. Tuotoksena on lasten satukirja Millin jännittävä metsäretki. Satukirja on suunnattu lapsen tunnekasvatuksen tueksi lapsen kanssa toimiville ammattilaisille sekä vanhemmille. Satukirjassa käsitellään jännittämisen tunnetta, tunteen tunnistamista sekä jännittämisestä syntyviä tunnekokemuksia. Opinnäytetyöstä voivat hyötyä yhteistyökumppanin lisäksi muut lapsen parissa toimivat ammattilaiset ja materiaalia voidaan käyttää esimerkiksi neuvoloissa ja erilaisissa hoitotyön valmistelevisissä tilanteissa.

Jännittäminen on luonnollista, sillä tunteena se valmistaa tarkoituksella meitä erilaisiin tilanteisiin. Jännittämisestä ei kukaan voi täysin päästä, eikä se ole tavoitteena. Jännittämisen kanssa voi oppia elämään erilaisin selviytymiskeinoin. Kehollisten tuntoaistimusten kuunteleminen ja rauhoittaminen ovat keskeistä, jotta omaa jännittämistä oppii hyväksymään. (Martin 2017, 14-15.)

Aikuisen merkitys lapsen tunne-elämän kehityksessä on keskeinen. Jotta vanhempi voisi luoda lapselle turvallisen ympäristön, tunnistaa lapsen tarpeet ja olla

tukemassa lapsen tunnesäätelytaitojen kehitystä, hänen tulisi itse olla tasapainossa ja tietoinen omista tavoistaan säädellä omaa tunnemaailmaansa. (Tompuri 2016, 31, 56.)

Emotionaalinen tuki on olennainen osa hoitotyötä ja tuen antaminen toteutetaan ohjaamalla lasta sekä hänen perhettään. Tämän vuoksi opinnäytetyössä käsitellään myös lapsen ohjaamista hoitotyössä. Ohjaus on yksi keskeisimmistä hoitotyön menetelmistä ja jokainen terveydenhoitaja tarvitsee päivittäin työssään erilaisia ohjaustaitoja.

Varhaiskasvatuksen arjessa tunnetaitokasvatuksen rooli on tärkeä. Opetushallituksen raportti, lasten sosiaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa, nostaa esille tunnetaitokasvatuksen tärkeyden. Asiakirjan mukaan varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat merkittäviä toimijoita lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Myönteinen sosioemotionaalinen kehitys edistää lapsen kokonaisvaltaista terveyttä. (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017, 8-9.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Linnukan päiväkotinäyttely. Satu tuotettiin päiväkodin 3-5-vuotiaiden ryhmälle. Opinnäytetyön termi "lapsi" käsittää 3-5-vuotiaat lapset. 3-5-vuotias lapsi on luonnostaan utelias ja avoin maailmalle - hän on vauhdikas ja kyselee lakkaamatta. Näinä ikävuosina lapsi oppii monenlaisia käytännön taitoja ja myös tunteidensäätelykyky kehittyy merkittävästi. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa jo hieman hallita tunteitaan. 3-5-vuotias lapsi harjoittelee tunnetaitojaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Lautela 2011, 142-143; Caciatore 2008, 60-64; Marjamäki, Kosonen, Törönen & Hannukkala 2015, 65-67.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, joka koostuu kahdesta osasta, raportista sekä satukirjasta. Opinnäytetyö aloitettiin yhteistyössä sosionomiopiskelija Eliisa Saarisen kanssa ja raportit viimeisteltiin erikseen. Kehittämistyön tuotoksena syntynyt satukirja tehtiin ja arvioitiin kokonaan yhdessä. Opinnäytetyön aihevalinta perustui omaan kiinnostukseen tunnekasvatuksesta sekä lapsen tunnetaitojen tukemisesta. Halu luoda jotain uutta johti satukirjan rakentamiseen. Satukirjan asiasisältö perustuu tutkittuun tietoon.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää uutta materiaalia lapsen tunnekasvatuksen tueksi lapsen parissa toimiville ammattilaisille esimerkiksi varhaiskasvatukseen ja neuvoloihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on syventää terveydenhoitajan osaamista lapsen tunnetaitojen edistämisessä sekä lapsen ohjaamisessa. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena kehittämistyönä.

Kehittämistyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa satukirja jännittämisestä Linnukan päiväkodin 3-5-vuotiaiden lasten ryhmän käyttöön. Tavoitteena on tehdä sadusta selkeä ja helposti käytettävä. Satukirjan kohderyhmänä ovat 3-5-vuotiaat, joten tavoitteena on saada satuun yksinkertainen sekä ymmärrettävä sisältö. Sadun tekstisivuilla esiintyvät kysymykset ovat tarkoitettu avuksi aikuisen ja lapsen välisen keskustelun avaamiseen, sillä keskustelu on tärkeä osa tunnekasvatusta. Kysymysten avulla heräävät keskustelut tauottavat sadun lukemista ja osallistavat lapsia. Oppimistavoitteeksi nousee satukirjan rakentaminen niin, että se sopii kohderyhmän ikätasolle ja toimii hyödyllisenä materiaalina tunnekasvatuksessa.

Laajemmat oppimistavoitteet nousevat terveydenhoitajan kompetensseista. Kompetensseista nousevat esille terveyden edistäminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen ja vastuullisuus. Opinnäytetyöprosessin tavoitteena on kehittää omaa ammatillista osaamistani. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen alueisiin kuuluu vastuu oman ammatin kehittämisestä. Koen, että tämä opinnäytetyö laajentaa näkemystä siitä, mitä tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltainen hoitotyö. Satua on mahdollista hyödyntää päiväkodeissa, neuvoloissa ja lastensairaaloiden poliklinikoilla sekä perheissä. Satua voisi käyttää myös terveydenhoitajien koulutuksessa lastenhoitotyön kursseilla. Aiheemme on ajankohtainen, sillä viime vuosina on herätty tutkimaan tunteita aiempaa enemmän. Tästä kertoo se, että tunnetaidoista on julkaistu useampia oppaita ja oheismateriaalia tunnetaitojen tukemisesta löytyy paljon.

3 SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT

3.1 Tunnetaidot ja tunnetaitojen kehittyminen

Sosioemotionaalinen kehitys jakaantuu sosiaaliseen sekä emotionaaliseen kehitykseen eli tunne-elämään ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen, nimeäminen sekä tunteiden säätely ovat keskeinen osa emotionaalisia taitoja, kun taas sosiaalisiin taitoihin kuuluvat sosiaaliset suhteet. Lapsella sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ovat varsin kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen on tärkeää, sillä hyvä sosioemotionaalinen kehitys edistää lapsen hyvinvointia ja ehkäisee lapsen käyttäytymisongelmia. (Koivula, Viitala & Laakso 2018; Neitola, Aerila & Kauppinen 2020; Pihlaja & Viitala 2004, 214-218.)

Tunteiden sekä empatian kehitys rakentuu eri ikävaiheissa asteittain vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Sosiaalista kasvua tapahtuu läpi elämän ja eri ikäkaudet asettavat siihen omat haasteensa. Lapsen omat sekä ympäristön luomat suojaavat- ja uhkaavat tekijät ovat yhteydessä lapsen sosioemotionaaliseen kasvuun sekä kehitykseen. Nämä tekijät liittyvät niin yksilöön, perheeseen kuin verkostoon sekä yhteiskuntaan. Hyviä selviytymistekijöitä ovat hyvät suhteet lapsen ympärillä oleviin ihmisiin ja riittävä tuki niin lapselle kuin hänen perheelleenkin. Yksilötasolla lapsen suojaavia tekijöitä ovat muun muassa kyky empatiaan, myönteinen käsitys omasta itsestään sekä aktiivisuus ja kielellinen lahjakkuus. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 20-21; Neitola ym. 2020, 25; Pihlaja & Viitala 2004, 214-218.)

Sosioemotionaaliset vaikeudet näkyvät lapsen tunne-elämän ilmaisussa, sosiaalisessa toiminnassa ja/tai vuorovaikutuksessa. Vaikeudet ilmenevät lapsissa monilla eri tavoilla. Lapsi voi olla ujo, arka tai vetäytyvä, mutta myös ylivilkas, keskittymiskyvytön, häiritsevä, hyökkäävä tai hillitsemätön. Lapsi voi olla myös aikuisen takertuva. Lapsen ongelmat voivat ilmentyä leikkimisen vaikeudessa, toimeen tulemisessa oman ikäisten kanssa sekä haasteissa vuorovaikutustilanteissa niin aikuisten kuin lastenkin kanssa. Lapsella voi olla myös haasteita kyvyssä havaita muiden tunteita sekä omien tunteiden kontrolloinnissa. William

Hartup on todennut: ”Merkittävin aikuisuuden selviytymistä ennustava tekijä lapsuudessa ei ole älykkyys tai kouluarvosanat, vaan se, miten lapsi tulee toimeen toisten ihmisten kanssa.” (Neitola ym. 2020, 25-27; Pihlaja & Viitala 2004, 218-220.)

Kolmivuotiaiden tunteiden ilmaisussa on suurtakin vaihtelua, mielikuvitus on vilkas ja pelot sekä jännittäminen lisääntyvät. Lapsi alkaa hahmottaa ympäristön vaaratekijöitä. Etenkin kuuloärsykkeet (oudot äänet, melu) voivat vahvistaa lapsen pelko- ja jännityskokemusta. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 148-149.) Nelivuotiaana ”minä itse” -vaihe on näkyvämpi. Erilaiset vaikeat tunteet ja niiden käsittely näkyvät entistä enemmän leikeissä. Nelivuotias osaa jo vaihtaa rooliaan sekä matkia läheisten aikuisten toimintaa leikeissään. (Cacciatore 2008, 62-64.) Neli-viisivuotias kykenee tunnistamaan tunteita jo hieman laajemmin. Tämän ikäinen lapsi oppii myös erittelemään tunteita tarkemmin. (Neitola ym. 2020, 30.) Mitä lähemmäksi viiden vuoden ikää lapsi lähestyy, sitä enemmän alkaa näkyä sääntöjen noudattamisen mielekkyys sekä asioiden oikein tekemisen halu. Muiden mielipiteiden merkitys kasvaa. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2009, 67-68; Cacciatore 2008, 65-66; Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku & Vuori 2001b, 61-62.)

Lapset ovat ainutlaatuisia ja se näkyy myös lapsen tunnetaidoissa. Tunnetaidot kehittyvät omassa tahdissaan, eivätkä ne kulje käsi kädessä lapsen iän kanssa ja eroavaisuudet lasten tunnetaidoissa voivat olla suuria. Tunnetaitojen harjoittelu varhaisessa vaiheessa on merkityksellistä ja sillä on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen myönteiseen kasvuun ja kehitykseen. Lapset saavat vanhemmiltaan ja läheisiltään ensimmäiset mallit tunnetaidoista ja niiden oppien mukaan he toimivat. Lapsi tarvitsee tunnetaitojen harjoittamisessa onnistumisia, epäonnistumisia sekä aikuisen kannustusta ja tukea. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 234.)

Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksessa aktivoituu koko ihmisen persoona; ilmeet, eleet, aistit ja tunteet, hermojärjestelmä sekä lihakset. Lapsen myönteisen kehityksen ja oppimisen kannalta aikuisen hyväksyvät eleet, ilmeet, hymy, puhe ja läsnäolo ovat välttämättömiä.

Yhdessäololle pitäisi luoda aikaa ja tilaa – kaikissa lapsille tärkeissä elinympäristöissä. Lapsena koettu ilo luo pohjaa aikuisen hyvälle mielenterveydelle. (Marjamäki ym. 2015, 56-57, 65-67; Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Tunnetaidot ovat läsnä kaikissa tilanteissa ja kertovat siitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Tunnetaidot toimivat ikään kuin tienviittoina, ohjaamassa valintojamme. Nämä taidot ovat tiiviissä suhteessa sosiaalisten taitojen kanssa ja vaikuttavat elämässä monin eri tavoin. Alla oleva kuvio esittää tunnetaitot prosessina. (kuvio 1). (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 34-35.)



Kuvio 1. Tunnetaidot prosessina (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 35)

Tunnetaidot, yhteys omiin tunteisiin sekä kokemus ymmärretyksi tulemisesta ovat lapsen mielenterveyden suojaamiselle sekä vahvistumiselle tärkeää. Pie-nellä lapsella ei ole vielä tunteille sanoja, hän oppii niitä erityisesti aikuisen mallia ja toimintaa seuratessaan. Se, miten aikuinen ilmaisee ja sanoittaa tunteensa, tai toimii tunteiden vallassa, on siis ratkaisevan tärkeää. Yhdessä aikuisen kanssa

opettelemalla, kehoa kuuntelemalla ja tunteista keskustelemalla tunteet alkavat vähitellen saada nimiä. Kielen ja loogisen ajattelun keskus aivoissa aktivoituu nimeämisen vaikutuksesta ja moni tunne helpottuu, kun niille saa sanat ja selityksen. (Marjamäki ym. 2015, 55-58; Pöyhönen & Livingston 2020, 15-17.)

Tunteiden nimeämisessä on tärkeää, että aikuinen ei täysin suoraan nimeä lapsen tunnetta. Hyviä keskustelun aloituksia ovat esimerkiksi; ”Minusta näyttää, että taidat jännittää” tai ”Näytätpä iloiselta, oletko onnellinen?”. Aikuinen voi puhua mielihyvän ja mielihyvän tunteista ja siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Mitään tunnetta ei tule luokitella sallituksi, kielletyksi tai hyväksi tunteeksi. Tunteiden todentaminen ääneen rauhoittaa lasta, koska tunteiden nimeämisellä on tunteita laimentava vaikutus. Pienen lapsen kanssa tunteiden sanoittaminen on erityisen tärkeää, koska lapsi vasta opettelee omia tunteitaan. Tunteiden nimeäminen auttaa lasta ymmärtämään itseään sekä muita paremmin. Lapsi oppii säätelemään tunteitaan paremmin, mitä aiemmin hän oppii tunnistamaan tunteensa. (Firstfiveyears 2018, Kasvun taika 2020.)

Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat suuresti hänen elämässään lähellä olevat aikuiset ja heidän suhtautumisensa lapseen. Merkitystä on siinä, että miten aikuinen osaa kohdata omat tunteensa sekä itsensä. Jos aikuinen kokee esimerkiksi pettymyksen ja sallii sen itselleen ja säätelee tunnetta syvään hengittämällä, lapsi saa tästä tärkeän mallin siitä, miten hankalien tunteiden kanssa toimitaan. Lapsen saadessa hyväksynnän sekä sanoituksen tunteilleen, hänen yhteytensä itseensä sekä kehon tunneyhteys voimistuvat. Aikuisen on hyvä kertoa lapselle omista tunnereagoineistaan. Esimerkiksi hermostuessaan sanoittaa lapselle käytöstään ja pyytää anteeksi, jolloin sekä lapsi että aikuinen saa luvan olla inhimillinen ja erehtyväinen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 80; Pöyhönen & Livingston 2020, 16.)

3.2 Tunteiden säätely

Yhtenä ihmisen tärkeänä oppimisen taitona puhutaan tunteiden säätelytaidosta. Tunteiden säätely tarkoittaa ihmisen kykyä hallita tunteita ja hillitä käyttäytymistä sekä tuottaa hyödyllisiä tunteita ja vahvistaa niitä. Tunteiden tunnistaminen on

kykyä tunnistaa ja ennakoida omia tunnereaktioita sekä analysoida tunteiden alkuperää ja laatua. Tunteiden hallinta on kykyä säädellä eri tunteiden ilmaismista, niiden kestoa sekä voimakkuutta ja kykyä kokea tunne turvallisesti sekä työstää tunteita rakentavasti, niitä ei tukahduteta tai kielletä. (Erkko & Hannukkala 2013, 77; Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja 2020, 19.)

Ihmisellä on synnynnäinen kyky tuntea erilaisia tunteita mutta se, miten voimme tunteita säädellä, kehittyy niin kielellisen kehityksen kuin muiden säätelytaitojen mukana. Tunteiden säätelytaitojen yksilöllisessä oppimisprosessissa vaikuttavat lapsen neuropsykologinen kypsyminen, temperamenttiset tekijät, tarjolla oleva tuki sekä käsitteellisen ymmärryksen kehittyminen. Tärkeä pohja tunteiden säätelytaidon kehittymiselle luodaan jo vauva-aikana. Vauva-aikana lapsi oppii tunteiden tunnistamista erilaisista eleistä, äänensävyistä sekä ilmeistä. Lapsen ymmärtäessä sen, että tunteet ja ajatukset vaikuttavat kaikkien meidän toimintaamme, on pohja tunteiden säätelyn oppimiselle luotu. (Koivuniemi ym. 2020, 19-21.)

Psyykkisen ja fyysisen terveyden edistämisessä ja erilaisten käyttäytymisongelmien ehkäisyssä on lasten tunteiden säätelytaidoilla katsottu olevan myönteinen vaikutus. Tärkeä pohja myöhemmille vaiheille luodaan jo lapsena, sillä lapset, joilla on varhaisessa vaiheessa tunteiden säätelytaitoja, kykenevät paremmin kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan sujuvammin yhteistyössä ikätoverien sekä aikuisten kanssa. Varhaisessa vaiheessa tapahtuvalla lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisen tukemisella voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi muun muassa mahdollisiin kiusaamistilanteisiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä ristiriitojen ratkaisemiseen. Hyvät tunteidensäätelytaidot vaikuttavat myös ihmisen minäpystyvyyden syntyyn. Minäpystyvyyden on havaittu luovan perustaa oppimiselle, oman itsensä kehittämiselle sekä sille miten ihminen suhtautuu muutokseen. (Koivuniemi ym. 2020, 21-22.)

3.3 Tunnetaitokasvatus

Tunnetaitokasvatusta ymmärtääkseen pitää pohtia, mitä tunteella käsitteenä tarkoitetaan. Tunteet tuntuvat ja vaikuttavat ihmiseen usealla eri tavalla. Tunteet

ovat aistimuksia kehossa ja ajatuksia mielessä. Ne näkyvät kehonkielessä, äännessä, ilmeissä ja käyttäytymisessä. Emme välttämättä tiedosta kaikkia tunteitamme, mutta ne vaikuttavat meihin siitä huolimatta. Opettelemme tunteiden ilmaisemista, sanoittamista ja säätelyä jatkuvasti. Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita ja ne ovat tärkeitä kokemuksia, lähtökohtaisesti hyviä ja suojaksemme tarkoitettuja. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 11-12; Nummenmaa 2010, 11.)

Tunteen tiedostaminen, tunnistaminen, säätely, ilmaiseminen, sietäminen, purkaminen sekä käsittely ovat tunnetaitoja. Tunnetaitoja ei opita pelkästään kuuntelemalla tai puhumalla, vaan kokemalla, harjoittelemalla sekä tutkimalla niitä tosielämän erilaisissa tilanteissa. Tutkitusti kokemuksellinen oppi jättää ihmiseen vahvimman muistijäljen. Aikuisen rooli oppimisessa on hyvin merkittävä, koska hän on lapselle mallina sekä ohjaa erilaisten valintojen tekemiseen. Aikuisen johdolla voidaan käydä arjen tunnetilanteita läpi aina hengityksen, ajatusten sekä kehossa tuntuvien tunteiden vaikutukseen asti. Aikuinen kulkee lempeästi lapsen rinnalla ihmettelemässä, keskustelemassa sekä säätelemässä tunteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 168-170; Erkko & Hannukkala 2012, 77.)

Aikuisen opastuksessa ja turvallisessa, jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen on mahdollista kehittää tunteiden hallintaansa. (Köngäs 2018, 128; Marjamäki ym. 2015, 55). Aikuisen vastuulle jää tuen tarpeen havaitseminen ja tilanteeseen sopivan tuen tarjoaminen. Lapsi kykenee vaistomaisesti vastaanottamaan tietoa ja oppia ympäristöstään oman kehityksensä mukaisesti. Kun lapsi saa ikäkaudelleen tarkoituksenmukaista tukea tunnetaidoissa, sosiaalisissa taidoissa sekä oman minän oppimisessa ja hahmottamisessa, hänen hyvinvointinsa kehittyy. Tunnetaidot kasvattavat vahvaa minäkuvaa ja itsetuntoa ja ne tukevat mielenterveyttä. Tunteiden perustehtävänä on edistää lapsen hyvinvointia, ja ne toimivat lapsen kehityksen perustana. (Erkko & Hannukkala 2013, 78-79; Nummenmaa 2010, 187; Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 53–55, Tompuri M. 2016, 15.) Erilaisten tunteiden kohtaaminen tavallisina, asiaankuuluvina, ilman häpeän tai väärin tuntemisen varjoa, kehittää lapsen hyvää itsetuntoa ja sitä kautta tunteiden itsesäätelyä. (Marjamäki ym. 2015, 80-81).

Aikuiset siinä missä lapsetkin poikkeavat toisistaan siinä, millä tavalla he osaavat tulkita ja tunnistaa omia tunteitaan. Tähän kykyyn liittyy taito tiedostaa, mitkä asiat

omien tunteiden taustalla vaikuttavat. (Ahonen, 2017, 66-67.) Aikuisen on hyvä olla riittävän tasapainoinen kohdatakseen lapsen vahvimmatkin tunteet sekä tunnistamaan ja sanoittamaan ne. Näin ollen aikuinen kykenee ohjaamaan sekä olemaan turvallisena mallina lapselle tunteiden säätelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 77; Kanninen & Sigfrids 2012, 78-80.) Lapsen havainnointi ja kuunteleminen opettavat vanhempaa näkemään, miten lapsi ilmaisee tunteita. Lapsen tunteet huomioidaan, niitä ei tule vältellä tai torjua. Lapselle on tärkeää, että aikuinen kunnioittaa hänen tunteitaan, rohkaisee kertomaan niistä sekä opettaa nimeämään ja ymmärtämään niitä. Näin pelottavat ja ahdistavat tunteet saavat nimen sekä muodon tullen osaksi arkipäivää ja muuttuen asioiksi, joita voi käsitellä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 78-80.)

4 LAPSEN JÄNNITTÄMINEN

4.1 Jännittäminen tunteena ja tunnekokemukset

Jännitys yhdistetään monesti pelkoon ja se onkin jännityksen sukulaistunne. Kehollisesti jännittäminen muistuttaa pelkoa, mutta ei ole yhtä voimakas. Jännitys valpastuttaa ja se on kertomassa uuden asian merkityksellisyyden ja halun onnistua. Jännitystä on monenlaista ja siihen voi liittyä huolta tai se voi olla vain iloisen tapahtuman aiheuttamaa. Se valmistaa tarkkailemaan ympäristöä ja aktivoi mielen sekä aistit arvioimaan parasta mahdollista toimintaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 102.)

Lapsen ujous, estyneisyys, erityisherkyys ja introverttius voivat herkistää jännittämiseen. Aikuisen toiminta- ja suhtautumistavat, isot muutokset, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokeminen, ongelmat perheessä ja kiusatuksi tuleminen voivat osaltaan herkistää lasta jännittämään ja pelkäämään. (Suntio 2016, 2.) Suntion (2015, 16) mukaan olisi tärkeää saada lapsi ymmärtämään, että jännittäminen on tavallinen tunne, jota lähes kaikki kokevat. Aikuinen tai lapsen kasvattaja ei välttämättä havaitse lapsen jännittämistä tai osaa reagoida siihen, koska jännittämisen ilmenemismuodot voivat olla hyvin erilaisia. Oman lapsuutemme ollessa kaukana voi olla vaikeaa eläytyä pienen lapsen elämään. Ahosen (2017, 8) mukaan aikuisen maailma on aina perin pohjin erilainen kuin lapsen maailma, mutta aikuisen omien lapsuusmuistojen käsittely auttaa herkistymään lapsen maailmalle.

Lapsi oppii nopeasti pidättelemään sekä piilottamaan tunteitaan, jos ne jäävät usein sanoittamatta, vastaanottamatta ja hyväksymättä. Näin ollen tunteet kuitenkin piiloutuvat kehoon lihasten alkaessa vartioida niitä. Tällöin koko keho osallistuu työhön, jolla tunteet, jotka ovat vääränlaisiksi koettu pysyvät kurissa. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi alkaa vaikean tilanteen edessä oireilla fyysisesti, koska lapsen on vaikea säädellä voimakkaita tunteita omin avuin. Jännittäessä keho on valmiustilassa pyrkien valmistautumaan haastavaan tilanteeseen ja suorituskyvyn parantamiseen. Aikuisen tuella lapsi oppii tulemaan toimeen tunteen kanssa. (Suntio 2015, 28.)

Sympaattinen hermosto aktivoituu ihmisen ennakoidessa jännitystä tai pelkoa. Sympaattinen hermosto säätelee kehossa tapahtuvia tahdosta riippumattomia toimintoja, näitä ovat muun muassa ruoansulatuskanava, verenkiertoelimistö sekä virtsaelimet. Jännitys voi näkyä esimerkiksi pulssin kiihtymisenä, hengityksen tihenemisenä, vatsavaivoina, hikoiluna, punastumisena, tärinänä, huimauksena tai virtsaamisen tunteena. Tällaiset tuntemukset saattavat tuntua lapsesta ahdistavalta tai jopa pelottavilta. Kehossa tuntuva tai näkyvä jännitys sekä ympäristön mahdolliset reaktiot voivat vaikuttaa myös mieleen, jolloin ahdistus voi lisääntyä entisestään. Jännittäjä usein häpeää jännittämisestä johtuvia tuntemuksia ja oppii peittelemään niitä. Näiden vuoksi lapsi oppii välttelemään jännittämistä tuottavia tilanteita tai häntä jännittää ne jo etukäteen. (Suntio 2015, 29.)

Tärinä on kehon tapa vapautua jännittämisen aiheuttamasta liiasta tunnekuormasta. Tärinä voi tuntua kurkussa ja aiheuttaa äänen värinää sekä heikkoa kuuluvuutta. Tämä johtuu siitä, että kehon jännitystilasta on pienentänyt kurkussa äänen tietä. Jännittäessä kehon lihaksia jännitetään entistä tiukemmin, jotta tärinä ei näkyisi ulospäin. Jännityksessä tärinä on kuitenkin hyväksi, sillä pienikin tärinä auttaa kehoa vapauttamaan jännitystä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 102-103.)

Monesti pieni lapsi kuvaa tunnekokemustaan kehollisten tuntemusten kautta (Kanninen & Sigfrids 2012, 77). Lasta voi auttaa kohtaamaan pelko ja jännitys kohdistamalla huomio näihin kehollisiin tuntemuksiin ja selittämällä mistä ne johtuvat. Lapseen tulee suhtautua myötätuntoisesti, kuunnella häntä ja sanoittaa lapselle hänen tunteitaan. Lapsi muuttaa suhtautumistaan jännittämiseen, kun hän saa keinoja helpottaa tuntemuksiaan. (Suntio 2016, 22.)

4.2 Jännittämisen tunnistaminen ja sanoittaminen

Jännittäminen voi näkyä lapsen käytöksessä monella tavalla. Jännittävässä hetkessä lapsi voi takertua vanhempaansa, olla hiljainen, itkuinen tai vetäytyä. Joissakin tilanteissa lapsi saattaa purkaa jännitystä käyttäytymällä aggressiivisesti tai kiusaamalla toisia. Lapsen kovasta jännittämisestä voi kertoa myös kastelu ja tuhriminen. Monissa tilanteissa aikuisen voi olla vaikea yhdistää lapsen käyttäytyminen jännitykseen. Tilanteissa, joissa aikuinenkin voi kokea ärsyyntymistä,

jännittämisen tunnistaminen muuttuu vieläkin hankalammaksi ja siihen puuttuminen rakentavalla tavalla on haastavaa. (Suntio 2015, 28-29.) Tunteita voidaan helposti ali- tai ylireagoida, koska niihin voi olla vaikea suhtautua. Tunteet voivat pelottaa lasta, koska niille ei löydy aina sanoja tai niitä voi olla vaikea ymmärtää (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 11-12.)

Aikuisen vastuulla on se, millainen kuva jännittämisestä lapselle muodostuu. Jännittäminen kuuluu olennaisena osana lapsen minuuteen sekä kehitykseen. On tärkeää, että lapsi oppii jännittämään, mutta myös selviytymään siitä. Lapsen kokonaisvaltaista kasvua edistävät selviytymisen kokemukset. Jännittämisen taustalla voi olla esimerkiksi turvallisuuden, huomatuksi tulemisen ja hyväksynnän tarve. Kun jännittäminen opitaan sanoittamaan niin itselle kuin lapsellekin, se muuttuu ymmärrettävämmäksi. Näin jännittämistä ei yritetä tukahduttaa ja kieltää, vaan sen kanssa totutaan elämään. (Suntio 2015, 37.)

Aikuinen voi jakaa lapsen kanssa omia kokemuksia jännittämisestä ja siitä miltä se on hänestä tuntunut, miten se on aina mennyt ohi ja miten hän on elänyt tunteen kanssa. Aikuinen voi muistella lapsen kanssa aikaisempia jännittäviä tilanteita, joista lapsi on selvinnyt. Mikä lapsesta silloin tuntui hyvältä, miten tilanne meni ja mikä auttoi. Aikuinen voi auttaa lasta keksimään oman keinon rauhoittaa omia ajatuksiaan. (Neuvokas perhe 2021.)

Kun lapsi oppii tunnistamaan tunteita, niin hän oppii myös käsittelemään niitä. Tunteiden sanoittaminen tarkoittaa arviota lapsen tunteesta. Aikuinen osoittaa ”lapselle, että hän haluaa ymmärtää lasta, lapsen tunnetta ja tarvetta. Tunteiden sanoittaminen kuuluu jokapäiväiseen kanssakäymiseen lapsen kanssa. Lapsi oppii erottelemaan tunteita, kun aikuinen puhuu avoimesti omista ja lapsen tunteista. (Kasvun taika, 2020.) Tunteiden sanoittaminen auttaa sekä lasta että hänen vanhempansa. Se auttaa lasta ymmärtämään omia tunnekokemuksiaan sekä tunnistamaan tunteitaan ja kartuttaa lapsen tunnesanastoa. Vanhempaa se auttaa taas keskittymään lapsen kokemaan tunteeseen käytöksen sijaan. (Pöyhönen & Livingston 2020, 21.)

Joillakin lapsilla on tavallista suurempi herkkyys tilanteiden jännittämiseen, joutuksen synnynnäisestä temperamentista. Herkkyys, ujous tai mikään muukaan tem-

peramenttipiirre ei ole hävettävää, se tulisi aikuisen muistaa. Lapselle monenlaiset tunteet ovat vain hyväksi erilaisissa tilanteissa. Erilaiset tunteet eivät häviä kasvattamalla, vaan ne tulisi opettaa tunnistamaan lapsen kanssa sekä hyväksymään ne lapsen luonteeseen kuuluvina ominaisuuksina. Jos aikuinen ei itse ole kokenut jännittämistä, voi hänen olla vaikeaa ymmärtää lapsen tunnetta. Lapselle tulisi kertoa, että on ihan normaalia, että vanhempikin tuntee jännittämistä. (Martin 2017, 177.)

Yhteiskunnassa jännittäminen saatetaan ajatella kielteisenä tunteena, kun taas reippaat ja rohkeat lapset saavat arvostusta. Vanhempi voi reipastamisyriyksillä opettaa lapselle, että hänen jännittämisen tunteensa on vääränlainen. Lapset kasvavat ja kehittyvät jokainen omaan tahtiin, jolloin on tärkeää, että vanhempi tukee lasta olemaan juuri sellainen kuin on. Jännittävät tilanteet ovat mahdollisuus oppia. Aikuinen viestii lapselle, että jännittäminen on hyväksyttävää ja ymmärrettävää ja siitä selvittää yhdessä. (Martin 2017, 178-182.)

Jännittäminen tunteena on luonnollinen, koska lähes jokainen jännittää jossakin elämänvaiheessa. Jännittäminen kertoo, että keho toimii oikein ja että jännittävä asia on lapselle tärkeä. Pienelle lapselle tavanomaiset asiatkin voivat olla jännittäviä, varsinkin jos hän on niiden edessä ensimmäistä kertaa elämässä. Vanhemman on hyvä kertoa jännittämisestä sallittuna tunteena, lapsen kehitystasolle sopivalla tavalla. Pienelle lapselle vanhempi voi kertoa jännityksestä yksinkertaisemmin; maha voi tulla kipeäksi uusiin tilanteisiin mennessä ja tuntemus auttaa kehoa toimimaan. Vanhempi on tärkeässä roolissa lapsen jännitystilojen purkamisessa, jotta jännityksestä ei tulisi myöhemmin elämää rajoittava pelko. Vanhemman kosketus, esimerkiksi halaus, rauhoittavat leikit, kuten hyräily tai puhaltaminen, ympäristön positiivinen tuki ja liikunta auttavat jännityksen purkamisessa sekä kehon tuntemusten rauhoittamisessa. (Suntio & Juusola, 2017.)

Lapsen tunnetilanteissa aikuisen on tärkeää näyttää lapselle turvamerkkejä, joita ovat esimerkiksi rauhallinen hengitystahti, lempeä ja hyväksyvä katse, myönteinen kosketus ja ajan sekä tilan antaminen. Tämä voi vaatia vain pienen hetken. Tämän jälkeen tulee tunteen sanoittaminen. Aikuinen peilaa lapselle takaisin sen, mitä näkee, aistii ja kuulee lapsesta. Hän sanoittaa sen, mitä ajattelee, että lapsi

kokee tilanteessa. Aikuinen näyttää, että haluaa ymmärtää lasta ja tämä kertoo lapselle sen, että aikuinen on kiinnostunut hänestä. (Jääskinen 2017.)

Tunteista puhuminen ja tunteiden tunnistaminen voivat asettaa aikuisellekin haasteita. Tunteiden sanoittaminen voi tuntua aikuisesta vieraalta ja hankalalta. Tunteiden sanoittamista voi harjoitella lapsen kanssa tavallisissa arkipäivän tilanteissa; ”Huomaan, että sinua ärsyttää, kun pikkusisko otti sinulta auton.” ”Tulitpa iloiseksi, kun pappa tuli kylään!” ”Näytätpä pettyneeltä. Mitä tapahtui?”. Aikuinen voi myös itse miettiä, osaako hän tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20-21.)

5 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN OHJAUS HOITOTYÖSSÄ

5.1 Ohjaus käsitteenä ja ohjausmenetelmät

Opetus, tiedon antaminen ja neuvonta ovat ohjauksen lähikäsitteitä. Ohjaus on keskeinen osa hoitotyötä. (Eloranta & Virkki 2011, 19; Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 5, 25-26, 29.) Hoitotyössä ohjaus on suunnitelmallinen prosessi, joka perustuu lainsäädäntöön, toimintaa ohjaaviin suosituksiin sekä etiikkaan. (Eloranta & Virkki 2011, 11, 25). Hoitotyössä emotionaalinen tuki on olennainen osa-alue. Emotionaalinen tuki on konkreettisesti lapsen ja vanhemman ohjausta ja yhteenkuuluvuuden tunteen ylläpitämistä lapsen hoidon eri vaiheissa. Emotionaalisella tuella viitataan lapsen auttamista ajatukseen ja tunteisiin liittyvissä kysymyksissä. (Hotus 2016, 7-8; Pulkkinen, Rautasalo & Rönkä 2016, 123.)

Potilasta voi ohjata eri menetelmin ja hoitajan tulee hallita erilaisia ohjausmenetelmiä. Yleisiä ohjausmenetelmiä ovat kirjallinen ohjaus, suullinen ohjaus, yksilö- sekä ryhmäohjaus ja demonstraatio. Ohjauksessa voidaan hyödyntää mobiilivälineitä, videoita ja tietokoneohjelmia. Nykypäivänä tieto on potilaan ulottuvilla esimerkiksi internetissä, mutta hoitohenkilökunnalta saatu ohjaus on potilaan ensisijainen tiedonlähde. (Lipponen 2014, 19.)

5.1.1 Suullinen ohjaus

Suullinen ohjaus koostuu sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä, joka tapahtuu potilaan ja hoitajan kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa. Viestinnässä kiinnitetään huomiota selkeyteen ja yksiselitteisyyteen. Sanallinen ja sanaton viestintä tulee olla saman suuntaista, jolloin ne tukevat toisiaan. Sanaton viestintä on vaikuttavaa ja sillä on suuri merkitys ohjaustilanteessa. Siihen kuuluvat katse, kehon eleet, liikkeet, asennot, fyysinen olemus, koskettaminen ja tilan ja ajan käyttö sekä äänen korkeus, voimakkuus, puhetempo, tauot ja painotukset. Hoitajan on tärkeää tunnistaa sanaton viestintä sekä omassa käyttäytymisessä että ohjattavassa. Tunneviestintä tukee sanallista ja sanatonta viestintää. Tällä tarkoi-

tetaan tunnetilojen havaitsemista ja niihin vastaamista. Kuunteleminen on ohjaustilanteessa erityisen tärkeää ja se vaatii täydellistä keskittymistä ja toisen ihmisen kokonaisvaltaista huomioimista sekä kunnioittamista. Todellisen kuuntelemisen tarkoituksena on päästä ymmärrykseen ohjattavan tilanteesta ja asettua hänen asemaansa. Kirjallinen ohjaus täydentää ja tukee suullista ohjausta. (Eloranta & Virkki 2011, 67-69, 73; Kyngäs ym. 2007, 38-39.)

5.1.2 Kirjallinen ohjausmateriaali

Kirjallista ohjausta toteutetaan erilaisten ohjeiden ja oppaiden avulla. Kirjallisen materiaalin avulla potilasta voidaan ohjata jo ennalta tulevasta hoitoon liittyvistä asioista ja sitä voi jatkaa kotiutusohjeisiin asti. Kirjallinen ohjausmateriaali tulee olla selkeä ja ymmärrettävä ja sen tulisi olla potilaan tarpeiden mukainen. Kirjallisen ohjauksen tulee olla tarkka ja ajantasainen. Selkeässä ohjeessa ilmoitetaan, kenelle ohje on tarkoitettu ja mikä ohjeen tarkoitus on. Kirjallinen ohje vastaa esimerkiksi kysymyksiin ”Miksi?”, ”Miten?”, ”Mitä?”, ”Milloin?” ja ”Missä?” Kirjallisten ohjeiden tarkoituksena on antaa tietoa sairauksista ja niiden riskitekijöistä, hoidosta ja tutkimuksista sekä niihin valmistautumisesta, jälkihoidosta sekä sairaudesta toipumisesta. Huonosti ymmärrettävät kirjalliset ohjeet saattavat heikentää muuten hyvää ohjausta, joten kirjallisten ohjeiden ymmärrettävyys on tärkeää. Yleensä kirjallinen ohje annetaan suullisen ohjauksen yhteydessä. Kirjallisessa ohjauksessa tieto säilyy ja se on potilaan ja omaisten käytettävissä uudelleen. (Eloranta & Virkki 2011, 73-77; Kyngäs ym. 2007, 124-125.)

5.1.3 Demonstraatio

Demonstraatio eli havainnollistaminen ja konkretisoiminen tarkoittaa näyttämällä opettamista. Demonstraatio aloitetaan havainnollistamalla ja sitä seuraa harjoittelu, näiden tarkoitus on johtaa taidon oppimiseen. Havainnollistamalla potilaalle annetaan selkeä kuva siitä, miten jokin asia tehdään ja harjoittelun kautta hänen taidot kehittyvät. Hyvä demonstraatio on huolellisesti suunniteltu ja valmisteltu sekä sisällöltään että menetelmiltään. Demonstraation kautta potilas saa omaehtoisen kokemuksen asian suorittamisesta. Potilaan motivaatio kasvaa ja hoi-

toon sitoutuminen vahvistuu, kun hän voi kokea, että selviytyy itsenäisesti hoidostaan. Demonstraation tarpeen määrä riippuu opetettavasta asiasta sekä potilaasta ja hänen voimavaroistaan sekä sairaudestaan. Suullinen ohjaus ja siihen liitetty demonstrointi on taitojen opettamisessa tehokkaampaa kuin pelkkä kirjallinen materiaali. Kirjalliset ohjeet kuitenkin tukevat suullista ohjausta ja demonstraatiota. (Eloranta & Virkki 2011, 107-108; Kyngäs ym. 2007, 128-131.)

5.2 Ohjauksen erityispiirteet

Leikki-ikäisen ohjaukseen liittyy omat erityispiirteensä. Ohjauksessa käytetään yksinkertaista ja rauhoittavaa kieltä ja vältetään sairaalakäsitteitä. Oppiminen tapahtuu parhaiten leikin ja käsillä tekemisen kautta ja se on konkreettista sekä kokemuksellista. Leikki-ikäinen kykenee keskittymään noin 15 minuuttia kerrallaan. Lasten taidot ja kyvyt voivat poiketa suuresti toisistaan, joten saumaton yhteistyö lapsen ja vanhempien kanssa on hyvän hoitamisen edellytys. (Hotus 2016, 6, 8, 12.)

Ohjauksessa huomioidaan lapsen lisäksi vanhemmat ja muut perheenjäsenet sekä läheiset. Lapsen ohjauksessa huomioidaan lapsen iän ja kehitystason mukaan se, kuinka paljon ohjausta annetaan lapselle ja kuinka paljon vanhemmalle. Ohjaus mukautetaan lapsen ja perheen tarpeisiin ja hoitotyöntekijän tulee hallita sekä eri-ikäisten lasten että vanhempien ohjaaminen. Vaikka perhe on kiinteästi ohjauksessa mukana, lapsi on aina keskiössä. Ohjaus ei saa tapahtua lapsen yli tai ohi. (Eloranta & Virkki 2011, 61; Storvik-Sydänmaa, Tervejärvi & Hammar 2019, 118-119; Kyngäs ym. 2007, 5, 25-26, 29.)

Ohjaus on luottamuksellinen prosessi, joka suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. Luottamuksellinen vuorovaikutus auttaa lasta ja vanhempia kertomaan tunteistaan ja esittämään kysymyksiä sekä avaamaan heitä huolestuttavia asioita. Luottamus mahdollistaa tuen antamisen ja vastaanottamisen. Emotionaalisella tuella vähennetään lapsen pelkoja ja ahdistusta ja edistetään lapsen ja vanhemman selviytymistä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 120-121.)

5.3 Lapsi vastaanotolla

Ammattilainen on vastuussa ottamaan huomioon lapsen iän, kehitystason sekä mahdolliset sairaudet lapsen ohjauksessa (Etene 2011, 6; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 121). Lapsen oikeuksiin kuuluu saada tietoa ja valmistelua ennen hoitotoimenpidettä oman ikätasonsa mukaan. Lapsen ja vanhempien hyvä valmistaminen tutkimukseen tai hoitotoimenpiteeseen vähentää heidän pelkoja ja jännitystä ja lisää heidän turvallisuuden tunnetta sekä helpottaa yhteistyötä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 338.)

Lapset suhtautuvat hyvin eri tavalla sairaalaan joutumiseen. Kuitenkin sairaalahoidon tiedetään aiheuttavan traumaattisia pelkoja lapselle helpommin kuin aikuiselle. Esimerkiksi pistäminen, toimenpiteen suorittaminen ja siihen liittyvä kipu sekä vanhemmasta eroon joutuminen voivat muodostua lapselle traumaattisiksi kokemuksiksi. (Hotus 2016, 8; Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001b, 126.)

3-5 –vuotias lapsi voi kokea sairaalan ja hoitotoimenpiteet jännittävänä asiana ja pelottavana kokemuksena. Mielikuvitusleikit auttavat tehokkaasti käsittelemään pelkoja ja jännitystä tekemällä tuntemattoman tapahtuman tutuksi. Leikki-ikäisen lapsen hoitotyössä turvallisuus, omatoimisuus, perhekeskeisyys ja yksilöllisyys korostuvat. Lapselle on merkityksellistä, että häntä ei jätetä yksin, hänet valmistellaan toimenpiteisiin ja vanhemmat otetaan mukaan sairaalaan. Vanhempien luottavaisuus ja rauhallisuus heijastuvat myös lapseen, siksi vanhempien valmistaminen on tärkeää lapsen valmistamisen kannalta. Omahoitaja tuo psyykkistä turvaa lapselle. (Ivanoff ym. 2001b, 92, 126; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 121-122; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 309, Terveyskylä 2019.)

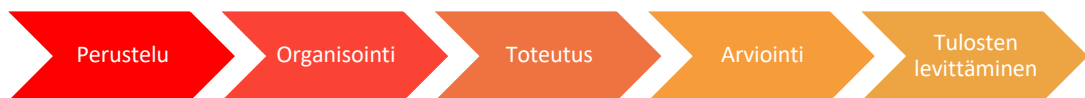
Lapsen valmistaminen toimenpiteeseen voidaan toteuttaa nelivaiheisen mallin mukaan. Ensimmäisessä vaiheessa hoitaja tutustuu lapsen lisäksi vanhempiin ja havainnoi heitä. Hoitaja saa tietoa heidän tuen ja ohjauksen tarpeista. Tässä vaiheessa ei vielä tehdä mitään, mutta hoitaja kertoo toimenpiteestä ja siihen liittyvistä asioista. Toisessa vaiheessa hoitaja selittää toimenpiteen kulun ja kertoo mitä tehdään ja miksi. Apuna käytetään oikeita hoito- ja tutkimusvälineitä ja lapselle annetaan mahdollisuus kokeilla välineitä ja leikkiä toimenpidettä nallella tai

nukella. Kolmannessa vaiheessa varmistetaan, että tieto toimenpiteestä on riittävä. Lapselle tarkennetaan tutkimukseen liittyviä asioita, kun hän kokeilee välineitä tai katsoo opetusvideota. Viimeinen vaihe on työstämisvaihe. Siinä hoitaja käy tutkimuksen vielä tunnetasolla läpi lapsen ja vanhemman kanssa. Tässä voidaan käyttää apuna esimerkiksi leikkiä tai sadutusta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 340; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 306.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Kehittämistehtävä menetelmänä

Kehittämistyöllä tarkoitetaan selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen tähtäävää työtä. Kehittämistyö on systemaattinen prosessi, jolla kuvataan koko prosessia alun tavoitteesta sen saavuttamiseen sekä arviointiin. Kehittämisprosessi sisältää viisi erilaista tehtävää, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi sekä tulosten levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 56-64.) Tämä opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, sillä tarkoituksena on kehittää uutta materiaalia lapsen tunnekasvatuksen tueksi. Etenen kehittämistyössä tämän kehittämistoiminnan prosessin viiden työvaiheen mukaan. Alla oleva kuvio näyttää, miten projekti etenee.



Kuvio 2. Kehittämisprosessin viisi tehtävää (Toikko & Rantanen 2009, 56).

6.2 Perustelu ja organisointi

Ensimmäinen työvaihe on projektin tavoitteen ja toiminnan määrittely. Tavoite voi perustua tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan ja se pitää pystyä perustelemaan konkreettisesti. Kehittämistoiminta lähtee sen perustelemisesta, miksi juuri nyt pitää kehittää jotakin? Organisointi koostuu kehittämistoiminnan suunnittelusta sekä valmistelusta ja kehittämistyön tavoitteet määrittelevät organisoinnin lähtökohdat. Toimijoiden määrittely on keskeinen osa kehittämistoiminnan suunnittelua. (Toikko & Rantanen 2009, 57-58.)

Perusteluvaiheessa käytiin läpi kehittämistyön lähtökohtia ja mietittiin vastauksia kysymyksiin miksi tehdään ja mitä tehdään. Tutustuimme aiheeseen, mietimme

keskeiset käsitteet sekä määrittelimme työlle tavoitteet. Työskentelyn alussa syntyi idea omasta innostuksesta luoda jotain uutta sekä kiinnostuksesta tunnekasvatukseen sekä lapsen tunnetaitoihin. Tuotokseksi valikoitui satukirja, koska se muuttaa teorian lapselle ymmärrettävämpään ja samaistuttavampaan muotoon. Tuotoksessa yhdistyvät satu ja opetus. Heikkilä-Halttusen (2015, 49) mukaan lastenkirjat ovat merkittävä työväline lapsen tunteiden tunnistamisen opettelussa. Kirjojen lukeminen kehittää lapsen tunnesanastoa sekä empatiakykyä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa muodostui ajatus yhteistyöstä päiväkodin kanssa. Yhteistyökumppaniksi saimme Limingasta Linnukan päiväkodin ja sieltä 3-5-vuotiaiden lasten ryhmän. Päiväkodille tarjottiin valmista ideaa, josta he kiinnostuivat ja saimme tehtyä yhteistyösopimuksen. Kehitimme suunnitelman satukirjasta ja aloimme toteuttaa sitä samaan aikaan opinnäytetyön teoriaosuuden kanssa. Konkreettisenä tuotoksena valmistimme satukirjan Millin jännittävä metsäretki. Valmiista satukirjasta pyydettiin palautetta Linnukan päiväkodin henkilökunnalta arviointikyselyllä (liite 3).

Aloitin kehittämistyön parityönä Oulun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan kanssa. Yhteistyölle pyydettiin ja saatiin lupa molemmista tutkinto-ohjelmista ja myös aihe-ehdotus hyväksyttiin. Työlle nimettiin ohjaajat molemmista kouluista. Sovimme yhdessä parin kanssa työn sisällöstä, aikataulusta sekä työnjaoista. Aloimme työstää opinnäytetyösuunnitelmaa ja rakensimme alustavan sisällysluettelon raporttiin.

Heikkilä-Halttusen (2015, 49) mukaan päiväkotien ja lastensuojelun ammattilaisten keskuudessa on herännyt keskustelua siitä, että monilla lapsilla on aiempaa enemmän hankaluuksia eläytyä ikätoverien tunteisiin sekä tunnistaa omia, nopeasti vaihtuvia tunteita. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan näihin haasteisiin kehittämällä satukirja, jota voi käyttää osana tunnekasvatusta esimerkiksi päiväkodeissa ja neuvoloissa sekä perheissä.

6.3 Toteutus

Toteutusvaihe käynnistyy, kun suunnitelma on valmis ja hyväksytty. Työskentely etenee suunnitelman mukaan. Toteutus muodostuu kokeilusta, ideoinnista, mal-

lintamisesta sekä priorisoinnista. Toteutusvaiheessa voidaan palata ideointivaiheeseen ja edelleen laajentaa ja tarkastella sitä uusista näkökulmista. Tässä vaiheessa asetetun tavoitteen saavuttaminen tapahtuu konkreettisen tekemisen kautta. Toteutusvaiheen aikana valmistuu suunnitellun mallin mukainen tuote. Keskeistä on miettiä sitä, miten asetetut tavoitteet saavutetaan. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Halusimme tehdä sadun jännittämisestä sekä siihen liittyvistä kehollisista tuntemuksista ja tarkoituksena oli, että satua voisi hyödyntää lapsen tunnekasvatuksessa. Näistä lähtökohdista aloimme kerätä teoriapohjaa opinnäytetyöhön. Rajasimme aiheen käsittelemään lapsen tunnetaitoja ja niiden tukemista sekä lapsen ohjaamista. Tutkimme laajasti materiaaleja lapsen tunnetaidoista sekä niiden vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin. Kävimme läpi 3-5-vuotiaan lapsen kehitystä, eri tunteita ja erityisesti jännittämistä, tunnetaito-oppaita sekä tunnekasvatusta. Pidimme mielessä varhaiskasvattajan, terveydenhoitajan sekä vanhemman roolin lapsen tunnetaitojen tukijana. Tutustuimme satujen teoriaan sekä useisiin lasten satukirjoihin, joissa teemana olivat tunteet. Saimme näiden kautta hyvät lähtökohdat oman satukirjan luomiselle sekä opinnäytetyön raportin kirjoittamiselle.

Aloitimme raportin kirjoittamisen alustavan sisällön pohjalta. Työhön tuli saada sekä sosionomin että terveydenhoitajan näkökulmia esille, joten työn sisältö muuttui alkuperäisestä suunnitelmasta jonkin verran. Lapsen tunnetaidot ja lapsen ohjaaminen aiheina antoivat mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun lastenhoitotyössä.

Valitsimme tuotokseksi satukirjan, koska satukirja on erinomainen väline aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Satujen avulla voidaan kehittää lapsen tunnetaitoja ja satujen kautta lapsi voi käydä läpi erilaisia tunteita turvallisesti. Satu luo lapselle tilaisuuden kokea esimerkiksi iloa, surua, jännitystä ja pelkoa. Satujen avulla voidaan luoda kokemus lapsen omasta tunne-elämästä. (Marjamäki, ym. 2015, 15; LummeLahti 2001, 118-119; Orvasto & Levola 2010, 8.) Satukirjan tapahtumiin samaistuva lapsi voi oppia monenlaisia keinoja tunteiden säätelyyn ja samaistua kirjan henkilöiden tunnetiloihin. (Heikkilä-Halttunen 2015, 39).

Satukirjaa lähdettiin toteuttamaan teoratiedon pohjalta. Satu kertoo jännittämisen tunteesta ja jännittämiseen liittyvistä kehollisista tuntemuksista. Jännittäminen oli nimenomaan se tunne, josta halusimme kirjoittaa sadun. Lähes jokainen ihminen kohtaa jännittämistä jossakin elämänvaiheessa ja pienellä lapsella ei ole vielä keinoja tunteen käsittelyyn. Halusimme tuoda esille jännittämisen tunteen ja tunnekokemukset. Satukirjalle asetetut tavoitteet ohjasivat työtämme.

Koimme sadun hyväksi materiaaliksi lapsen tunnekasvatukseen, sillä sadun avulla lapsi voi löytää hyväksyntää omille vaikeille tunteilleen ja satujen yksi tärkeimmistä tehtävistä on tunteiden kehittäminen. Lapsi oppii satujen kautta tunteiden tunnistamista sekä kielteisten tunteiden hyväksymistä itsessään ja muissa. Aina pienellä lapsella ei ole sanoja kertoakseen, mitä hän tuntee ja millainen olo hänellä on, silloin lapsi voi haluta kuulla saman sadun useaan kertaan. Satu toimii hänen alitajunnassaan terapeuttisesti. (Heikkilä-Haltunen 2015, 100,102.)

Satukirjan rakentuessa osaksi tunnekasvatusta oli hyödyllistä tutustua laajasti lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen sekä tunnekasvatukseen ja sadun rakenteeseen liittyvään teoratietoon. Teorian kautta satukirjaa saatiin rakennettua oikeaan suuntaan. Ajatuksena oli, että sadun tapahtumat eivät loisi lapselle negatiivista kuvaa jännittämisen tunteesta. Satukirja haluttiin pitää selkeänä ja ymmärrettävänä, koska kuulijana ovat 3-5-vuotiaat lapset. Halusimme, että lapset ymmärtäisivät sadun idean ja opetuksen. Sadussa käytettiin selkeitä vertauskuvia ja avattiin pieniä oivalluksia. Ajatuksena kohtaamisissa oli, että ne päättyvät onnellisesti ja eri tuntemukset kuvataan tavallisina, myös aikuisille tuttuina tuntemuksina kehossa. Näin jännityksen tunne konkretisoituu lapselle.

Päätimme tehdä sadun ympärille yksinkertaisia kysymyksiä. Kysymysten avulla satua voidaan käyttää paremmin hyödyksi tunnekasvatuksessa, sillä tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa. Tarkoituksena on, että aikuinen lukee satua lapselle ja on tärkeää, että aikuinen vastaa lapsen esittämiin kysymyksiin.

Sadussa päähenkilön vierellä kulkee läpi sadun vanha viisas eläin, joka sanoittaa tytön kokemia asioita. Kirjan viisas eläin kuvastaa turvallista aikuista lapsen elämässä. Valitsimme satukirjan hahmoiksi eläimet, sillä Heikkilä-Halttusen (2015,

40-41) mukaan lapsen on helppoa samaistua niihin. Satukirja on kuvitettu yksinkertaisesti, koska halusimme jättää lapsen omalle mielikuvitukselle tilaa. Kuvituksen on toteuttanut toiveidemme mukaan 15-vuotias Elia Saarinen Oulunsalosta.

Raportin teoriaosuus tehtiin pitkälle yhdessä sosionomiopiskelijan kanssa, mutta lopulta päädyttiin siihen, että raportit viimeistellään erikseen. Näin saimme työhön omien alojen näkökulmaa selvemmin esille. Työn tuotoksena syntynyt satukirja Linnukan päiväkotiin on tehty ja arvioitu yhdessä. Yhteisen tuotoksen vuoksi molempien raporttien teoriaosuuksista löytyy paljon yhteneväisyyksiä.

6.4 Arviointi

Kehittämistoiminnan arvioinnin tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka kautta prosessia voidaan ohjata. Lähtökohtana arvioinnille on prosessin alussa asetetut tavoitteet. Arvioinnissa käydään läpi kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta. Arvioinnin yhteydessä pohditaan, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa, missä onnistuttiin ja missä ei? (Toikko & Rantanen 2009, 61.)

Arvioimme prosessia jatkuvasti yhdessä molempien koulujen ohjaajien kanssa ja kehitimme työtä eteenpäin näiden keskustelujen pohjalta. Laadimme työlle tavoitteita, jotka ohjasivat työtä eteenpäin. Satukirjan tavoitteena oli, että sitä voisi hyödyntää tunnekasvatuksessa. Sadusta tavoittelimme kielellisesti selkeää ja ymmärrettävää huomioiden 3-5-vuotiaan kuulijamme. Pyysimme yhteistyökumppanilta luottamuksellisen arvioinnin valmiista sadusta. Arviointikysely löytyy opinäytetyön liitteistä (liite 3). Halusimme selvittää muun muassa sitä, kuinka hyödyllisenä he pitävät satua osana tunnekasvatusta. Palautteen avulla pystyimme arvioimaan omaa onnistumista sekä kehittämistarpeita.

Palautteesta kävi ilmi, että työntekijät kokivat satukirjan tarpeelliseksi sekä hyödylliseksi välineeksi lapsen tunnekasvatuksessa. Sadun juonta kuvattiin sujuvaksi ja mielikuvia herättäväksi. Hyvää palautetta annettiin siitä, että tarinassa käytiin läpi useampi erilainen kohtaus, jossa kerrottiin kehon tuntemuksista jännittävässä tilanteissa. Ammattilaiset pitivät sadussa esiintyviä vertauskuvia hauskoina ja uskoivat niiden avulla kehollisten tuntemusten sanoittamisen helpommaksi pienemmällekin lapselle. Sadun eläinhahmot saivat positiivisen vastaanoton.

Ideana, sadussa keskustelun avaamiseksi tarkoitetut kysymykset, koettiin hyväiksi. Niitä olisi voinut avata vielä paremmin, jotta pienimmätkin kuulijat olisivat sisäistäneet ne paremmin. Kysymykset koettiin toimivina tunnekasvatukseen liittyvän keskustelun avaamisessa ja ne herättivät työntekijöitä miettimään myös sitä, miten he voisivat hyödyntää vuorovaikutusta myös muiden satukirjojen äärellä. Arvioinnin mukaan satu kokonaisuutena sopii parhaiten neljästä ikävuo-desta eteenpäin.

Kaikki vastanneet olivat yhtä mieltä siitä, että satujen käyttö on perusteltua lapsen tunnekasvatuksessa. Satukirjasta saatu palaute oli siis pääosin positiivista ja olemme tyytyväisiä omaan onnistumiseen.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä ja lähteinä käytettiin tieteellisesti hyväksytyä kirjallisuutta ja tutkimuksia. Tiedonhakua tehtiin kirjastoista ja eri hakukoneista. Opinnäytetyössä noudatettiin Lapin ammattikorkeakoulun kirjallisia raportointiohjeita. Luotettavuutta lisää se, että lähteinä käytettiin pääasiassa alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Vanhempia lähteitä käytettiin tietoon, joka ei ole muuttunut ajan kuluessa.

Opinnäytetyöntekijöillä on sekä moraalisia, että eettisiä velvoitteita, mikä tulee ottaa huomioon opinnäytetyötä tehdessä. Velvoitteet koskevat muun muassa ammattialaa ja niiden eettisiä normistoja. Opinnäytetyö projektissa tulee olla avoin, huolellinen, rehellinen sekä kunnioittava. (Arene 2018.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää lähdekritiikki. Kirjat, artikkelit ja muut materiaalit tulee olla tarpeeksi tuoreita ja tunnettuja. Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusaineistojen tekijät, lähteet ja alkuperä tulee mainita ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyössä tulee tuottaa omaa tekstiä ja välttää suoria lainauksia. Opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Työssä ei tule näkyä salassa pidettäviä asioita, sillä se on julkinen asiakirja. (Arene 2018.)

Opinnäytetyössä mietittiin paljon lähteitä ja niiden käyttöä. Halusimme, että työn sisältö perustuu laadukkaaseen ja ajantasaiseen, näyttöön perustuvaan tietoon. Työssä käytettyihin lähteisiin viitattiin asianmukaisesti, koska sillä kunnioitetaan aihetta aiemmin tutkinutta henkilöä. Myös lukija hyötyy siitä, että lähteet ovat selkeästi esillä ja hänen käytettävissään.

Vastavuoroinen vuorovaikutus yhteistyökumppanin sekä ohjaajien kanssa oli tärkeää, sillä heiltä sain palautetta, jolla pystyin vaikuttamaan positiivisesti opinnäytetyöni sisältöön sekä tuotoksen onnistumiseen.

7.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Toiminnallinen kehittämistyön tekeminen oli monipuolinen prosessi. Opinnäytetyön tekeminen oli sekä haastavaa että mielenkiintoista ja innostavaa. Yhteistyö työparin kanssa oli sujuvaa ja onnistuimme huomioimaan työn tekemisessä molempien vahvuuksia. Tunnetaidot ja jännittäminen aiheena innosti meitä kumpaa-kin ja aihe pysyi samana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Teoriaosuuden raamien löytäminen aiheutti omat haasteensa, kun pyrimme rakentamaan johdonmukaisesti etenevän teoriaosuuden aiheen ympäriltä niin, että siinä näkyisi sekä hoitotyön että sosiaalityön näkökulmat. Tässä osuudessa työtä ohjaavat opettajat olivat suuressa arvossa.

Opinnäytetyön yksi haastavimmista asioista oli kahden koulutusohjelman yhteensovittaminen. Saimme molemmista kouluista paljon ohjausta, koska alojen yhteisten suuntaviivojen löytäminen oli haastavaa työn sisältöön liittyen. Työtä tehtiin haasteista huolimatta pitkään yhdessä, mutta lopulta päädyimme siihen, että työt eriytettiin. Työt viimeisteltiin erikseen, mutta satu ja sen arviointi tehtiin loppuun asti yhdessä. Eriyttäminen teetti paljon lisätyötä projektin loppuun saattamiseksi, mutta toisaalta se myös selkeytti lopullista työtä. Teoria osuuksien aihe kokonaisuudet olivat hyvin laajoja, joten ydinasioiden löytäminen ja tiedon kokoaminen toivat mukanaan erilaisia haasteita. Lisäksi tiedon kokoaminen johdonmukaiseen kokonaisuuteen vaati paneutumista. Valmiissa työssä näkyy kahden koulutusohjelman vivahteita edelleen.

Opinnäytetyöprosessi vei paljon enemmän aikaa, kuin osasin olettaa. Monet muutokset matkan varrella johtivat siihen, että työ ei päässyt etenemään aina niin kuin olisin toivonut. Työn pariin oli kuitenkin mukava palata. Työtä tehdessä huomio kiinnittyi siihen, että nykypäivänä tunteet esiintyvät aiempaa enemmän lasten kirjallisuudessa. Jännittämisen tunteesta ei kuitenkaan löytynyt satukirjaa, joten oli ajankohtaista tehdä sellainen. Jännittäminen ei ole aivan vierasta itselleni ja ympärilläni on paljon nuoria ja aikuisia, jotka kokevat jännittämisen negatiiviseksi ja jopa elämää rajoittavaksi tekijäksi. Mielestäni on erittäin tärkeää, että lapsen tunnetaitojen vahvistamiseen on herätty, jotta me kehittyisimme tunnetaidoissa ja oppisimme hyväksymään tunteemme ja käsittelemään niitä. Koen, että tämä

prosessi on kokonaisuudessaan kasvattanut minua ja vahvistanut omaa ammatillisuuttani.

Mielestäni työn toiminnallinen osuus, satukirja, onnistui hyvin. Oman satukirjan luominen oli mielenkiintoista ja kehittävää, sillä en ollut aiemmin käynyt läpi sadun luomisprosessia. Sadun kirjoittamisessa saimme käyttää luovuutta, jota meiltä molemmilta löytyi paljon. Satu syntyi nopeasti ja siihen tehtiin vain pieniä muutoksia matkan varrella. Satukirjan suunnitteleminen ja kirjoittaminen kehittivät meidän ammatillista reflektointiamme. Mielestäni satujen osuutta lasten arjessa voisi korostaa vieläkin enemmän! Satuja voidaan käyttää monipuolisesti eri tarkoituksiin niin kuin tämä opinnäytetyökin osoittaa.

Työn tekeminen parin kanssa oli avartavaa ja kasvattavaa. Kävimme työparini kanssa monia syvällisiäkin keskusteluja tunteista ja vanhemmuudesta sekä terveydenhoitajan ja sosionomin ammatin piirteistä ja omasta ammatillisesta kasvusta. Saimme elää opinnäytetyön parissa läpi tunteikkaita hetkiä aina stressistä nauruun asti. Lopputuloksena saimme rakennettua hienon sadun, joka pohjautui opinnäytetyön raporttiin kerättyyn teoretietoon ja näin ollen vastaa tavoitteita, jotka laadimme työlle. Uskon, että tulen käyttämään satukirjaa omassa työssäni terveydenhoitajana sekä kotona vanhempana.

Tutkimuksista nousi esille lasten tunnetaitojen sekä tunnekasvatuksen tärkeys ja merkityksellisyys. Nykypäivänä lasten tunnetaidot ovat nostettu selkeämmin esille niin kirjallisuudessa kuin opetussuunnitelmissakin. Lasten tunnetaitojen tärkeys sekä tunnekasvatus nousivat selkeästi esille myös tässä opinnäytetyössä. Tunnetaitojen opettelu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on merkityksellistä. Hyvät tunnetaidot vaikuttavat myönteisesti ja kauaskantoisesti lapsen kasvuun sekä kehitykseen ja hyvinvointiin.

Pohdin opinnäytetyön äärellä myös omia kasvatusten menetelmiäni. Havahduin siihen, että lapsen tunnetaitojen tukemisessa ei ole kyse monisäikeisistä menetelmistä ja laajoista oppikokonaisuuksista, vaan lasten tunnetaitojen kehitys tapahtuu aivan tavallisessa arjessa, aivan tavallisissa arkisissa tilanteissa.

7.3 Ammatillisen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut paljon tunteista ja tunnetaidoista sekä tunnetaitojen edistämisestä niin vanhemman kuin terveydenhoitajan näkökulmasta. Tutkin laajasti teoriaa aiheen ympäriltä. Huomasin ajoittain, miten tieto vei minua mukanaan, kun mielenkiintoiset artikkelit ja kirjat oli pakko lukea läpi, vaikka niistä ei ollut tarkoitus ottaa teoriaa opinnäytetyöhön mukaan. Väitän, että kykenen nyt huomioimaan paremmin tunnetaitojen merkityksen lapsen kehityksessä ja sen, miten näitä taitoja voisi edistää ja tukea. Tunteet ja tunnekasvatus koskettavat jokaista vanhempaa ja jokaista lapsen kanssa toimivaa ammattilaista ja nämä liittyvät olennaisena osana lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen.

Terveydenhoitajan osaamisvaatimusten mukaan opiskelijan tavoitteena ovat muun muassa terveyden edistäminen, ohjaus- ja opetusosaaminen sekä vastuullisuus (Metropolia). Opinnäytetyön kautta olen päässyt vahvistamaan näitä taitojani. Koen, että tulevana terveydenhoitajana ymmärryksen lisääntyminen tunnekasvatuksesta on erittäin hyödyllistä. Olen saanut vahvistaa terveydenhoitotyön ammattiosaamistani lapsen tunnetaitojen tukemisesta sekä ohjauksesta ja olen herännyt huomioimaan lapsen tunnetaidot uudella tavalla. Minulla on nyt paremmat valmiudet lapsen terveyden edistämiseen. Olen oppinut hankkimaan, käsittelemään sekä arvioimaan tietoa kriittisesti. Olen huomannut, että kykenen ottamaan vastuuta omasta toiminnastani sekä jakamaan omaa oppimistani siinä missä kykenen oppimaan myös toisilta. Työn tekeminen on opettanut minua sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin ja uudelleen ohjautumaan. Tämä näkyi siinä, kun työt eriytettiin opinnäytetyön loppuvaiheessa ja otin vastuun työn viemisestä päätökseen.

Koen, että olen kehittynyt moniammatillisen yhteistyön osaamisessa, kehittämisosaamisessa sekä projektin suunnittelussa ja sen toteutuksessa sekä arvioinnissa. Opinnäytetyö prosessi on ollut kokonaisuudessaan opettava. Olen oppinut, kuinka merkittävää työn onnistumisen kannalta on hyvä suunnittelu, organisointi, aikataulutukset sekä sujuva yhteistyö eri tahojen kanssa.

Potilasohjauksen merkitys nousi tärkeäksi osaksi hoitotyötä. Koen, että omat ohjaustaitoni ovat kehittyneet, sillä olen saanut paljon tietoa eri menetelmistä sekä

erityispiirteistä lasten ohjaamisessa. Aiemmissä opinnoissani ei olla syvennytty ohjaamiseen kovinkaan laajasti, joten työ avarsi näkemystäni aiheesta. Sain myös vahvistusta sille, että terveydenhoitajan tunneosaaminen on tärkeä osa ihmissuhdetyötä.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja johtopäätökset

Satukirja koettiin päiväkodissa tarpeelliseksi sekä hyödylliseksi välineeksi tunnekasvatuksessa. Satukirjoja tunteiden läpikäymisestä ja sanoittamisesta ei ole tehty kovinkaan montaa, mutta erilaisia tunnepaketteja, -pelejä, -toimintatuokioita ja -kortteja oli runsaasti saatavilla. Kehittämistyön tuotoksella, satukirjalla, tarjoamme ammattilaisille ja vanhemmille työvälineen, jonka pohjalta he pääsevät läpi käymään lapsen kanssa jännityksen tunnetta ja tunteen aiheuttamia tuntemuksia kehossa. Satu on helppo ottaa esille ja se saattelee aikuisen ja lapsen luontevasti yhteen.

Sadun kautta voidaan käsitellä laajasti erilaisia tunteita ja niihin liittyviä tuntemuksia. Toivon, että saamme tulevaisuudessa lukea satuja muistakin kuin jännittämisen tunteen läpikäymisestä! Olisi hienoa nähdä myös satu, Millin jännittävä metsäretki, mahdollisimman monessa paikassa painettuna kirjana.

Tunneosaaminen tulisi mielestäni nostaa vahvemmin esiin jo opiskeluaikana. Tunneosaamisen tutkimista ja merkitystä hoitotyössä voisi jatkaa tulevaisuudessa, koska tunneosaaminen liittyy selkeästi hoitotyöhön ja ohjaamiseen. Olisi kiinnostavaa tietää, miten hoitajien eri tasoinen tunneosaaminen vaikuttaa esimerkiksi potilaan ohjaamisen onnistumiseen. Tunteita on meissä kaikissa ikää katsomatta, joten tutkimuksia voisi laajentaa vauvoista vanhuksiin. Tunteita leijuu kaikkialla ja tunteet vaikuttavat meidän ajatuksiin ja toimintaan kaikissa tilanteissa. Uskon, että voin hyödyntää tämän projektin mukana tuomia oppeja tulevaisuudessa

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry: Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.5.2021, http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222
- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja, Aggressiokasvattajan käsikirja. Helsinki: Priimuspaino Oy.
- Eloranta, T & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Erkko, A & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveystalouden eettinen perusta. Viitattu 20.03.2020. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf>
- Firstfiveyears 2018. Child development milestones: 3-5 yrs. Viitattu 14.5.2021. <https://www.firstfiveyears.org.au/child-development/child-development-milestones-3-to-5-years>
- Furman, B. 2002. Perhosiä vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.
- Heikkilä-Halttunen, P. 2015. Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Hotus 2016. Leikki-ikäisen emotionaalinen tuki päiväkirurgisessa hoitotyössä. 2016. Viitattu 15.05.2021. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/emotionaalinentuki-hs.pdf>
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A., Vuori A., 2001a. Hoidatko minua? Porvoo: WSOY.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001b. Hoidatko minua? Helsinki: WSOY.
- Janhukainen, M. 2012. Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteita tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Jääskinen A-M. 2017. Tunne & taida. Mitä tunnetaidot ovat? Viitattu 20.01.2020. https://www.youtube.com/watch?v=_DYLaxwNcA8&ab_channel=Tunne%26Taida

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kasvun taika 2020. Viitattu 8.9.2020. <https://kasvuntaika.fi/blog/2020/08/19/lasten-tunnetaitojen-tukeminen/>

Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 1.-3. painos. Hämeenlinna: Tammi.

Koivula, M., Viitala, R. & Laakso M-L. 2018. Tunnepeikot Nyyhky, Äksy, Säikky ja Hymy tutustuttavat lapsia tunteisiin. Ruusupuiston uutiset. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.05.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58636/tunnepeikot%20nyyhky%20ksy%20saikky%20ja%20hymy%20tutustuttavat%20lapsia%20tunteisiin.pdf?sequence=1>

Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Näykki, P. & Järvenoja H. 2020. Arjen sosiaaliemotionaaliset haasteet oppimistilanteina. Vantaa: Puna-musta.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY.

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Väitöskirja 296. ACTA.

Lautela, R. 2011. Matkalla tunnetietoon. Teoksessa Jantunen Timo & Eero Ojanen (toim.) Sydämen sivistys: kasvatuksen ytimessä. Porvoo: Aurinko kustannus.

Lipponen, K. 2014. Potilasohjauksen toimintaedellytykset. Oulun yliopisto. Viitattu 10.04.2021. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203720.pdf>

Lummelahti, L. 2001. Yksilöllinen esiopetus. Helsinki: Tammi.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveys taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Juvenes Print Suomen Yliopistopaino Oy.

Martin, M. 2017. Saa jännittää. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Metropolia 2014. Terveystieteiden ammattilaisen osaamisen kuvaus. Viitattu 10.05.2021. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja/terveydenhoitajan-ammattilaisen-osaamisen-kuvaus>

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Viitattu 03.04.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf

Neitola, M., Aerila, J-A. & Kauppinen, M. 2020. Rinnalla. Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Rinnalla –hanke ja Opetushallitus 2018-2020. Viitattu 05.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/rinnalla_e-kirja_0.pdf

Neuvokas perhe 2021. Jännittääkö uudet asiat? Miten autat lasta? Viitattu 5.9.2021. <https://neuvokasperhe.fi/jannittaako-uudet-asiat-miten-autat-lastat-2/>

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Orvasto, R-L. & Levola, K. 2010. Seitsemän minuuttia sadulle. Helsinki: Tammi.

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.

Pulkkinen, M., Rautasalo, E. & Rönkä, T. 2016 Arjen helmiä – Työelämälähtöistä osallistavaa kehittämistä sairaanhoitajakoulutuksessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 03.03.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121863/DIAK_puheenvuoro_4_verkko2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy.

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Juva: PS-kustannus.

Suntio, R. 2016. Lapsen jännittäminen ja pelot varhaiskasvatuksessa. Viitattu 03.04.2020. http://www.slal.fi/doc/koulutus/D_suntio.pdf

Suntio, R. & Juusola, A. 2017. Kouvolan sanomat. 21.12.2017. Viitattu 02.04.2020. <https://kouvolansanomat.fi/uutiset/lahella/9d4d4316-fc9b-40b1-ba83-8d5c7354391c>

Terveyskylä 2019. Miten valmistaa lasta ja nuorta sairaalahoitoon? Viitattu 01.04. 2021. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/miten-valmistaa-lastaja-nuorta-sairaalahoitoon/vanhempi-lapsen-tukena-tutkimusten-ja-toimenpiteiden-aikana>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

Tompuri, Merja. 2016. Tenavat tasapainoon. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Ylönen, H. 2005. Satulinnan saleissa - opitaan arvoja satujen ja laulujen avulla. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

- Liite 1. Millin jännittävä metsäretki – Satukirja
- Liite 2. Arviointikysely Linnukan päiväkodille
- Liite 3. Kysymykset satukirjan sivuille

Liite 1.



MILLIN JÄNNITTÄVÄ METSÄRETKI

Jos oikein tarkasti katsoo, voi nähdä kaukana kumpuraisella kukkulalla seisovan pienen punaisen talon. Talon ympärillä kasvaa valtavasti sateenkaaren värisiä kukkia. Talo on Millin koti. Millillä on isä, äiti ja kaksi veljeä.

Milli on todella utelias pieni lapsi ja Milli rakastaa aarteita. Hän oli kuullut, että heidän lähimetsään olisi kätetty aarre.

Eräänä päivänä Millin äiti sanoi – Milli, tänään me lähdemme käymään lääkäriin. Lääkäri tutkii sinut.

Milliä pelotti ajatus tutkimuksesta. Mitä se oikein tarkoittaa, että lääkäri tutkii minut, hän mietti hiljaa mielessään. Silloin Milli päätti, että hän ei missään nimessä halua mennä lääkäriin. Se tuntui liian jännittävältä.

Kun äiti ei huomannut, Milli livahti varovasti ovesta ulos ja suuntasi nopeat askeleensa kohti lähimetsää. – Hyvänen aika! Milli puuskahtaa itsekseen. – Minulle ei

tehdä tutkimuksia, ei nyt eikä ikinä. Paljon mieluummin etsin metsään kätkeyttä aarretta.

Tuttu metsä avautuu edessä suurena ja tummana. Lähemmäksi mentäessä näkyy suurten puiden keskellä kapea polku, jota Milli on kulkenut yhdessä veljiensä kanssa. Millin mieleen hiipii epäily, sillä metsä näyttää paljon isommalta, tummemmalta ja pelottavammalta, kun hän on yksin. Uteliaisuus kuitenkin voittaa, sillä hän on päättänyt löytää aarteen.

Milli lähtee kulkemaan pitkin polkua. Hän tuntee, kuinka jokin alkaa pomppia rinnassa nopeasti. Miksihän minusta tuntuu tältä, hän miettii, mutta jatkaa siitä huolimatta matkaa eteenpäin. Yhtäkkiä Milli kuulee kummallisia ääniä, pienen pientä kahinaa puiden ja puolukanvarpujen seasta. Hänen jalkansa tuntuvat veteliltä ja rinnassa tuntuu nyt pomppivan superpallo. Millin tekisi mieli juosta, mutta jalat eivät suostu tekemään mitään ja hän vain tuijottaa ääntä kohti.

Puolukanvarpujen takaa nousee esiin ensin pieni nenänpää ja lopulta kuono ja kaksi tutkivaa mustaa silmää. Milli ja outo ruskea eläin tuijottavat toisiaan. Ruskea eläin avaa suunsa ja sanoo lempeästi – Hei, minä olen Jarppi Karppinen, metsämyyrä, kuka sinä olet? Milli vain tuijottaa eläintä, sillä sanat ovat juuttuneet hänen kurkkuunsa. Pieni eläin jatkaa – Sinua en olekaan ennen nähnyt, oletko kenties eksynyt?

Milli yrittää puhua ja tuntuu, kuin sanat eivät millään tulisi ulos suusta. Milli yskäisee pari kertaa ja sanoo oudolla äänellä. – Minä o.o..olen Milli ja kuiskaa perään, – Olen etsimässä aarretta. Jarppia hymyilyttää.

– Näyttää siltä, että sinun ei tarvitse vaelttaa yksin. Voin lähteä mukaasi, tunnen metsän kuin omat taskuni, tai no jos minulla olisi taskut, nauraa Jarppi. Milli tuijottaa Jarppia ja kysyy hiljaa – No, oletko sinä ystävällinen ja kiltti?

– Voi, olen minä. Ei sinun tarvitse ollenkaan pelätä minua. Me voimme olla ystäviä, Jarppi tuumaa ja hymy loistaa hänen kasvoillaan. Milliäkin alkoi hymyilyttää, – Voithan sinä tulla, yhdessä se on varmasti mukavampaa.

Milli huomaa, että rinnassa ei enää pompi pallo ja jalatkin toimivat, kun hän ottaa luottavaisena askeleen kohti uutta ystäväänsä.

Jarppi ja Milli lähtevät tallustelemaan rinta rinnan ja he rupattelevat jo iloisesti yhdessä. Millistä tuntuu, että metsä on kutistunut, eivätkä puutkaan tunnu enää niin isoilta. Aurinko kurkistaa pilvien lomasta ja valaisee kiemurtelevaa polkua.

Kulkiessaan eteenpäin Milli ihmettelee lepattavaa tunnetta vatsassaan. – Jarppi, onko sinulla koskaan vatsassa sellaista kutittavaa tunnetta, sellaista niin kuin, niin kuin siellä olisi paljon perhosia?

Jarppi kääntyy katsomaan Milliä ja puhuu niin kuin professori – Minusta tuntuu, että puhut jännittämisestä, ystäväni. Silloin maha voi herätä eloon ja voit tuntea siellä perhosten siipien lepatusta tai kummallista nipistelyä.

– Johtuukohan se siitä, että ajattelen aarretta? Minua niin mietityttää mikä se on, enkä malta odottaa, että löydän sen! Milli hihkuu.

– Kyllä se voi johtua siitä. Minun vatsassani perhoset heräävät eloon, kun syntymäpäiväni lähestyvät! Jarppi kertoo.

– Nyt ymmärrän, Milli keksii – Juuri ennen, kun näin sinut, kuulin pensaikosta rapinaa. Silloin minusta tuntui, että rinnassani olisi ollut pieni superpallo, joka pomppi kuin pupu trampoliinilla. – Tässä näin, Milli sanoo ja koskettaa rintaansa. – Taisin vain jännittää, kun en tiennyt mikä pusikossa äänteli.

Jarppi katsoo lempeästi pientä tyttöä. – Se pomppiva pallo on sinun sydämesi Milli. Sinä taisit vähän pelästyä, kun kuulit yhtäkkiä outoja ääniä ja olit yksin metsässä, vai mitä?

– Kyllä minä taisin vähän säikähtää, vastaa Milli pienellä äänellä.

– On ihan tavallista, että sydän alkaa pompottelemaan nopeammin, kun jännittää jotakin, vastaa Jarppi tietävästi. – Minulle on käynyt niin monta kertaa, hän jatkaa.

Milli katsoo ihmetellen Jarppia ja kysyy – Ai, oletko sinäkin jännittänyt jotain?

Jarppi nauraa heleästi ja koskettaa Millin kättä. – Voi, monestikin Milli. Meille jokaiselle voi käydä niin, sitä ei tarvitse ollenkaan pelätä.

Samassa taivaalla näkyy välähdys ja sinne tänne putoilee suuria vesipisaroita. – Voi ei Jarppi, oliko se ukkonen? Milli hätäntyy. – Minä en pidä salamoiden välähdyksistä tai kovista äänistä. Milli tuntee hengityksensä kiihtyvän ja häntä vapisuttaa.

Jarppi halaa lämpimästi Milliä ja sanoo rauhoittavasti – Älä huolehdi ystäväni, tiedän tästä läheltä paikan, jossa olemme turvassa. Jarppi ottaa Milliä kädestä kiinni ja he tömistelevät mutkikasta polkua ripeästi eteenpäin. Pian heidän edessä kohoaa suuri sileä kallio. – Tuolla se on, mennään tuonne luolaan sateelta suojaan!

Milli astuu huojuvin jaloin luolaan ja ilman täyttää hämmästynyt huokaus – Oi, täällä on ihanan lämmintä ja valoisaa. Milli katsoo kohti hymyilevää ystäväänsä. – Mistä tuo valo tulee? hän kysyy.

– Mennään katsomaan ystäväni, saat tavata erityisiä eläimiä, Jarppi sanoo.

Milli kulki Jarpin perässä syvemmälle luolaan ja hän näki luolan perällä jotain liikettä. Samassa Milli tunsu, kuinka hänen poskiansa kuumotti ja hengitys alkoi kulkea yhtä nopeasti, kuin olisi juossut pitkän matkan. Jarppi huomasi Millin poskien punoituksen sekä nopeutuneen hengityksen ja sanoi – Voi, miten kauniit omenaposket sinulla on! Sinua taitaa jännittää, kun punastuit noin ja hengitys kulkee nopeasti? Jarppi katsoo Milliä lempeästi ja sanoo – Minua auttaa jännittävässä tilanteessa, kun hengittelen rauhallisesti sisään ja ulos. Voit myös ottaa minua kädestä kiinni, mennään yhdessä peremmälle. – Nämä otukset ovat kilttejä, Jarppi puhelee kannustavalla äänellä.

Milli katsoi tarkemmin luolan perälle ja näki kettu perheen. Millin suusta purkautui ihastunut huokaisu, sillä ketut ovat hänen lempieläimiään. Milli huomasi, kuinka kolme pientä ketunpoikaa yrittivät piiloutua äidin selän taakse. Milli kyykistyi maahan ja puheli rauhoittavasti – Voi teitä pieniä, olette niin ihania. Tulkaa vain tänne. Minä olen kiltti ja pidän eläimistä, erityisesti ketuista!

Jarppia hymyilytti, kun hän mietti, miten oli itse joitakin hetkiä aikaisemmin puhellut Millille rauhoittavasti, kun Milliä jännitti.

Pienet ketunpojat kurkistelivat vuoron perään Milliä emonsa selän takaa. Pennut liikehtivät levottomasti, kunnes yksi heistä lähti tulemaan Milliä kohti. Milli ojensi

kätensä kohti ketunpoikaa ja jutteli pehmeällä äänellä – Tule vain pikkuruinen, tule nuuskimaan kättäni.

Ketunpoika nuuhki kättä ja kohta Milli jo silitti ketunpojan pehmeää turkkia. Häntä nauratti, sillä pienet karvat liimautuivat hänen hikiseen käteensä. – Huomaatko pieni, minuakin jännitti, sillä käteni on ihan hikinen. Minun äitini on kertonut, että kädet voivat hikeentyä, kun jotakin jännittävää on tekeillä. Se ei ole ollenkaan vaarallista ja monelle käy samalla tavalla, äidillekin. Kohta loputkin ketunpojat uskaltautuivat lähemmäs ja Milli silitti heitä kaikkia vuorotellen.

Kettu Äiti hymyili kohteliaasti. – Saanko esitellä itseni, olen Kettu Kultunen ja nämä minun pikkuiseni ovat Jollu, Pollu ja Juolas. Kuka sinä olet ja kuinka olet tänne eksynyt?

Milli kertoi aarteesta ja Jarpin kohtaamisesta sekä yhteisestä etsintä retkestä. Kettu Äiti hymyili ja kertoi, kuinka moni muukin on aarretta käynyt etsimässä, mutta kukaan ei ole tainnut sitä vielä löytää. Milli ihmetteli tätä ääneen, mutta Kettu Äitiä ja Jarppia vain hymyilytti.

Sade loppui ja tummat pilvet väistyivät auringon edestä. Milli, Jarppi ja kettu perhe tulivat ulos luolasta. Jarppi kääntyi Millin puoleen ja kysyi – Pitäisikö meidän jatkaa matkaa?

Milli kääntyi kettujen puoleen – Kiitos, kun saimme olla sateelta suojassa teidän luona, oli mukava tutustua! Kettu perheelle vilkuttaen Milli ja Jarppi lähtivät jatkamaan matkaa.

Milli ja Jarppi katselivat, kuinka metsä heräsi eloon sateen jälkeen. Pieniä vesipi-saroita kiikkui lehdillä ja aurinko tanssitti varjoja. Kaikkialla oli kaunista ja ilmassa tuoksui kesä.

Hetken kuljettuaan kaksikko kuuli kimeitä ääniä. Milli etsi katseellaan, mistä ääni kuului ja hän huomasi viisi oravaa kirmailemassa puiden oksilla.

– Isä, Ellu kiusaa! Isä orava kurkisti pesäkolosta. – Lapset, lapset, mitä siellä tapahtuu?

– Ellu heittelee meitä kävyillä! Isä katsoo toruen Ellu-oravaa – Ellu nyt sinä käytädyt vähän huonosti. Emmehän me voi lähteä Metsäsirkukseen, jos et osaa käyttäytyä hyvin. Ellu hyppeli ympäriinsä ja tökki muita oravia.

– Mikä sinun on Ellu, olet ihan mahdoton? Isä orava kysyy lempeästi ja jatkaa – Tulisitko hetkeksi syliin? – Joo! Ellu orava huokaa ja hyppää isänsä syliin. Pieni orava takertuu tiukasti kiinni isän lämpimään turkkiin.

Milli ja Jarppi lähestyvät orava perhettä. Millistä tuntuu, kuinka tuhat silmäparia tuijottaisivat häntä. Milli seisahtuu aloilleen ja ottaa huomaamatta askeleen taaksepäin. Jarppi kääntyy ihmetellen ystävänsä puoleen, mutta huomaa pian Millin jähmettyneen asennon. Jarppi menee Millin luokse, halaa häntä ja supattaa korvaan – Huomasin, että vartalosi jännittyi ja peräännyit taaksepäin. Ymmärrän, että jännittää, kun kaikki katsovat sinua ja vartalosi vain toimii itsestään noin tässä jännittävässä tilanteessa. Ota minua taas kädestä kiinni. Milli tuntee Jarpin pehmeän ja lämpimän käden puristavan kättään. Milli tuntee olonsa yhtä mukavaksi kuin käpertyessään äidin tai isän kainaloon. Ystävykset jatkavat matkaa orava perheen luokse.

– Kuulinko oikein, että olette lähdessä Metsäsirkukseen? Jarppi kysyy.

– Joo! huutavat oravalapset yhteen ääneen.

– Oi, miten jännittävää! Milli huudahtaa.

– Niin on! Ihan liian jännittävää, Ellu-orava kuiskaa.

Jarppi katsoo Ellu-oravaa ja hymyilee – Jännittäminen on ihan normaalia, minua-kin jännittää uudet asiat. Siksikö sinun tekee mieli kiusata toisia? Jarppi vielä kysyy.

– Joo, anteeksi kamut, Ellu orava huokaa.

Isä-orava hymyilee ja sanoo – Ei se mitään, sinua jännittää, mutta kaikki menee varmasti hyvin. Jos tahdot niin voin pidellä sinua sylissä koko esityksen ajan! Ellu-oravan kasvot sulavat hymyyn ja hän halaa isäänsä lujasti.

Milli ja Jarppi jatkavat matkaansa vilkuttaen sovussa olevalle oravaperheelle. Kävellessä Jarppi jatkaa jutusteluaan – Muistathan sinä Milli kertoa jollekin, jos sinua jännittää niin, ettet tiedä mitä tekisit?

Milli jatkaa kävelyä tuumiva ilme kasvoillaan Jarpin jatkaessa – Tiedätkö, että jokainen jännittää joskus jotakin, se kuuluu elämään.

– Puhutko totta? Milli kysyy.

– Tottakai Milli, se vain näkyy meillä kaikilla eri tavoilla. Jarppi kertoo.

– Ai niin kuin äskeisellä oravalapsella, joka vain jännitti Metsäsirkusta ja käyttäytyi siksi huonosti? kysyy Milli.

– Juuri niin ystäväiseni, siksi on tärkeää, että sanot ääneen sen, mitä päässäsi pyörii. Jarppi neuvoo.

Milli nyökkää ja vastaa Jarpille – Minäkin olen joskus kiusannut veljiäni. Muistan yhdenkin kerran, kun ystävälläni oli synttärit ja minua pelotti mennä sinne, koska en tuntenut kaikkia. Silloin minä hännäsin veljiäni piilottelemalla heidän lelujaan. Nyt minä ymmärrän, että minua vain jännitti niin kovasti mennä synttäreille ja käyttäydyin siksi huonosti. Onneksi isä neuvoi minua pyytämään veljiltä anteeksi. Jarppi nyökkäilee liikuttuneena pienen Millin sanoista ja tuumii – Olet todella viisas noin pieneksi tytöksi, juuri noin on hyvä toimia ja hienoa, että osait pyytää anteeksi. Jarppi sanoo – Näethän Milli, miten iso merkitys on sillä, kun kertoo jollekin miltä tuntuu.

Milli ja Jarppi katsovat toisiaan hymyillen.

Edessäpäin, pienen puron vieressä näkyy jotain, mikä kiinnittää Millin huomion.

– Katso Jarppi, onko tuo majava? kysyy Milli innokkaasti.

– Näkyy olevan. Tarkemmin kun katsoo, niin sehän on ystäväni Kale Kaja, Jarppi innostuu. Milli ja Jarppi kävelivät kohti puroa.

– Hei Kale, tulehan tapaamaan uutta ystävääni Milliä! Jarppi kutsuu ystäväänsä. Milli katsoo ihmeissään, kun majava ui nopeasti puron toiselta puolelta heidän

luokseen. Milli ei ole koskaan aiemmin nähnyt majavaa ja innostus kuplii hänen mahassaan tuhansien saippuakuplien tavoin.

– Hei, sinä olet siis Milli, minä olen Kale Kajava, sanoo majava matalalla äänellä.

– Joo niin olen ja olen neljä vuotta vanha! toteaa hymyilevä Milli.

– No Milli, miten sinä olet tänne eksynyt? kysyy Kale.

– En minä ole ollenkaan eksynyt. Minä olen tullut etsimään aarretta, Jarppi on minun seuranani, Milli nauraa.

– Kappas, kappas, vai aarretta, Kale toteaa hymyillen.

– Miksi kaikkia naurattaa, kun kerron etsiväni aarretta? Milli kysyy hieman harmistuneena.

– Aarre kuin aarre on iloinen asia, se vain hymyilyttää. Kale sanoo veikeällä äänellä.

Kolmikön juttellessa kuuluu puron takaa kauempaa metsästä huuto: – Milli, Milli, missä sinä olet? Milli hämmästyä kuullessaan äitinsä äänen.

– Tuo ääni kuuluu minun äidilleni, hän taitaa etsiä minua! Milli hihkaisee.

– Onneksi puro ei ole kovin syvä, voimme oikaista sen läpi. Jarppi sanoo viisaana.

Kalea naurattaa kovasti – Voi teitä, ei teidän tarvitse itseänne kastella, odotta-
kaapa hetkinen.

Samassa Kale jo ui puron toiselle puolelle ja alkoi nakertaa isoilla hampaillaan suurta puuta, joka oli puoliksi syöty. Pian puu kallistui ja kaatua mätkähti ihan Millin ja Jarpin jalkojen juureen.

– Siinä on teille ehta silta, Kale nauraa isot hampaat loistaen.

Milli ja Jarppi kipittivät puusiltaa pitkin puron toiselle puolelle.

– Kiitos Kale, olet ihan paras! Jarppi iloitsee ja haluaa hyvää ystäväänsä.

– Olkaa hyvät vain. Oli mukava tutustua sinuun Milli, toivottavasti näemme vielä.

– Niin oli, Milli hihkaisee. En voi uskoa mitä kaikkea olen tänään nähnyt ja kokenut.

Äidin huuto kuuluu nyt jo vähän lähempää. Milli pysähtyy nopeasti. – Jarppi! hän huudahtaa. Emme ole löytäneet vielä aarretta.

Jarppi katsoo Milliä ja sanoo – Niin Milli, aarretta ei ole vielä löytynyt.

Milli tuumii hetken ja katsoo Jarppia kirkkain silmin hymy huulillaan. – Olenhan minä löytänyt aarteen, olen saanut monta uutta ystävää ja kokenut mahtavan seikkailun, Milli sanoo. Jarpin kasvoille leviää lämmin hymy.

– Olet oikeassa Milli. Aina aarre ei olekaan se, mihin olemme tottuneet. Ystävyys on kaikkia aarteita kalliimpaa. Jarppi sanoo tunteikkaalla äänellä. – Olemme saaneet myös oppia monta uutta asiaa sinun uusilta eläin ystäviltsi.

– Olet oikeassa Jarppi! Tiedätkö, haluan esitellä sinut äidilleni. Kuuletko, hän on jo ihan lähellä.

Jarppi katsoo Milliä herttaisesti – Luulenpa, että tiemme eroavat tässä. Hän sanoo.

– Miksi ihmeessä? Milli hämmästelee.

– Minun täytyy jo mennä, mutta tiedätkö, aina kun kuljet metsässä, olen siellä jossakin. Jarppi sanoo ja halaa Milliä tiukasti pienillä käsillään. Milli katselee, kuinka pieni ruskea eläin livahtaa puolukan varpujen alle.

Samassa äiti juoksee Millin luokse ja halaa häntä lujasti. – Missä ihmeessä olet ollut Milli, olen ollut niin huolissani? äiti kysyy.

Milli rutistaa äitiään ja sanoo – Et usko millaisen seikkailun olen tänään kokenut, minulla ei ollut mitään hätää.

– Voi, onneksi löysin sinut! Tule, mennään kotiin, olen paistanut sinulle lettuja.

Käsi kädessä äiti ja Milli lähtevät kulkemaan polkua pitkin kotiin. Rauhallinen metsä täyttyy Millin innokkaasta äänestä, kun hän kertoo päivän uskomattomasta seikkailusta sekä uusista ystävistään.

– Oikeastaan lähdin metsään, koska en halunnut mennä lääkäriin. Minua alkoi jännittää, kun kerroit, että minulle tehdään tutkimus! Milli ähkäisee.

– Voi Milli kulta! Onpa hyvä, että kerroit tästä minulle. En osannut ollenkaan aavistaa, että jännität tutkimusta, äiti sanoo ja halaa Milliä lempeästi. – Kyllä sinua saa jännittää, jännittäminen on ihan tavallista. Mennään kotiin, niin minä kerron sinulle tutkimuksesta enemmän. Saat tietää, miksi ja miten se tehdään. Voimme leikkiä, että olisimme lääkärissä, niin näet, miten kaikki tapahtuu.

Puiden lomasta kantautuu äidin rauhallinen ääni, joka kertoo Millille siitä, miten äitikin on jännittänyt monia asioita. Äidin lempeä ääni jatkaa, että on tärkeä kertoa erilaisista tuntemuksista jollekin, eikä jäädä niitä yksin pohtimaan. – Jokainen meistä jännittää! Se kuuluu elämään.

Millin suu taipuu leveään hymyyn. Hän katsoo äitiä helpottuneena ja äiti antaa suukon Millin poskelle.

Ja kun oikein tarkkaan katsoo, voi nähdä pienen pienet hymyilevät silmät puolukanvarpujen takaa.

Liite 2.

MILLIN JÄNNITTÄVÄ METSÄRETKI - ARVIOINTIKYSELY SATUKIRJASTA

1. Mitä hyötyä sait satukirjasta tunnekasvatukseen?
2. Miten arvioisit kirjassa esiintyvien kysymysten hyödyllisyyttä keskustelun avaamisessa?
3. Miten arvioisit sadun merkitystä kehollisten tuntemusten sanoittamisessa?
4. Mitä mieltä olet sadun käyttämisestä lapsen tunteiden käsittelyssä?
5. Mitä mieltä olet sadun juonesta? Mikä erityisesti kiinnosti lapsia?
6. Miten arvioisit sadun pituutta, ymmärrettävyyttä sekä vertauskuvien käyttöä?
7. Miten lapset suhtautuivat sadun eläin hahmoihin?
8. Mitä muuta olisit toivonut sadussa esiintyvän?

Vapaa palaute, ruusut ja risut

LÄMPIMÄT KIITOKSET VASTAUKSISTASI!

Liite 3.

KYSYMYKSIÄ SATUKIRJAN SIVUILLE

Oletko sinä käynyt lääkärissä, miltä lääkäriin meno tuntui?

Mitä tuntemuksia Millissä herää, kun hän tapaa Jarpin?

Missä kohdissa vartaloa jännittäminen voi tuntua?

Pelkäätkö tai jännitätkö sinä ukkosta?

Jos joku lapsi jännittää paljon jotain asiaa, niin miltä lapsi voi näyttää tai mitä lapsi voi silloin tehdä?

Mikä sinua auttaa, jos jännität?

Minkälaiset asiat jännittävät sinua?

Jännittääkö sinua, jos toiset katsovat?

Jos jokin asia jännittää sinua, niin sanotko sen ääneen?

Osaatko kuvitella, miltä saippuakuplat tuntuvat mahassa?

Muistatko mitä Milli oppi Jarpin kanssa?

Millainen on hyvä ystävä?

Mikä oli sadun paras kohta/Mikä sadusta jäi eritoten mieleen?