

Siiri Hyvärinen & Pinja Mustonen

# EROPERHEIDEN LASTEN PSYYKKINEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Pinja Mustonen ja Siiri Hyvärinen
Työn nimi	Eroperheiden lasten psyykinen tukeminen varhaiskasvatuksessa
Toimeksiantaja	Yksityinen palveluntuottaja
Vuosi	2021
Sivut	41 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja	Mauno Saksio

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa, kuinka eroperheiden lapsia tuetaan psyykkisesti varhaiskasvatuksessa. Lisäksi tavoitteena oli selvittää työelämäkumppanille mahdollinen henkilöstön lisäkoulutuksen tarve koskien eroperheiden lasten psyykkistä tukemista. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi yksityinen palveluntuottaja, jonka kaksi päiväkotia olivat tutkimuksessa mukana.

Tutkimuskysymyksiä olivat: Kuinka eroperheiden lapsia tuetaan psyykkisesti varhaiskasvatuksessa? Millä keinoin varhaiskasvatuksen opettajat tukevat eroperheiden lapsia psyykkisesti? Kokevatko varhaiskasvatuksen opettajat tarvitsevansa lisäkoulutusta eroperheiden lasten psyykkiseen tukemiseen?

Tutkimuksessa on sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi niin suljettuja, kuin avoimia kysymyksiä. Ensin kysely lähetettiin ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajille, mutta vähäisen vastaajamäärän vuoksi tutkimuksen kohderyhmää laajennettiin koko varhaiskasvatuksen henkilöstöön. Lopulta kyselyyn vastasivat kuitenkin ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajat, joita oli yhteensä seitsemän.

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat kohdanneet viimeisen vuoden aikana eroperheiden lapsia, ja kokivat eroperheiden lapsen psyykkisen tukemisen olennaiseksi työssään. Yleisimpiä esille nousseita lapsen tukemisen keinoja olivat läheisyyden tarjoaminen, tunteiden sanoittaminen, sadut, saduttaminen, taiteen avulla asian käsitteleminen sekä keskustelu aiheesta lapsen ikätason mukaisesti. Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, ettei heillä ole riittävästi tietoa tai taitoa eroperheiden lasten psyykkiseen tukemiseen. Kaikki vastaajat kokivat tarvitsevansa lisäkoulutusta aiheeseen liittyen. Erityisesti he toivoivat ohjeita konkreettisiin tukemisen keinoihin, lapsen kohtaamiseen sekä lapsen haastavaan oireiluun.

Tämä opinnäytetyö osoittautui ajankohtaiseksi tutkimukseksi, sillä kerätty aineisto vahvisti eroperheiden lasten yleisyyden varhaiskasvatuksessa.

**Asiasanat:** avio- ja avoero, varhaiskasvatus, kriisi, psyyke, tunne-elämä

Degree	Bachelor of Social Services
Authors	Pinja Mustonen and Siiri Hyvärinen
Thesis title	Psychical support in early childhood education to children of divorce
Commissioned by	A private service provider
Time	2021
Pages	41 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Mauno Saksio

## ABSTRACT

The objective of the thesis was to find out how the children of divorced families are psychically supported in the early childhood education. Furthermore, the objective was to clarify a possible need for the additional education of the staff to our commissioner of thesis regarding the psychic supporting the children of divorced families. The commissioner of thesis was a private service provider including two kindergartens.

The research questions were: How are the children of divorced families psychically supported in the early childhood education? With which methods the staff of the early childhood education supports the children of divorced families psychically? Does the staff of the early childhood education feel that they need additional education for the psychic supporting the children of divorced families?

The material was collected with an electric questionnaire from the early childhood education teachers. Almost everyone that had answered to the questionnaire and who had met the children of divorced families during the last year thought that their psychic supporting is essential in their work. The most common methods of supporting the child are offering the closeness, lyricizing emotions, the fairy tales, dealing with divorce through art and discussion. Nearly all respondents experienced they don't have enough information or skill for the psychic supporting the children of divorced families. All the respondents felt that they needed additional education. They especially hoped for instructions for the concrete methods of the supporting, to the meeting of the child and for children's symptoms.

**Keywords:** divorce of parents, early childhood education, crisis, psyche, emotional life

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	AVIO- JA AVOERO .....	7
3	VANHEMPIEN ERO JA LAPSI .....	8
4	KRIISI .....	13
4.1	Kriisiteoria .....	14
4.2	Kriisituki.....	15
4.3	Avio- ja avoero ovat kriisejä .....	15
5	PSYYKE .....	17
5.1	Psyyken kehittyminen.....	18
5.2	Psyykinen tukeminen.....	19
5.3	Itsetunto .....	21
6	TUNNE-ELÄMÄ .....	23
6.1	Tunteiden käsittely.....	23
6.2	Tunteiden säätely .....	24
6.3	Lapsen aggressio .....	26
6.4	Lapsen suru .....	27
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	28
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	28
7.2	Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä .....	29
7.3	Taustatiedot vastaajista.....	30
7.4	Tutkimusmenetelmä .....	31
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	32
8.1	Lapsen oireilu .....	32
8.2	Lapsen tukeminen .....	32
8.3	Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia lapsen tukemisesta .....	34

8.4	Eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen taidon merkitys varhaiskasvatuksen opettajille .....	35
8.5	Ohjeistukset ja lisäkoulutuksen tarve.....	35
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET .....	36
10	POHDINTA.....	37
10.1	Lasten tuen saanti .....	37
10.2	Tutkimusprosessi.....	38
10.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	39
	LÄHTEET .....	41
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on eroperheiden lasten psyykinen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme työelämäkumppanina toimii yksityinen palveluntuottaja, jonka kaksi päiväkotia ovat tutkimuksessamme osallisena. Tarkoituksena on tutkia, kuinka ja millä keinoin eroperheiden lapsia tuetaan psyykkisesti varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on selvittää työelämäkumppanillemme mahdollinen henkilöstön lisäkoulutuksen tarve.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi eroperheiden lasten psyykkisen tukemisen, sillä eroperheiden lasten yleisyyden vuoksi mielestämme aihe on tärkeä. Haluamme opinnäytetyöllämme nostaa esiin varhaiskasvatuksen merkitystä eroperheen lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa, sekä selittää lasten oireilun takana olevia mahdollisia syitä ja lasten ajatusmaailmaa teoreettisen viitekehyksen avulla, jotta lapset tulisivat mahdollisimman hyvin ymmärretyiksi varhaiskasvatuksessa.

Tilastokeskuksen (2021) mukaan avioerojen määrä on lähtenyt nousuun. Vuonna 2019 avioerojen määrä nousi hieman ja myös seuraavana vuonna 2020 määrä oli edelleen nousussa. Hemmingin (2010, 89–90) tutkimuksessa tärkeimmät avioeroon johtaneet syyt olivat puolison uskottomuus, puolisoitten erilleen kasvaminen, puolison alkoholismi ja mustasukkaisuus, sekä väkivaltaisuus. Rauhala (2014, 36) muistuttaa teoksessaan, että ihmisen on vaikea hyväksyä suhteen rikkoutuminen, joten eroprosessi on ensisijaisesti hyväksymisprosessi. Jossain vaiheessa on hyväksyttävä, ettei elämä mennyt suunnitelmien ja toiveiden mukaan.

Valitettavasti erot mullistavat sekä vanhempien, että lasten maailmaa ja muuttavat heidän arkeaan. Rauhalan (2010, 137–140) oman kokemuksensa mukaan vanhempiensa erosta johtunut surullisuus ja sekavuus tilanteesta kesti muutaman vuoden, vaikka hän oli jo aikuinen vanhempiensa erotessa. Hänen mukaansa eron myötä lasten elämän perusrakenteet muuttuvat riippumatta lasten iästä. Hän kuitenkin muistuttaa, että lähtökohtaisesti lapset selviävät vanhempiensa erosta, jos vanhemmat ovat terveitä ja ottavat huomioon lasten tarpeet. Turvattomuus esimerkiksi vanhempien liiallisena

vastuun antamisena lapselle ja osallistaminen sellaisiin asioihin, jotka eivät vielä kuuluisi siinä kehitysvaiheessa olevalle lapselle, ovat kuitenkin haitallista. Ne voivat näkyä lapsessa ylihuolehtivaisuutena, ylitunnollisuutena ja ylikiltteytenä. Erilaisia ongelmia voi ilmetä myös myöhemmin, kuten masennusta ja luottamuspulaa.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Käytimme aineiston keruussa sähköistä kyselylomaketta, jonka lähetimme ensin ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajille. Vähäisen vastaajamäärän vuoksi laajensimme tutkimuksen kohderyhmäksi koko varhaiskasvatuksen henkilöstön. Lopulta kyselyyn vastasivat kuitenkin vain varhaiskasvatuksen opettajat, minkä vuoksi tässä opinnäytetyössä puhumme ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajista.

Opinnäytetyössämme tarkastelemme lasta vanhempien eropyörteen keskellä. Käsittelemme vanhempien eroa kriisiteorian kautta sekä eron vaikutuksia lapsen psyykeeseen ja tunne-elämään. Lisäksi tuomme esiin psyykkisen tukemisen merkityksen niin lapsen terveen psyyken kehityksen, että hyvän itsetunnon rakentumisen kannalta. Opinnäytetyömme loppupuolella esittelemme tutkimustulokset ja johtopäätökset sekä pohdimme jatkotutkimuksen mahdollisuutta. Lisäksi pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa tutkimusprosessiamme.

## **2 AVIO- JA AVOERO**

Avioliitto solmitaan joko siviili- tai kirkollisella vihkimisellä (Avioliittolaki 29.8.2008/572). Avioliitto purkautuu puolison kuollessa, puolison julistettaessa kuolleeksi, tai kun puoliset tuomitaan avioeroon (Avioliittolaki 16.4.1987/411). Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 avioeroja myönnettiin 13 478, kun edellisenä vuonna avioerojen määrä oli 13 365. Tilastosta voi havaita, että avioerojen määrä on pysynyt melko tasaisena liki 10 vuotta, mutta kahtena peräkkäisenä vuotena 2019 ja 2020 avioerojen määrät ovat lähteneet nousuun. (Tilastokeskus 2021.) Tämä vahvistaa sitä, että nykyisin varhaiskasvatuksessa kohtaa yhä useammin eroperheiden lapsia.

Avoliitto on parisuhde, jossa ei ole juridista sitoumusta, mutta perhe muodostaa yhteistalouden. Laki avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta (26/2011) määrittää avopuolisoiksi parit, jotka ovat asuneet yhteistaloudessa vähintään viisi vuotta tai joilla on, tai on ollut lapsi, joka on yhteinen tai on yhteisessä huollossa. Avoliittoa ei juridisesti pureta. Omaisuus kuitenkin voidaan lain mukaan erotella, jos avopuoliso tai kuolleen avopuolison perillinen näin vaatii (Laki avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta 4.§). Avopuolisot pitävät oman omaisuutensa erottelussa (mt. 5.§).

Castrénin (2009, 23) mukaan 1900-luvun alussa avioerot olivat harvinaisia ja ne koskettivat pääosin korkeampiin sosiaaliluokkiin kuuluvia ihmisiä, kun taas 1900-luvun lopussa avioero koski jo yli 40 avioliittoa sataa liittoa kohden. Myös päivittäin vuosisadan lopussa erot kohdentuivat matalampiin sosiaaliluokkiin kuuluviin ihmisiin. Määtän (2002, 12–13) mukaan avioerojen yleistymisen 1900-luvun aikana on johtunut sotavuosista, sillä useat sota-aikana solmitut avioliitot kariutuivat. Myös 1960-luvun kaupungistuminen ja muut rakennemuutokset kasvattivat avioerojen määrää. Avioerojen huippu saavutettiin avioliittolain muutoksen jälkeen vuonna 1988. Ennen tätä vuotta avioerojen määrä oli 10 000 vuodessa ja 1989 määrä muuttui 14 500:aan.

### **3 VANHEMPIEN ERO JA LAPSI**

Avio- ja avoero muuttaa perheiden tilannetta monella tapaa. Tilanne on perheen kaikille osapuolille uusi ja voi aiheuttaa sopeutumisvaikeuksia. Usein vanhemmat muuttavat erilleen ja lapsen arkielämä muuttuu esimerkiksi asumisjärjestelyiden kautta. Litmalan (2002, 39) mukaan lapsen osalta keskeisintä on se, että lapsen suhde molempiin vanhempiin voi jatkua. Eron ei pitäisi olla lapsen ja vanhemman välinen, vaan ainoastaan vanhempien välinen. Valitettavasti moni lapsi tuntee syyllisyyttä vanhempiensa eroon (Taskinen 2001, 12). Erotilanteissa olisikin tärkeää muistaa kertoa lapselle eron syyt ja käsitellä niitä lapsen ikätason mukaisesti (Ruisma 2018, 15).

Vanhempien erotessa heidän tulisi yhdessä sopia uusista järjestelyistä liittyen lapseen, kuten huollosta, elatuksesta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta. Näiden asioiden selvittelyssä ja sopimusten teossa auttaa kunnan

lastenvalvoja, jonka jälkeen sopimukset menevät vahvistettavaksi sosiaalilautakunnalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.) Lapsen mielipidettä on kuitenkin kuultava huoltoa ja tapaamisoikeutta koskevissa asioissa hänen ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Jos vanhemmat eivät saa näitä edellä lueteltuja asioita sovittua, käsitellään asiat käräjäoikeudessa. Hakemuksen käräjäoikeudelle voivat tehdä molemmat vanhemmista, toinen vanhemmista, sosiaalilautakunta tai lapsen huoltaja. Tuomioistuin täten päättää huoltajuuden joko vain toiselle vanhemmalle tai molemmille vanhemmille tai lapsen huolto voidaan uskoa vanhempien ohella tai sijasta yhdelle tai useammalle henkilölle, joka on antanut siihen suostumuksensa. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.)

Vanhempien erosta johtuvat tapahtumat heikentävät aina lapsen turvallisuudentunnetta. Niissä perheissä, joissa on ollut rakkautta ja läheisyyttä, parisuhteen päättymisen on merkittävin tapahtuma, joka heikentää lapsen turvallisuudentunnetta. Tästä tunteesta lapselle aiheutuu stressiä, joka taas horjuttaa lapsen psyykkistä tilaa eri tavoin. Lapsen selviytymisen kannalta turvattomuudentunteen olisi jätävä mahdollisimman lyhytkestoiseksi. Myös lähivanhemman psyykinen jaksaminen ja hänen resilienssinsä ovat tärkeimmät lapsen selviytymisen kannalta siihen saakka, kunnes huoltajusratkaisut ovat käyty ja tilanne tasapainottuu. (Sinkkonen 2017, 22–23.) Resilienssi tarkoittaa psyykkistä selviytymiskykyä, joka auttaa joustamaan, selviytymään ja palautumaan vaikeista tilanteista. Lisäksi se tukee uudelleen orientoitumista muutoksissa. (Mieli ry 2021.)

Vanhempien erotilanteissa yhä useampi lapsi joutuu jäämään riitelevien vanhempien kiistakapulaksi, ja tämä vahingoittaa lähes aina vahvasti lapsen kehitystä. On olemassa lastenpsykiatrinen oireyhtymä, josta puhutaan vieraannuttamissyndroomana. Käsite on lähtöisin yhdysvaltalaiselta lääkäritä, Richard A. Gardnerilta. Vieraannuttamissyndroomassa vanhempien ero on voinut vaikuttaa lapseen pahimmillaan niin, että lapsi kokee toista vanhempaansa kohtaan suurta vihaa ja lapsen oma realiteetti voi hämärtyä. Tämä voi vaarantaa lapsen persoonallisuudenkehitystä vakavasti. (Sinkkonen 2008, 71–73.) Näyttöä on myös siitä, että pahimmillaan vanhempien ero ja heidän psykiatriset historiansa, kuten alkoholismi, vaikuttavat jopa

kolminkertaisesti lapsen psykologisiin ongelmiin itsemurhayritysten osalta (Schaan ym. 2019).

Makkonen (2009, 3) nostaa esiin pro gradu -tutkielmassaan, että Ayalonin ja Flasherin (1997) mukaan yleensä lasten toipuminen vanhempiensa avioerosta kestää 3–5 vuotta. Makkonen on myös huomannut työssään perheneuvolassa, että vanhemmat hakevat lastensa kanssa tukea tilanteeseen noin vuoden tai puolentoista vuoden kuluttua konkreettisesta erosta, kun vanhemmat voivat jo paremmin ja lapset alkavat vasta kunnolla reagoida tilanteeseen. Lapsen pitkittynyt toipuminen voi johtua vanhempien kauan kestäneestä riitelystä.

Sinkkosen (2017, 29) mukaan vanhempien riitely onkin lapselle haitallisinta. New Yorkilaisessa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että mitä enemmän vanhemmat riitelivät lapsen ollessa kolmevuotias, sitä huonompaa oli lapsen sopeutuminen aikuisena. Jos erossa ei ollut mukana pitkittyneitä riitoja, ei esiintynyt myöskään myöhempiä ongelmia, mutta konfliktiset erot liittyivät aina lapsen myöhempään sopeutumiseen (Chesis ym. 1983, Sinkkosen 2017, 29 mukaan).

Kelly (2000) huomauttaa, että perheen riitojen ollessa väkivaltaisina, lapsella esiintyy tavallista enemmän niin emotionaalisia oireita kuin käytösoireitakin. Jos perheessä tunnelma on piiloaggressiivinen ja vanhemmat halveksuvat toisiaan, lapsilla esiintyy depressiota eli masentuneisuutta sekä ahdistusta. Lapset myös perääntyvät kontakteista. (Sinkkonen 2017, 29.)

Myös toisen tutkimuksen mukaan, jossa Janet Johnston tutki 6–12-vuotiaita lapsia, pitkittyneet riidat olivat ikävimmillään aiheuttaneet kaikista nuorimmille lapsille ja kahdelle kolmannesta näitä vanhemmille lapsille alistuvan ahdistuneisuuden. Siinä ahdistuneisuuden kärjistyttyä sietämättömäksi lapset kangistuivat paikoilleen ja tuijottivat avuttomina kaukaisuuteen. Tätä voi kutsua dissosiaatioksi, joka on traumatisoitumisesta johtuva yleinen reaktio. Dissosiaatiota voi kuvata yritykseksi paeta tilanteesta, josta ei ole uloskäyntiä, ja siihen liittyy epätodellisuuden tunne ja äkillinen kontaktista häviäminen. (Schore 1994, Sinkkosen 2017, 29–30 mukaan.)

Sinkkonen (2017, 31) huomauttaa, että vanhempien riitely on haitaksi lapselle etenkin silloin, jos lapsi näkee oman turvallisuutensa olevan uhattuna. Riitelyn vaikutukset ovat erilaiset eri ikäisille lapsille. Pienen lapsen turvallisuudentunne riippuu täysin vanhemmista, joten mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä tärkeämpää on vanhempien mielialat, vanhempien välinen suhde ja heidän kykynsä asettua lapsen asemaan näkemään hänen tunteensa ja tarpeensa. Lapsille haitallisimpia ovat vanhempien välinen ainainen pilkkaaminen, toisen vanhemman halveksuminen ja väkivallan uhka.

Davies ja Cummings (1994) sekä Cummings ja Davies (2002) kertovat teoksissaan, että pitkittyneet ja ehkä väkivaltaisetkin vanhempien riidat aiheuttavat lapsessa emotionaalista pulmaa ja turvattomuutta, jotka taas saavat aikaan erilaisia negatiivisia tunteita, kuten kiukuttelua ja ärtyisyyttä lapsessa. Nämä johtavat sopeutumisongelmiin, jotka usein muuttuvat pysyviksi käytösmalleiksi ja persoonallisuudenpiirteiksi. Riitoihin ei siis totu eikä niiden kuuntelemiseen turru, vaan valitettavasti lapset herkistyvät riidoille, kun he ovat kroonisessa ylivilittynä tilassa. Tämän vuoksi lapset eivät tällaisessa tilanteessa opi tunteiden hallintaa ja he ovat herkempiä ahdistuksen, pelon ja raivon tunteille. (Sinkkonen 2017, 31.)

Sinkkonen muistuttaa, että kaikissa perheissä riidellään joskus, mutta se ei ole haitaksi lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille, jos vanhemmat riitelevät rakentavasti ja lapset näkevät sovun vanhempien välille syntyneen. Kyse on siis riitojen ratkaisemisesta. (Mt.)

Lapsen ikä ja sukupuoli vaikuttavat vanhempien erosta johtuneeseen lapsen reagoimiseen. Monet päiväkotikäiset lapset voivat ajatella olevansa syyllisiä vanhempiensa eroon, sillä tämän ikäiset lapset eivät vielä kykene ymmärtämään tilannetta kehitystasonsa vuoksi. Myös lasten itsetunnon on huomattu heikkenevän. (Furstenberg & Cherlin 1991, Makkosen 2009, 3 mukaan.)

Makkonen (2009, 3) mainitsee myös tutkielmassaan Furstenbergin ja Cherlinin (1991) huomauttavan eroperheen lapsen tarpeiden huomioimisen

tärkeyden kriisivaiheessa. Heidän mukaansa lapsi tarvitsee vahvasti emotionaalista tukea tilanteessa, sekä päivittäisiä rutiineja. Lapsen tunnetilat voivat kestää kuukausia tai vuosiakin, ja häiriöitä voi esiintyä lapsella myös vasta vuosien päästä vanhempien eron jälkeen. Myös Sinkkosen (2017, 21) mukaan eron jälkeinen vuosi on sekä lapselle, että vanhemmille sekavaa aikaa ja uuteen tilanteeseen tottuminen voi viedä toisenkin vuoden. Osalla lapsista eron aiheuttamat ongelmat kestävät vielä pidempään ja ne voivat ilmetä vielä jopa aikuisenakin. Sinkkosen mukaan kertoo Pedro-Caroll (2010) kertoo, että eroprosessiin liittyy valitettava väärinkäsitys. Koska vanhemmat kokevat syyllisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta, he haluavat uskoa lasten selviytyvän luonnostaan erokriisistä. Tämä on kuitenkin väärä käsitys ja lasten kannalta vahingollinen.

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin vanhempien eron vaikutuksia hyvinvointiin nuoren aikuisiän aikana, kun vanhemmat olivat eronneet näiden nuorten aikuisten lapsuudessa. Tutkimuksessa havaittiin hyvinvoinnin ja resilienssin eli sietokyvyn heikentyneen. Kun saatiin selville näiden nuorten aikuisten hyvinvoinnin heikkeneminen, toisessa tutkimuksessa tutkittiin, olivatko he vaarassa mielenterveysongelmille. Eronneiden vanhempien nuorilla aikuisilla oli suurempi riski merkittäviin mielenterveyden ongelmiin verrattuna edelleen yhdessä olevien vanhempien nuoriin aikuisiin. Eronneista perheistä tulleilla nuorilla aikuisilla ilmeni ehjistä perheistä tulevia nuoria aikuisia enemmän masennusta, yksinäisyyttä, lapsuuden trauma, kiintymisen välttämistä ja ahdistusta kiintymiseen, sekä kroonista stressiä. (Schaan ym. 2019.)

Lasten käytösongelmat ja huomionhakuinen käyttäytyminen voivat Sinkkosen (2017, 24) mukaan juontaa juurensa vanhempien erosta. Maccobyn ja Mnookinin (1994) mukaan vanhemmat eivät välttämättä kykene johdonmukaiseen rajojen asettamiseen tai he eivät vaadi lapsilta käytöstapoja, kun eron myötä lapsen kasvatukseen liittyvät keskustelut saattavat unohtua. Sinkkonen ajattelee, että lapsista voi tuntua siltä, etteivät vanhemmat muista ajatella heitä ollenkaan, joten häiriökäyttäytymisellään he saavat väkisin vanhempiansa huomion. (Sinkkonen 2017, 23–24).

Vanhempien parisuhteen mureneminen voi vaikuttaa myös lapsen kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen tukemiseen. Vanhempien omat vahvuutensa ovat voineet aiemmin kompensoida toistensa vahvuuksia ja muodostaa vahvan lasta hyödyttävän tuen. Toinen vanhemmista on voinut olla tiukka ja toinen lempeämpi. Toinen on voinut tukea lapsen kognitiivista kehitystä, kun taas toisen emotionaalinen läsnäolo on ollut tärkeää lapsen kehityksessä. (Sinkkonen 2017, 24.)

Parisuhteen ongelmiin ja avioerotilanteiden vaikeuksiin on tärkeää tarvittaessa hakea apua. Apua tarjoavat muun muassa neuvolat, perheneuvolat sekä seurakunnat. Tarvittaessa myöskin apua voi saada lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian kautta, mikäli lapsen oireilu on voimakasta. Vanhemman omiin ongelmiin tulee hakea apua oman terveysaseman kautta. (Sinkkonen ym. 2015, 266.)

#### **4 KRIISI**

Kriisit ja katastrofit, kuten tsunamit, voivat koskettaa samalla montaa ihmistä, tai voidaan puhua henkilökohtaisesta kriisistä, kun esimerkiksi tärkeä ihmissuhde katkeaa avioerossa tai kuolemantapauksessa. Viranomaiset luokittelevat tapahtumia kriiseihin, katastrofeihin ja järkyttäviin tapahtumiin, mutta ihmisten psykologiset reaktiot ovat samanlaisia riippumatta luokittelusta. Kaikilla järkyttävillä tapahtumilla on yhteisiä piirteitä, sillä turvallisuus, koskemattomuus ja arvokkuus, sekä ennustettavuus ja luotto maailman hyvyyteen ovat niissä uhattuina. (Hedrenius & Johansson 2016, 24–26.)

Trauma tarkoittaa kliinistä termiä muutokselle, jossa ihminen kokee, ettei hänen tavalliset selviytymiskeinonsa riitä. Tuttavallisemmin käytämme tästä sanaa kriisi. (Day 2006, 35.) Kriisi tulee kreikan sanasta Krisis, ja se tarkoittaa merkittävää käännettä, nopeaa muutosta tai kohtalokasta häiriötä (Määttä 2002, 125).

Kriisin aiheuttaa usein äkillinen tai yllättävä tapahtuma elämässä, eikä siihen ole välttämättä voinut varautua millään tavalla. Joskus tapahtumat ovat voineet olla tiedossa ja odotettujakin, mutta ne voivat siltikin aiheuttaa kriisin.

(Ruishalme & Saaristo 2007, 27.) Kriisi on ajallisesti rajallinen ja se tarkoittaa järkytyksen tilaa, josta ei tunne selviytyvänsä. Se voi ajallisesti kestää päivistä viikkoihin. Kriisiteorian mukaan ongelma on vaikeampi ja merkittävämpi kuin ratkaisemiseksi käytössä olevat voimavarat, ja tämä aiheuttaa kriisin. Kun ongelmanratkaisutaidot eivät riitä, se horjuttaa minäpystyvyysskokemuksia ja heikentää elämänlaatua. Elämäntilanne vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee kriisin. Jos elämässä tapahtuu samanaikaisesti useita muutoksia, ne voivat vaikeuttaa kriisin käsittelyä. Myös stressi voi kasvaessaan ylivoimaiseksi muuttua kriisiksi. (Karrasch ym. 2009, 148–150.)

#### **4.1 Kriisiteoria**

Johan Cullberg on luonut tunnetuimman kriisiteorian (Määttä 2002, 126). Kriisit jaetaan kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisi on osa ihmisen normaalia elämää. Normaaliin elämään kuuluva muutos voi kuitenkin tuntua ahdistavalta tai jopa ylivoimaiselta. Näitä kriisin aiheuttavia vaiheita elämässä voivat olla esimerkiksi muutto pois lapsuudenkodista tai eläkkeelle jääminen. Myös työttömyys ja sairaus voivat horjuttaa elämän perustaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 26–27.)

Traumaattinen kriisi on usein äkillinen ja yllättävä tapahtuma elämässä, mihin ihminen ei ole voinut varautua. Näitä ovat esimerkiksi vakava sairaus, läheisen kuolema tai joutuminen väkivallan kohteeksi. Traumaattisessa kriisissä tapahtuma herättää pelkoa, vihaa, turvattomuutta ja syyllisyyttä. Ihmisen keho voi tapahtuman jälkeen reagoida kipuina ja särkyinä. Reagointi voimakkain tuntemuksin on normaalia epätavallisessa tilanteessa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 27.)

Äkillisen traumaattisen kriisin jälkeen asiat tuntuvat erilaiselta eikä maailma tunnu enää ennustettavalta. Se myös muuttaa ihmisen maailmankuvaa ja voi vaikuttaa rajustikin tapaan toimia ja ajatella asioista. Siihen, kuinka pysyviksi nämä muuttuneet ajatukset jäävät, ovat hyvin paljon kiinni selviytymiskeinoista. (Nevalainen & Nieminen 2010, Herajärven 2015, 5 mukaan.) Kriisi voi kaikenlaisten uhkien lisäksi toisaalta myöskin antaa kasvun

mahdollisuuden. Tämä edellyttää sitä, että kriisissä saa oikeanlaista apua ja tukea. (Ruishalme & Saaristo 2007, 28.)

## **4.2 Kriisituki**

Kun ihminen kokee jotain psyykettä järkyttävää, stressi ja pelko ovat luonnollisia reaktioita tapahtumaan. Akuuttivaiheessa ei suositella antamaan hoitoa tapahtumien yhteydessä, sillä siinä on riskinä liiallinen tungettelu ja luonnollisen toipumisen häiritseminen. Harva tarvitsee hoitoa järkyttävän tapahtuman aiheuttamiin traumaperäisiin vaivoihin, mutta kaikki tarvitsevat tukea ja kohtaamisia, joissa suhtaudutaan kunnioittavasti ja herkästi tilanteeseen. (Hedrenius & Johansson 2016, 36–37.)

Kriisituki tarkoittaa käytännöllistä, psykologista ja sosiaalista tukea. Käytännöllinen tuki pitää sisällään taloudellisen tuen esimerkiksi asumisjärjestelyihin. Psykologinen tuki auttaa tilanteen ymmärtämisessä ja esimerkiksi reaktioiden selittämisessä. Sosiaalinen tuki on tärkeää kaikille järkyttävässä tapahtumassa mukana oleville. Tapahtuma järkyttää ihmisen persoonallisuutta, joten mukana olleet tarvitsevat vahvistusta siinä, keitä he ovat suhteessa muihin. Sosiaalinen tuki vahvistaa ihmisen persoonallisuutta. Kriisitukea annetaan yksilön toipumisen ja uuteen tilanteeseen johtavan sopeutumisen ajan. (Hedrenius & Johansson 2016, 39–40.)

Kriisituen tärkeänä tehtävänä on resilienssin vahvistaminen, eli vahvistaa ihmisen psyykkistä kestävyyttä. Resilienssin vahvistamisella tarkoitetaan stressin hallintaa ja yksilön suojelemista vahingoittavilta asioilta. Tämä vähentää psyykkisten ja fyysisten vaurioiden riskiä. (Mts. 38–39.)

## **4.3 Avio- ja avoero ovat kriisejä**

Pettilä ja Yli-Marttila (1999) pitävät eroa aina traumaattisena kriisinä, sillä sen myötä on päästettävä irti menneestä ja opeteltava uutta (Haggrèn 2018, 16). Pitkään kestävä eroprosessi voi kuitenkin olla helpompi sisäistää ja käsitellä, kuin äkillinen odottamaton ero, joka järkyttää ihmisen perusturvallisuutta ja johtaa kriisireaktioihin (Cullberg 1991, Haggrènin 2018, 16 mukaan).

Myös Määtän (2002, 125) mukaan ero aiheuttaa traumaattisen kriisin, joka lamauttaa ihmisen toimintakyvyn, eikä ihminen pysty hallitsemaan tunteitaan tässä tilanteessa. Tämä katastrofaalinen tunne taas kiihdyttää sekasortoa ja hämmennystä, ja ihminen ei koe olevansa kykeneväinen auttamaan tilannetta itse omalla toiminnallaan. Psykofyysisiä oireita esiintyy usein erokriisissä. Niitä ovat unettomuus tai päinvastoin halu pelkkään nukkumiseen sekä äkillinen lihominen tai laihtuminen. Myös somaattisia sairauksia voi ilmetä erokriisin myötä. Somaattisia sairauksia ovat esimerkiksi neurologiset sairaudet, krooninen kipu ja nivelrikko (Koponen 2020).

Johan Cullbergin luoman kriisiteorian mukaan traumaattinen kriisi on nelivaiheinen prosessi, johon kuuluvat shokki- ja reaktiovaihe, korjaamisen vaihe sekä uudelleensuuntautumisen vaihe. Shokkivaiheeseen kuuluvat tilanteen kokeminen kaaosmaiseksi, normaalista poikkeava käytös ja todellisuuden poissulkeminen. On normaalia, ettei ihminen muista helposti näitä tapahtumia jälkeenpäin. Shokkivaihe kestää muutamasta minuutista muutamiin päiviin. (Määttä 2002, 126.)

Reaktiovaiheessa ihminen kohtaa tapahtuneen todellisuuden ja syyttely on tavallista tässä vaiheessa. Myös suru, viha ja epätoivo ovat tyypillisiä stressioireiden ja psykosomaattisten reaktioiden rinnalla. Reaktiovaihe on kestoltaan neljästä kuuteen viikkoa. Reaktiovaihetta seuraa korjaamisvaihe, ja silloin ihminen alkaa suuntautua kohti tulevaa ja hän pikkuhiljaa hyväksyy ajatuksen uudesta elämästä. Tätä seuraa uudelleensuuntautumisen vaihe, joka ei lopu koskaan. Ihminen on tietoinen menneisyydestään mutta hän ei juutu siihen, vaan hän etsii aina uusia suuntia elämässään. Tässä auttavat uudet harrastukset ja ihmissuhteet vahvistaen ihmisen psyykettä. (Määttä 2002, 126.)

John Bowlby on tutkinut vanhemmistaan erotettuja lapsia, ja hän on huomannut kriisiprosessissa esiintyvän tyypillisen reaktioketjun. Ensinnäkin lapsi protestoi eroa esimerkiksi huutamalla, itkemällä, kaipaamalla ja torjumalla annetun lohdutuksen. Sitten lapsen käytös muuttuu passiiviseksi ja epätoivoiseksi alistumiseksi. Lapsi on surullinen ja apaattinen. Lopulta lapsi ei hakeudu ihmiskontakteihin, eikä näytä muille kaipaavansa menetettyä ihmistä.

Pikkuhiljaa lapsi näyttää ulospäin virkistyneen ja alkavan muodostaa taas ihmissuhteita, mutta ero on aiheuttanut lapselle kolhuja hänen persoonallisuuteensa ja kykyyn luottaa ihmisiin, joten lapsen kyky sitoutua pysyviin ihmissuhteisiin on heikentynyt. (Mts. 127.)

## 5 PSYYKE

Psyyke eli mieli selittää ihmisen toimintaa ja jokainen ihminen kokee psyykeen ulkopuolella tapahtuvan todellisuuden subjektiivisesti (Rauhala 2009, Pudaksen 2014, 15 mukaan). Kun yritetään ymmärtää ihmisen toimintaa, on kuitenkin muistettava, että kaikki psyykinen tapahtuu yhdessä biologisten ja sosiaalisten tekijöiden kanssa. Biologiset tekijät ovat ihmisen kehollisuuteen liittyviä, kuten perimä ja fysiologia. Sosiaaliset tekijät ovat ihmisen ympärille muodostettuun liittyviä suhteita. Karraschin (2012, 16–17) mukaan psyykinen toiminta muodostuu motivaation, emootioiden ja kognitiivisten toimintojen vahvasta kokonaisuudesta.

Karrasch ym. (2012, 33) kertovat aivojen toiminnan olevan kaiken psyykkisen toiminnan välttämätön edellytys ja kaikkiin mielentiloihin liittyy hermoston toiminta. Käyttäytymiseen ja mielen toimintaan ovat yhteydessä myös useat muut ruumiin toiminnot. Näitä yhteyksiä tutkii biologinen psykologia. Karraschin ym. (2010, 9) mukaan ihmisen tunteet, muistot, ajatukset ja mielialat syntyvät ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa kehittyvissä fysiologisissa vasteissa. Esimerkiksi ihmisen eri rauhasen erittämät hormonit säätelevät psyykkistä toimintaa. Tunteiden ja ajattelun kannalta hermosto ja aivot ovat erityisen tärkeitä rakenteita. Aivojen ja psyykkisen toiminnan yhteyttä tutkii taas neuropsykologia, joka kuuluu kylläkin biologisen psykologian piiriin.

Aivoissa oleva hermoverkko mahdollistaa ihmisen psyykkisen toiminnan. Ajatukset ja tunteet ilmaantuvat siis hermosolujen keskinäisistä kommunikoinneista. Välittäjäaineita syntyy hermosoluissa, ja ne joko saavat aikaan hermoimpulssin tai sitten estävät sen syntymisen. Tämä vaikuttaa ihmisen psyykkiseen käyttäytymiseen. Esimerkiksi välittäjäaine nimeltään serotoniini on yhteydessä mielialaan ja masennukseen, ja dopamiinin

lisääntyminen liittyy moniin vakaviin psykiatrisiin sairauksiin, kuten skitsofreniaan. Myös noradrenaliini liittyy mielialan säätelyyn, sillä noradrenaliinin lisääntymisen on yhtenä tekijänä havaittu aiheuttavan ihmisen voimakkaan kiihtymyksen. (Karrasch 2010, 15–16.)

Sigmund Freud on kehittänyt psykoanalyysin, jossa kuvataan ihmisen psyyken toimintaa suhteessa sisäisiin ruumiillisuudesta nouseviin yllykkeisiin ja haluihin sekä ympäristön vaatimuksiin. Freudin mukaan psyykeen rakenteessa on kolme tasoa. Viettipohja eli id on tiedostamaton minä, missä luonteenomaista on pyrkiä välittömään tarpeen tyydytykseen riippumatta seurauksista. Yliminän eli superegon vaatimukset ovat usein mustavalkoisia ja kohtuuttomia ja voi vaatia täydellisyyttä. Minä eli ego muovautuu alustavasti jo varhaislapsuudessa ja se pyrkii tasapainoon viettipohjan ja yliminän välillä. Ego ohjaa toimimaan yksilön edun mukaisesti ja toimii realiteettiperiaatetta noudattaen eli tosiasiat huomioiden. (Karrasch 2012, 44–45.)

## 5.1 Psyyken kehittyminen

Ihmisen kehitysvaiheisiin kuuluvat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Tietyt biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset ilmiöt liittyvät usein tiettyihin kehitysvaiheisiin ja ne toistuvat kaikilla, mutta tietysti yksityiskohdat vaihtelevat. Teoreettiset viitekehykset määrittelevät psyykkisen kehityksen vaiheet eri tavoin. Bio-psykososiaalisen näkemyksen mukaan biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät määrittävät ihmisen psyykkisen kasvun ja kehityksen. (Moilanen ym. 2010, 16.)

Lapsuusiän psyykkiseen kehitykseen liittyvät aivojen kypsyminen, perintötekijät ja vuorovaikutus ympäristön kanssa, sekä fyysinen kehitys. Jokainen kehittyy yksilöllistä vauhtiaan ja psyykkisessä kehityksessä voi tulla ajoittain taantumia. (Kumpulainen ym. 2016, 23.) Moilasan (2010, 18) mukaan lapsen psyykkisen kehityksen ja terveyden kannalta tärkeintä on lapsen läheisten ihmisten tarjoama hoiva ja huolenpito.

Arajärven (1989, 19–22) mukaan 2–6-vuotiaiden lasten psyykinen kehitys on todella monivivahteinen. Toisen ikävuoden aikana fyysinen kehitys tuo

lapselle myös psyykkisen ilon. Tässä vaiheessa lapsi saa toisten kanssa vuorovaikutuksesta empatian alun ja lapselle alkaa kehittymään pettymysten sietoa, kun lapselle asetetaan sääntöjä ja häntä kielletään ja kehutaan. Perusluottamus aikuiseen on tärkeää pettymysten sietämisessä.

Lapsen oman tahdon ja valinnan oppiminen, eli uhmakaudeksi kutsuttu vaihe on toinen minän selvä kehityskausi. Se ilmaantuu lapsen ollessa 3–4-vuotias. Arajärvi muistuttaakin aikuista pysymään lujana, sillä jos lapsi saa oman tahtonsa läpi uhmalla, lapsi tuntee itsensä turvattomaksi. Tästä voi aiheutua lapselle esimerkiksi unihäiriöitä ja lapsi voi tulla pelokkaaksi. Toinen vaihtoehto on, että lapselle kehittyy ”minä tahdon -syndrooma” ja lapsi kokee, että hänen on aina voitettava kaikki tilanteet. Tällöin lapsi ei sopeudu sosiaalisesti ryhmään komentaessaan muita. Lapsen sosiaalinen kehitys häiriintyy ja hänen empatiakykynsä jää puutteelliseksi, joten varhaiskasvatuksessa lapselle voi aiheutua hankaluuksia sosiaalisissa suhteissa. (Arajärvi 1989, 23.)

Viisi- ja kuusivuotiaina psyykkisessä kehityksessä näkyvät selvästi oikean ja väärän, sekä syyn ja seurauksen oppimisen sisäistäminen. Ympäristön kuten perheen arvot, asenteet ja mielipiteet vaikuttavat eniten lapsen oikean ja väärän oppimiseen, sillä lapset samaistavat ja sisäistävät vanhempiensa moraalin. Tästä kehittyy lapsen omatunto. (Arajärvi 1989, 26.)

## **5.2 Psyykkinen tukeminen**

Lapsella on käytössään eri ikäkausina erilaisia psyykkisiä puolustuskeinoja eli defensessejä. Näiden avulla hän pystyy torjumaan ahdistavia ja pelottavia tunteita enemmän tai vähemmän tehokkaasti, esimerkiksi sulkemalla silmänsä, joka on alkeellisin puolustuskeino. Kieltäminen, taantumisen ja ilmiöiden lohkomisen hyvään ja pahaan ovat esimerkkejä varhaisista defensesseistä. Kypsempiä puolustuskeinoja ovat muun muassa torjunta, reaktionmuodostus sekä huumori. Minän suojautumis- ja sopeutumiskeinot kehittyvät ja monipuolistuvat lapsen kasvun ja kehityksen mukana. (Sinkkonen ym. 2015.)

Marjamäen ym. mukaan (2015, 39) Mäkelä (s.a.) ohjaa aikuista olemaan lapsen tukena näkemällä lapsi erityisenä ja kunnioittamalla häntä. Aikuisen on syytä olla kiinnostunut lapsesta ja hänen kokemuksistaan, hyväksyä lapsi omana itsenään ja antaa lapselle ja hänen lapsuudelleen merkitys ja arvo. Lasta on hyvä myös kannustaa ja rohkaista erilaisissa tilanteissa. Empatian ja myötätunnon osoittaminen lasta kohtaan on myös merkittävää. Aikuisen tehtävä on tukea lapsen tunteita ja lapsen tunteita on sanoitettava, samoin lapsen toimintaa. Mäkelä nostaa esiin lapsen tarpeet tulla nähdyksi omana itsenään, ja lapsen on tärkeää saada kokemus siitä, että hän tuo iloa muille. Lapsi tarvitsee myös kokemuksen tulevansa kuulluksi ja lapsella on tarve jakaa tunteitaan, johon aikuisen on tärkeää vastata.

Lapsilla on erinomainen kyky työstää hyvinkin vaikeita asioita, mikäli he vain saavat siihen tukea. Tavallisesti lapset ymmärtävät asiasta paljon enemmän kuin aikuiset kuvittelevat. Kuitenkaan lapsen ymmärryksellä ei itsenäinen tiedonrakentelu ole vielä niin kehittynyttä, joten se voi helposti johtaa harhapoluille tai synnyttää lisäpelkoja. Aikuisen rooli auttajana korostuu erityisesti asioiden sanallistamisessa ja suhteuttamisessa. (Kärkkäinen 2017, 53.)

Kärkkäinen (Mts. 54–55) korostaa, että raskaissa tilanteissa tyypillisesti erityisen tärkeitä ovat läheisyys ja kosketus - niin pienelle kuin isommallekin lapselle. Raskaassa ja vaikeassa tilanteessa helppoa on lähteä liikkeelle lapsen omista kysymyksistä, jolloin hän saa juuri sitä tietoa, jota hän kaipaa. Tyypillisesti erityisesti pienet lapset kyselevät samoja asioita uudelleen ja tietoa sulatelllessaan he haluavat käydä saman tapaisia keskustelupätkiä useaan otteeseen. Lapsen kysymykset voivat tuntua aikuisellekin vaikeilta, jolloin välillä rehellinen vastaus, kuten ”En tiedä.” Se tuntuu minustakin vaikealta tajuta”, on hyväksyttävää. Jos lapsen kysymystä koskeva asia on kuitenkin sellainen, johon tietoa hakemalla voi tarjota paremman vastauksen, on tärkeää kertoa lapselle palaavansa viisaampana asiaan.

Vanhempien antama psyykinen tuki lapselle voi olla uhattuna eron aikana. Shimkowski ja Ledbetter (2018) tuovat esiin, että vanhempien eron aikana vanhemmat saattavat olla niin kiinni omissa tunteissaan, ettei heillä ole voimia

antaa lapsilleen emotionaalista tukea. Pahimmillaan vanhemmat voivat saattaa lapsen vaikeaan tilanteeseen, esimerkiksi jos he sanovat lapselle, että jos lapsi rakastaa toista vanhempaansa, ei voi pitää toisen vanhemman uudesta puolisosta. Lapsi voi myös tuntea olevansa vastuussa vanhempien keskinäisten välien selvittämisestä, jos lasta käytetään sanansaattajana vanhempien välillä. (Schaan ym. 2019, 92.)

### 5.3 Itsetunto

Sinkkosen (2008, 172–174) mukaan ihmisen itsetunto on käsitteenä melko epämääräinen ja hän kuvaa ihmisen kokemusta itsestään ja omasta arvostaan vaihtelevaksi. Vaihtelevuus on terveen itsetunnon perusominaisuus. Itsetunto vaihtelee riippuen siitä, mitä ympärillä ja omassa itsessä tapahtuu. Ihminen on riippuvainen ulkopuolelta saadusta palautteesta ja itsetunto vaikuttaa siihenkin, millaisen merkityksen palaute saa omassa mielessä. Lapselle hyvää itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa luovat uusien asioiden ja taitojen oppiminen (Kumpulainen ym. 2016, 33).

Itsetunnolla on valtavan suuri näkyvyys ja merkitys. Se vaikuttaa suoraan ihmiseen itseensä, kuten hänen olemukseensa, ajatuksiinsa sekä tekoihinsa ja on jatkuvasti läsnä. Ihmisen itsetunto vaikuttaa myös siihen, miten muut ihmiset hänet ymmärtävät ja häneen suhtautuvat. Ihminen tekee jatkuvasti havaintoja toisista ja pelkkä olemus kertoo monille jo paljon. Ihmiset tarkkailevat toisiaan siinä, miten kukin tuo itsensä esiin esimerkiksi tullessaan sisään huoneeseen. Lisäksi ilmeestä, asennosta, käsien liikkeestä, tavasta puhua tai pitää päätä pystyssä voi tarkkailla ja tehdä havaintoja ihmisen itsetunnosta. Ihmisestä kertovat myös hänen käytöksensä ja olemuksensa sekä ulkonäkönsä ja siisteytensä, sillä ne heijastavat hänen itsetuntoaan, olipa se sillä hetkellä sitten hyvä tai huono. Hyvää itsetuntoa voi kuitenkin oppia myös näyttelemään, joten on syytä muistaa, että vaikka ensivaikutelma jostakin ihmisestä on tärkeä, se voi olla myös väärä. (Cacciatore ym. 2008, 12.)

Lasten kohdalla väärän ensivaikutelman saamista ei kuitenkaan tavallisesti tarvitse pelätä, sillä lapsi ei teeskentele vaan antaa tutustua itseensä juuri

sellaisena kuin on. Lapsessa mahtavaa on äärimmäinen rehellisyys, jolla hän on läsnä ja näyttää kaikki tunteensa ja kokemuksensa. Rehellisyydestä ei pidä rangaista, sillä lapsi voi muuten kokea, ettei ole hyvä sellaisena kuin on, aitona omana itsenään. Lasta pitää rohkaista näyttämään avoimesti ominaisuutensa eikä pidä vaatia piilottamaan niitä, mutta hänen kanssaan voi keskustella siitä, kuinka noiden piirteiden kanssa parhaiten pärjää sekä auttaa lasta tulemaan toimeen reaktiotapojensa kanssa. (Mts. 92.)

Lapsen itsetunto näkyy tavallisesti hänen olemuksestaan. Lapsen saadessa hyvän perustan itsetuntonleen hän arvostaa itseään ja se viestittyy hänen olemuksestaan. Hyvä itsetunto sallii lapsen olla oma itsensä, leikkiä rauhassa itseä kiinnostavia leikkejä sekä omistaa omia mielipiteitä sekä myöskin kuunnella toisten mielipiteitä. Itseään arvostava lapsi viihtyy yleensä niin itsekseen kuin lapsiryhmässäkin hyvin, kun taas itseään vähättelevä lapsi saattaa vetäytyä seurasta ja pysytellä omissa oloissaan. (Mts. 14–15.)

Pidämme lasten itsetunnon vahvistamista yhtenä psyykkisen tukemisen keinona. Vanhempien erosta aiheutuvan surunkierteen helpottamiseksi olisi siis hyvä vahvistaa lapsen itsetuntoa. Brobergin ym. (2005, 247) mukaan hyvä itsetunto on tuotu esiin lasta suojaavana tekijänä erilaisilta mielialahäiriöiltä. Se on useasti yhteydessä myös muihin suojaaviin tekijöihin, kuten sosiaalisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin, jotka edesauttavat lasta solmimaan kaverisuhteita.

Lapsi oppii itsestään paljon asioita yrityksen ja erehdyksen kautta. Kun hän saa rauhassa kokeilla uusia asioita, taidot ja vahvuudet löytyvät. Yhteistyö kodin ja varhaiskasvatuksen välillä on siis merkittävää. Kaikenlaiset onnistumiset vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Marjamäki ym. 2015, 79.)

Jotta lapsi voi uskoa itseensä, tulee hänen tuntea myös aikuisten uskovan häneen ja jos lapsi tietää olevansa rakastettu ehdoitta, tietää hän myös olevansa arvostettu riippumatta hänen ominaisuuksistaan. Kun lasta muistaa kiittää ja kehua ja hän saa olla ylpeä itsestään ja tuntea iloa, lapselle muotoutuu myönteinen skeema eli sisäinen malli ja hyväksyvä kokemus itsestä. Lapsi saa myönteisen ajattelun voimavaroja. (Mts. 80.)

Marjamäki ym. (2015, 80) tuovat esiin, että lasta täytyisi tukea löytämään ja nimeämään omia hyviä puoliaan. Lapsen itsearvostus kasvaa, kun aikuinen hyväksyy lapsen piirteet, iloitsee niistä, kertoo lapselle kaikkien piirteiden olevan kallisarvoisia ja tuo esiin lapsen ominaisuuksia myönteiseen sävyyn. Aikuiset toimivat lasten esimerkkeinä, joten lapset oppivat heiltä kunnioittavien kommenttien ja kannustavien esimerkkien kautta kunnioittamaan toisia ja näkemään heissäkin hyviä puolia.

Lasta psyykkisesti suojaava tekijä on myös lapsen oma tunne siitä, että hän pystyy vaikuttamaan elämäänsä. Silloin lapsella on luottamusta omiin kykyihinsä selviytyä monenlaisista ongelmista. (Broberg ym. 2005, 247.) Tässä varhaiskasvatus on tärkeässä asemassa. Lasta voidaan auttaa muodostamaan realistisesti saavutettavissa olevia tavoitteita ja sitä kautta luomaan lapselle tunteen, että hän pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä.

## **6 TUNNE-ELÄMÄ**

### **6.1 Tunteiden käsittely**

Marjamäki ym. (2015, 55) muistuttavat, että välillä aikuisten rooli lapsen tunteiden käsittelyn selventäjänä ja tunteiden vastaanottajana voi tuntua raskaalta, mutta se on aikuisen kunniatehtävä. Lapsille kallisarvoinen lahja on se, että aikuinen kunnioittaa lapsen tunteita ja rohkaisee lapsia kertomaan heidän tunteistaan, sekä se, että aikuinen hyväksyy lasten kokemat tunteet. Lapset hakevat aikuisilta vastausta ja tukea siihen, ettei rakkaus lasta kohtaan häviä, oli lapsi sitten minkälaisen tunteiden keskellä tahansa. Aikuisen tehtävä on myös auttaa lasta kiinnittämään huomiota siihen, miten tunteen vallassa toimitaan.

Lapsille monet tunteet ovat ihan uusia, joten keskustelu niistä ja siitä missä tunne tuntuu ovat tärkeitä, sekä tunteiden nimeäminen tutustuttavat lapset omiin tunteisiinsa. Lapsi löytää tunteillensa nimet, kun hän yhdessä aikuisen kanssa opettelee tunteiden nimiä, kuuntelee kehoa ja keskustelelee tunteista. Useat tunteet helpottuvatkin, kun lapsi löytää niille sanat ja selitykset. (Mts. 55–56.)

Aikuisen on tärkeää muistutella lasta siitä, että tämänhetkinen tunne menee ohi. Tunteita voi ikään kuin verrata aaltoihiin, ne nousevat ja pian jo laskevat. Vaikean tunteen tullessa uskallus olla tunteen kanssa sekä pysähtyminen tunnustelemaan tunnetta mielessä ja kehossa auttavat jo tainnuttamaan tunnemyllerryksen suurimman huipun. On hyvä ohjata lasta rauhallisena hetkenä miettimään, mikä juuri itseä auttaa kurjan olon tullessa. Toiselle se voi olla mielikuvaharjoitus tai jalkapallon potkinta, mutta mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän aikuisen kosketus, kuten esimerkiksi syliin tai kainaloon ottaminen todennäköisesti auttavat. (Kärkkäinen 2017, 32–33.)

## 6.2 Tunteiden säätely

Lapsi oppii tunteiden nimeämisen ja säätelyn aikuisilta. Aikuinen nimeää niin lapsen, kuin omat tunteensa. Lapsi oppii tunteiden säätelyn aikuisen keinoista, joita hän käyttää lapsen tunteiden säätelyssä. Lapsi tarvitsee vielä alakouluikäisenäkin tukea vaikeiden tunteiden käsittelyssä, ja jopa nuoret voivat tarvita vielä apua aikuiselta tunteiden säätelyyn. (Talala 2019, 189.)

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän on aikuisen tehtävänä säädellä hänen tunnettaan. Fyysinen läheisyys ja sanaton viestintä korostuvat pienten kohdalla, kun tunnepitoinen tilanne eletään läpi yhdessä aikuisen kanssa. Yksi tärkeimmistä keinoista on tarjota lapselle syliä, ja sitä voikin joutua tarjoamaan useaan otteeseen ennen kuin se kelpaa, mikäli lapsen tunteena on raivo ja sen kohteena vanhempi. Kun lapsuuden aikana vahvasta tunteesta on päästy yli aikuisen avulla ja rauhallinen olotila on saavutettu lukuisia kertoja, lapsen taito rauhoittaa itse itsensä kehittyy jatkuvasti. (Kärkkäinen 2017, 44.)

Tunteiden säätely tarkoittaa jokaisen omaa kykyä vaikuttaa tunteen keston ja voimakkuuteen. Tunteiden säätely yrittää suunnata tunteet kohti homeostaasia eli tasapainotilaa tietoisesti tai tiedostamatta, sillä ihmisten luontainen tarve on kokea tasapainoa ja mielihyvää. Tasapainoinen tunne-elämä kattaa myös myötäelämisen taidon, eli myötäelämme toisten ihmisten kokemia tunteita ja ymmärrämme omien tunnekokemustemme aiheuttavan reaktioita ympäristössämme. (Kokkonen 2010, 19–20.)

Ciarrochin ym. mukaan (2001) kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että tunteiden säätelykyky on tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta. Niiden tutkimusten mukaan murrosikäisten itsetunto oli parempi, he olivat tyytyväisempiä läheisiltä ihmisiltä saadusta sosiaalisesta tuesta ja he kokivat olevansa vähemmän ahdistuneita, jos he arvioivat tunteiden säätelykykynsä hyväksi. (Kokkonen 2010, 20.)

Tunteiden säätely ei voi siihen perehtyneiden tutkijoiden mukaan onnistua parhaalla mahdollisella tavalla, jos ihminen ei tunnista ja osaa kuvailla kokemaansa tunnetta tai hän ei ymmärrä mikä on laukaissut kyseisen tunteen. Siispä tunteiden tunnistaminen ja tunteen laukaisevan syyn ymmärtäminen enteilevät kykyä tunteiden säätelyyn. (Joseph & Newman 2010; Kokkosen 2010, 39 mukaan.)

Kokkosen (2010, 80) mukaan otsalohkon ja sen kuorikerroksen kehittymisen herkkyyksikausi on lapsen ollessa noin 6–18 kuukauden ikäinen, ja nämä aivojen alueet ovat keskeisiä tunteiden säätelyn osalta. Ne alueet kehittyvät hyvin hellän ja turvallisen vuorovaikutuksen edistämisenä tuossa ikävaiheessa. Varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat siis tärkeitä, jotta eri aivoalueiden yhteistyö olisi tehokasta, ja näin ollen varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat merkityksellisiä myös tunteiden säätelyn oppimisen osalta.

Tunteiden tunnistamisen lisäksi lapsen on hyvä hahmottaa myöskin se, että oman pään sisäinen puhe vaikuttaa tunteisiin. Jos esimerkiksi ajattelee jo valmiiksi jossakin tilanteessa epäonnistuvansa, on luonnollista, että nämä ajatukset ruokkivat ahdistusta ja jännitystä, jotka lisäävät epäonnistumisen mahdollisuutta. Aikuisen tulisi ohjata lasta ottamaan omat tunteensa tarkasteluun ja miettimään sitä, kuinka erilaiset mielenmaisemat vaikuttavat tilanteisiin ja lopputuloksiin. Kun lapsi tajuaa, että esimerkiksi ahdistus tai jännitys tosiaan vaikeuttavat tekemistä, voidaan lähteä pohtimaan, millaista tunnetta olisi järkevää tavoitella. Tunteita voi siis tosiaan muovata sisäiseen puheeseen vaikuttamalla tiedostamisen, kyseenalaistamisen ja vaihtoehtojen hakemisen sekä harjoittelun kautta, eikä suinkaan sormia napsauttamalla. (Kärkkäinen 2017, 36.)

### 6.3 Lapsen aggressio

Aggressiivisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, jonka tarkoitus on tuottaa toiselle ihmiselle harmia välittämättä toisen ihmisen tunteista. Sitä esiintyy niin fyysisesti kuin psyykkisesti, suorasti ja epäsuorasti, suunnattuna ihmiseen itseensä tai toisiin. Aggressiivista käyttäytymistä on olemassa monenlaista. Hyökkäävä aggressiivisuus esiintyy esimerkiksi toistuvan kiusaamisen muodossa, eikä sille useinkaan löydy selvää syytä. Kun ihminen puolustaa joko itseään tai toisia koetussa uhkatilanteessa tai yllytettynä, puhutaan puolustavasta aggressiivisuudesta. Vihamielinen aggressiivisuus puolestaan esiintyy vahvana reagoitina koettuun uhkaan ja siihen monesti liittyy voimakas autonomisen hermoston aktivaatio, eli todellinen raivo. Kun aggressiivisuutta käytetään suunnitelmallisena keinona päästä toivottuun lopputulokseen, puhutaan välineellisestä eli pro-aktiivisesta aggressiivisuudesta. (Sinkkonen ym. 2015, 228.)

Sinkkonen (2008, 142–143) mukaan lapsen raivoaminen voi johtua rajojen hakemisesta, tai epätoivosta ja lapsen pettymyksestä omaan avuttomuuteensa. Tällaisissa tilanteissa aikuisten ei tarvitse pysyä tyyninä, mutta he eivät saa joutua suunniltaan tilanteessa. Sitä on liiallinen raivostuminen lapselle, sekä aikuisen paheksuminen lapsen käytöstä jättämällä lapsi yksin selviämään tunteistaan. Myöskään lapsen huomion viemistä muualle hassuttelun keinoin ei kannattaisi vakiinnuttaa joka kertaiseen käyttöön, sillä lapsi saa käsityksen, että hänen raivonsa on vaarallista ja sitä pitää tynnyttää kieroilemalla. Toki ”kepulikonsteja” voi käyttää silloin tällöin.

Aivotutkija Siegelin sekä psykologi Brysonin mukaan (Sinkkonen ym. 2015, 136–137) on olemassa kahta erilaista raivokohtauksen tyyppiä. Aivojen syvistä osista, eli niin sanotusta ”alakerrasta” nouseva raivo on osoitus lapsen kyvyttömyydestä hallita voimakkaita tunnetiloja. Hän on silloin hädissänsä ja hän tarvitsee apua sekä tukea selviytyäkseen tunnekuohusta. Aivojen kuorikerroksesta eli ”yläkerrasta” tuleva raivo on sen sijaan suunnitelmallista ja lapsi pystyy pysäyttämään kiukuttelunsa halutessaan milloin tahansa. Se on

manipulatiivista kiukuttelua, joka on usein syytä jättää huomioimatta, sillä lapselle on tehtävä selväksi, ettei hän saa tahtoaan läpi kiukuttelemalla.

On siis vaikea sanoa, miten lapsen raivokohtauksiin on suhtauduttava, sillä se riippuu hyvin paljon asianhaaroista. Toisinaan tarvitaan syyliä ja lohdutusta, toisinaan taas tunteenpurkaus on parempi jättää vaille huomiota. Ennen kaikkea tärkeintä on tuntea lapsi ja tietää, mikä hänet saa suunniltaan ja mikä auttaa häntä rauhoittumaan. (Sinkkonen 2008, 137.)

Lapsen epätoivoon ja avuttomuuden tunteeseen aikuisen suuttuminen ja tiukkuus eivät ole kuitenkaan oikeat reaktiot, vaan lapsi on hyvä ottaa syyliin ja häntä täytyy lohduttaa. Raivoavan lapsen kanssa ei kuitenkaan tarvitse aina pysyä tyynenä, sillä Sinkkosen mielestä tällä ohitetaan lapsen todelliset tunteet. Lapsen raivo rauhoittuu vuorovaikutuksessa, kun lapsi huomaa aina uudestaan ja uudestaan ettei mitään pahaa tapahdu. Tällaisissa tilanteissa tärkeää on, että aikuinen tuntee rajansa ja hallitsee itsensä. Muuten se viestittää lapselle vihan olevan vaarallista, sillä aikuinenkaan ei näytä selviävän tunteen kanssa. (Mts. 144.)

Jos aggressiivisuudesta aiheutuu toistuvia ongelmia tai lapsen pärjääminen ikätovereiden kanssa on koetuksella tai kotona alkaa vallita väkivallan ilmapiiri, on asiaa syytä lähteä selvittämään. Varhainen puuttuminen on avainasemassa aggressiivisen käyttäytymisen ajankohtaisten tai myöhempien epäsuotuisten vaikutusten ehkäisemisen osalta. Hoitona voi esimerkiksi toimia perheterapia. (Sinkkonen ym. 2015, 231.)

#### **6.4 Lapsen suru**

Suru käsitetään menetyksen, jonkin muun ikävän tapahtuman tai epämieluisan olotilan aiheuttamaksi voimakkaaksi ja pitkäkestoiseksi mielipahan tunteeksi (Poijula 2005, 18). Suru on tunteena jokaiselle tuttu ja sillä on monia eri muotoja. Sillä on usein tehtävänsä puhdistajana, uudistajana sekä lopulta lohduttajanakin. Ilman surua emme tuntisi myöskään iloa. Syytä suruun sekä tapoja käsitellä sitä on monenlaisia. Jokaisella tulisi olla lupa ja paikka surulle. (Peltonen 2004,19.)

Lapsi käsittelee surua eri tavoin eri ikäkausien mukaan. Pienen lapsen suruprosessi on yksinkertaisempi kuin vanhemman lapsen. (Kinanen 2009, 17.)

Pieni lapsi saattaa koittaa poistaa, kiertää tai naamioida tunteitaan joksikin muuksi, joka on ymmärrettävää, sillä hänellä ei ole vielä taitoa nimetä tai eritellä niitä. Lapsi saattaa haluta unohtaa koko asian ja helpottaakseen siinä onnistumista keksii itselleen kaikkea muuta tekemistä. Vaikka lapsi ei osaisi näyttää tai kertoa tunteitaan, ei se silti tarkoita, etteikö lapsi surisi. Joskus vanhempi lapsi saattaa ajatella olevansa vanhempiensa tiellä tai saavansa heidät entistä surullisemmaksi kertomalla omista tunteistaan, jolloin on vaarana, ettei lapsen todelliset tunteet tule aikuisten huomatuksi. (Peltonen 2004, 27–29.)

Lapsella on huomattavasti rajallisempi kyky kestää tuskaa verrattuna aikuiseen. Surussa lasta auttaa selviytymään lähellä oleva ihminen, joka välittää olemalla läsnä sekä auttaa lasta pysymään ehyenä psyykkisesti. Aikuisen tehtävä on antaa sanoja lapsen surulle. Lisäksi aikuisen keinoja auttaa lasta ovat läheisyys ja tuki sekä tilanteen kertominen ja selittäminen. (Pojjula 2002, 142.) Lapsen tukeminen, lohdun antaminen sekä merkityksen ja arvon antaminen heidän kokemuksilleen ovat hyvin pääasemassa lapsen surussa. Lapsen surun helpottaminen tapahtuu paitsi lievittämällä heidän tuskallisia tunteitaan, myös auttamalla heitä ymmärtämään uusi todellisuus sekä sopeutumaan siihen. (Christ 2000, 234.)

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme idea lähti halustamme tehdä opinnäytetyö koskien eroperheitä ja eroperheiden lapsia. Aihe on ajankohtainen, sillä yleistyneiden avio- ja avoerojen vuoksi eroperheiden lapsia on nykyisin runsaasti. Havaitimme, että opinnäytetöitä on tehty eroperheiden tukemisesta varhaiskasvatuksessa ja opas päivähoidon henkilökunnalle eroperheen lapsen tukemiseen. Esimerkiksi Saastamoinen (2013) on tehnyt opinnäytetyön Diakonia-ammattikorkeakoulussa eroperheiden tukemisesta

varhaiskasvatuksessa sekä Lahdessa, että Hyvinkäällä. Molemmissa kaupungeissa tukea on annettu lapsille esimerkiksi tarjoamalla läheisyyttä. Vanhempia on tuettu kummassakin kaupungissa tarjoamalla henkistä tukea ja ohjaamalla perhe muihin sosiaalipalveluihin. Tukemisen keinot eivät eronneet juurikaan toisistaan näissä kaupungeissa. Immonen ja Kuronen (2016) ovat tehneet Karelia-ammattikorkeakoulussa oppaan Joensuussa päivähoiton henkilökunnalle eroperheen lapsen tukemiseen päivähoitossa. Opas antaa käytännön vinkkejä arjen tilanteisiin lapsen kanssa ja oppaassa on tietoa lapsen käyttäytymisen muutoksista, tukemisesta erotilanteessa ja eron käsittelystä lapsen kanssa. Koska aiemmat tutkimukset eivät ole kohdistuneet eroperheiden lasten psyykkiseen tukemiseen, päätimme että haluamme tutkia nimenomaan psyykkistä tukemista varhaiskasvatuksessa, sillä se myös kiinnosti meitä eniten.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, kuinka Mikkelissä yksityisen varhaiskasvatuksen palveluntuottajan varhaiskasvatuksen opettajat tukevat eroperheiden lapsia psyykkisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on, että työelämäkumppanimme saa ajankohtaista tietoa henkilöstönsä subjektiivisesta osaamisesta koskien eroperheiden lasten psyykkistä tukemista sekä lisäksi selviää mahdollinen työntekijöiden lisäkoulutuksen tarve.

Tutkimuskysymyksiämme ovat seuraavat:

1. Kuinka eroperheiden lapsia tuetaan psyykkisesti varhaiskasvatuksessa?
2. Millä keinoin varhaiskasvatuksen opettajat tukevat lasta psyykkisesti?
3. Kokevatko varhaiskasvatuksen opettajat tarvitsevansa lisäkoulutusta eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen?

## **7.2 Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä**

Pohtiessamme sopivinta aineistonkeruumenetelmää päädyimme valitsemaan kyselylomakkeen, sillä vallitsevan COVID-19-pandemian vuoksi pidimme sitä jokaiselle osapuolelle turvallisimmaksi ja järkevimmäksi vaihtoehdoksi. Toteutimme kyselyn Webropol-kyselynä, eli sähköisellä kyselylomakkeella.

Kun halutaan kerätä ja tarkastella tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista, on kyselytutkimus tärkeä tapa siihen. Kyselytutkimuksessa tutkija esittää kyselylomakkeen välityksellä vastaajalle kysymyksiä. (Vehkalahti 2008, 11.) Kyselylomakkeen tyypillisimpänä haittana pidetään riskiä vastausprosentin alhaisuudesta. Lisäksi mahdolliset vastauslomakkeiden palautuksien viiveet sekä uusintakyselyt vaikuttavat aina tutkimuksen aikatauluun. (Vilka 2005, 74.)

Valitsimme lomakkeen kysymykset tarkkaan harkiten, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme sekä antaisivat kattavasti tietoa. Hyödynsimme kysymysten valinnassa teoreettisessa viitekehyksessä esille nousseita teemoja. Kiinnitimme huomiota lomakkeen ulkoasun selkeyteen sekä kohtuulliseen pituuteen, sillä ne ovat erittäin tärkeitä niin vastaajalle, kuin myöhemmin tietojen tallentajallekin (KvantiMOTV 2010).

### **7.3 Taustatiedot vastaajista**

Lähetimme sähköisen kyselylomakkeen linkin päiväkodin johtajalle, joka välitti linkin koko henkilöstölleen. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti kyselyyn olisi osallistuneet ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajat, mutta ensimmäisen kyselykerran jälkeen saimme kyselyyn mukaan kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa kahdeksasta varhaiskasvatuksen opettajasta. Päätimme lähettää kyselyn uudestaan, sillä kaksi vastausta ei riitä kyselytutkimuksen toteuttamiseen. Toisen kyselykerran jälkeen saimme yhden vastauksen lisää. Vastauksia oli siis yhteensä kolme, joka ei vielääkään riittänyt tutkimuksen toteuttamiseen. Kahdella ensimmäisellä kyselykerralla vastausaikaa oli kaksi viikkoa, ja viimeisellä kerralla puolitoista viikkoa.

Saimme opinnäytetyömme ohjaavalta opettajaltamme ohjeeksi laajentaa tutkimuksen kohderyhmää tai vaihtoehtoisesti vaihtaa haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi. Emme tässä vaiheessa enää lähteneet vaihtamaan aineistonkeruumenetelmää, joten päätimme laajentaa tutkimuksen kohderyhmää ottamalla kyselyyn mukaan varhaiskasvatuksen

opettajien lisäksi myös muun varhaiskasvatuksen henkilöstön. Kolmannen, eli viimeisen, kyselykerran jälkeen saimme neljä vastausta lisää, jotka kuitenkin kaikki olivat varhaiskasvatuksen opettajilta. Saimme siis vastauksia yhteensä seitsemän, jotka olivat kaikki varhaiskasvatuksen opettajilta.

#### **7.4 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimuksessamme on piirteitä sekä kvalitatiivisesta, eli laadullisesta, että kvantitatiivisesta, eli määrällisestä tutkimuksesta. Tämä sen takia, että aineiston keruussa kyselylomakkeessa on käytetty niin kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisia suljettuja kysymyksiä, mutta myös kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisia avoimia kysymyksiä (kts. liite 1).

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja siinä käsitellään tapauksia ainutlaatuisina ja tulkitaan aineistoa sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Se auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta sekä selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavallisesti rajoitetaan pieneen määrään tapauksia, mutta ne pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Tutkittavat valitaan tavallisesti harkinnanvaraisesti eikä tilastollisiin yleistyksiin pyritä. (Heikkilä 2004, 16.) Halusimme selvittää tutkimuksessamme kokonaisvaltaisesti erilaisia asioita, joita ei olisi saanut selvitettyä ilman avoimia kysymyksiä. Analysoimme avoimien kysymysten vastaukset yksi kerrallaan, ja tuloksissa olemme yhdistelleet jokaisesta vastauksesta nousseita samankaltaisuuksia sekä myös tuotu esiin vastaajien eri näkökulmia.

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Aineiston keruussa yleensä käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on esitetty valmiit vastausvaihtoehdot. Tuloksia kuvataan numeeristen suureiden sekä havainnollistetaan taulukoin ja kuvioin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleensä saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta asioiden syitä ei pystytä riittävästi selvittämään. Vaarana on, että tutkija tekee vääriä tulkintoja tuloksistaan, sillä siinä ei pääse riittävän syvälle tutkittavien maailmaan. (Mt.) Tutkimuksessamme halusimme saada osittain selviä lukumääriä, joten

kyselylomakkeemme sisälsi suljettuja kysymyksiä, joiden avulla niitä saimme. Käyttämämme Webropol antaa taulukon, jossa näkyy vastaukset frekvenssein ja prosenttiosuuksin. Näin saimme suorat tulokset analysointia varten suljettujen kysymysten kohdalla.

## **8 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

### **8.1 Lapsen oireilu**

Viimeisen vuoden aikana vastaajista viisi oli kohdannut työssään eroperheen lapsia, loput kaksi eivät olleet. Enemmistö oli huomannut vanhempien eron vaikuttaneen lapsen käytökseen ja yleisimmin oireilu oli ilmennyt itkuisuutena, aggressiivisuutena ja surullisuutena. Muita lapsen oireita oli huomattu olevan esimerkiksi levottomuus ja puolestaan myöskin vetäytyneisyys. Lisäksi avoimessa vastauskentässä oli mainittu oireeksi lapsen kaipuu läheisyyteen.

### **8.2 Lapsen tukeminen**

Vastaajat kertoivat toimivansa monella eri tavalla lapsen oireillessa vanhempiensa erosta. Suurin osa vastaajista piti tärkeänä sekä lapsen että vanhempien kanssa keskustelua. Vastaajien mielestä tärkeää oli kertoa vanhemmille lapsen oireilusta sekä yhdessä vanhempien kanssa pohtia, kuinka lasta voitaisiin tukea. Vastaajat toivat esiin lapsen kanssa keskustelun tärkeyden hänen ikätasonsa mukaisesti. Lisäksi moni vastasi tarjoavansa lapselle lohtua ja syliä hänen oireillessaan. Osa vastaajista toi esiin lapsen tunteiden tärkeyden, ja kertoi sallivansa kaikki lapsen tunteet sekä auttavansa lasta sanoittamaan niitä. Muutama vastasi kertovansa perheelle erilaisten saatavilla olevien tukitoimien mahdollisuudesta.

*Jos näen, että lapsi itkee tämän asian takia, niin lohdutan häntä, otan syliin jos lapsi haluaa, juttelen hänelle aiheesta ja siitä, että kaikki hänen kokemansa tunteet ovat sallittuja eikä niitä tarvitse hävetä tai piilotella.*

*Asiasta täytyy keskustella molempien huoltajien kanssa ja kertoa, että varhaiskasvatuksessa on huomattu lapsen käytöksen muuttuneen ja hän reagoi tällä ja tällä tavalla.*

*Keskustelen vanhempien kanssa yhdessä siitä, miten lapsen kanssa erosta voi keskustella lapsen tason mukaisesti.*

Kysyessämme tyypillistä tilannetta, jossa tuetaan eroperheen lasta, saimme hyvin erilaisia vastauksia. Moni vastasi tarjoavansa lapselle syliä, erityisesti lapsen päiväkotiin tulotilanteessa. Vastaajista osa kertoi huomanneensa lapsen käsittelevän eroa hyvinkin arkisten tilanteiden yhteydessä. Vastaajien mielestä heidän on oltava tilanteille herkkiä ja annettava lapselle aikaa asiasta keskusteluun. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että lapsen pettymyksen sietokyky on usein normaalia matalampi vanhempien erotilanteessa, jolloin aikuisen sanoittaminen voi olla avuksi.

*Tyypillisin tilanne, jossa itse olen erityisesti kiinnittänyt huomiota lapsen käyvän erotilannetta läpi, on leikkitalanne. Leikin avulla lapsi usein käsittelee vaikeitakin asioita.*

*Lasta havainnoidaan niin siirtymä- kuin ohjaustilanteissa, herkkyyks tukea lasta mahdollisesti keskittymään ohjaukseen ja käsittelemään asiaa myös ohjaustilanteiden aikana.*

Konkreettisena keinona tukemiselle lähes kaikki vastaajat mainitsivat sylin tarjoamisen lapselle. Lisäksi tunteiden sanoittamista pidettiin hyvänä tukemisen keinona piirtämisen, maalaamisen ja askartelun avulla. Erilaiset lapsille suunnatut vanhempien erosta kertovat sadut, tarinat ja ohjelmat olivat koettu myös hyväksi avuksi lapsen tukemisessa. Lisäksi osa vastaajista mainitsi saduttamisen hyvänä keinona käsitellä asiaa lapsen kanssa.

*Tunteita ja ajatuksia voidaan käsitellä lapsen ikätaso huomioiden myös piirtämällä tai askartelemalla, miltä lapsesta tuntuu. Syli ja hellittely on keino, jota voidaan käyttää monissa tilanteissa.*

*Lainaisin kirjastosta lapsille suunnattuja kirjoja erosta. Katsottaisiin ohjelmia, joissa eroa käsitellään.*

Muutama vastaajista mainitsi keskustelun ja puhumisen tärkeäksi lapsen kanssa ja esiin nousi aikuisen rauhallisen äänenpainon, ilmeiden ja eleiden merkitys. Tärkeitä olivat myös yhden vastaajan mukaan pehmolelut tai muut turvaa tuovat esineet lapselle. Lisäksi erilaiset tunnekortit todettiin olevan avuksi lapsen tukemisessa.

*Aikuisen puhuessa asiasta on merkitystä aikuisen äänenpainolla, sanoilla, eleillä ja ilmeillä; rauhallinen äänenpaino ja kaikkia kunnioittava näkökulma ovat yksi asia.*

### **8.3 Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia lapsen tukemisesta**

Vastauksista nousi esiin muutamia tiettyjä asioita lapsen psyykkisessä tukemisessa, jotka vastaajien mielestä olivat helppoja. Muutama sanoi lapsen aidon ja lämpimän kohtaamisen tuntuvan itselle helpolta. Lisäksi avointa keskustelua ja asian käsittelyä lapsen näkökulmasta pidettiin helppona. Monelta luonnistui myös lohduttaminen ja tuen sekä yhteisen mieleisen tekemisen tarjoaminen.

Lapsen psyykkisen tukemisen haasteita kysyttäessä vastaukset olivat hyvin erilaisia. Yhtä vastaajaa mietitytti, kuinka osata tukea lasta oikein, kun taas toinen vastaaja totesi lasten olevan yksilöitä, jolloin kaikille ei välttämättä toimi samat tuen keinot. Haastavana pidettiin lapsen pienenkin oireilun tunnistamista ja siinä tukemista sekä lapsen tilanteeseen samaistumista, jos ei itsellä ollut samanlaista kokemusta. Haasteena tukemisessa nähtiin se, ettei pienellä lapsella ole sanoja ilmaisemaan itseään, tunteitaan tai ajatuksiaan. Lisäksi haastavana pidettiin tilannetta, jossa lapsi ei ole halukas puhumaan tunteistaan tai ajatuksistaan.

Haastavana pidettiin hallitsemattomien tunteidenpurkausten ennakointia ja niissä johdonmukaisesti toimimista sekä lapsen aggressiivista käyttäytymistä. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että on haastavaa puhua vanhempien erosta lapselle hänen kehitystasonsa mukaisesti. Lisäksi oikeanlaisten apuvälineiden, kuten kirjojen ja satujen etsiminen aiheutti haastetta eräälle vastaajalle.

#### **8.4 Eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen taidon merkitys varhaiskasvatuksen opettajille**

Kaikkien vastaajien mielestä eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen taito oli olennaista heidän työssään. Kysyttäessä perusteluita tälle, lähes kaikista vastauksista nousi esiin se, että varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä, joten tämäkin on osa kasvattajien tärkeää työtä.

Vastauksista tuli ilmi eroperheiden yleisyys nykyisin sekä perhetaustojen moninaisuus, jolloin ammattitaitoa perheiden ja lasten kohtaamiseen tarvitaan. Yksi vastaajista totesi, että eroauttamiseen olisi hyvä perehtyä jo ammattiin kouluttautumisessa.

*Koska me kasvatushenkilöstö olemme päiväkodissa juuri lapsia varten. Lasten hyvinvointi ja turvallisuus ovat meidän ykkösprioriteettejamme.*

*Erotilanne on suuri käsiteltävä asia lapsen elämässä, joka voi vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen, jos lapsi ei saa tarvitsemaansa tukea.*

#### **8.5 Ohjeistukset ja lisäkoulutuksen tarve**

Vastaajilla oli hyvin erilaisia käsityksiä päiväkodin ohjeistuksista liittyen eroperheen lapsen kohtaamiseen ja tukemiseen. Osa sanoi, että on olemassa joitakin ohjeistuksia, kun taas osa ei ollut tietoinen minkäänlaisista ohjeistuksista. Vastaajien mukaan eroperheen lapsen tukemiseen liittyviä ohjeistuksia olivat muun muassa päiväkodin oma kansio, sähköpostin kautta jaetut pienet yhteiset käsikirjat sekä oma kirjallisuus. Yksi vastaaja kertoi vanhemmille olevan ohjeistuksia, mutta kasvattajille ei hänen tietämyksensä mukaan niitä juurikaan ole. Yhden vastaajan mukaan jokaisen lapsen kohdalla luodaan yksilölliset toimintaohjeet oireilusta riippuen. Muutama vastaajista kertoi, etteivät ohjeistuksien olemassaolon tiedostamisesta huolimatta olleet perehtyneet erityisemmin ohjeistuksiin.

Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa ja taitoa eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen. Vain yksi vastaajista oli sitä mieltä, että hänellä on riittävästi tietoa ja taitoa aiheeseen liittyen. Kaikkien

kysymykseen vastanneiden mielestä eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen tulisi saada lisäkoulutusta. Yksi oli jättänyt vastaamatta lisäkoulutuksen tarvetta kartoittavaan kysymykseen.

Vastaajat toivoivat ohjeita konkreettisiin työssä hyödynnettäviin keinoihin sekä materiaalivinkkejä ja tiivistä tietopakettia liittyen eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen. Moni sanoi kaipaavansa ohjeita eroperheen lapsen kohtaamiseen sekä asian käsittelyyn lapsen kanssa. Yksi vastaajista toivoi neuvoja eron puheeksi ottamisessa myös vanhempien kanssa. Osa vastaajista kertoi toivovansa ohjeita erityisesti haastaviin tilanteisiin, joissa lapsi reagoi eroon vahvasti esimerkiksi aggressiivisella käytöksellä.

## **9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET**

Tutkimuksen tulokset osoittavat, kuinka ja millä keinoilla tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen opettajat tukevat eroperheen lasta psyykkisesti. Lisäksi tutkimuksen tulokset kertovat sen, mikä on varhaiskasvatuksen opettajille helppoa ja haastavaa eroperheen lapsen tukemisessa sekä kokevatko varhaiskasvatuksen opettajat tarvitsevansa lisäkoulutusta aiheeseen liittyen. Johtopäätökset ovat tehty saatuihin vastauksiin sekä mielestämme tärkeisiin huomioihin pohjautuen.

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet ovat kohdanneet työssään eroperheen lapsia viimeisen vuoden aikana, joka osoittaa eroperheiden lasten yleisyyden varhaiskasvatuksessa nykypäivänä. Yleisimpiä esille nousseita lapsen tukemisen keinoja ovat keskustelu, tunteiden sanoitus, sylin tarjoaminen, sadut, saduttaminen sekä taiteen avulla asian käsitleminen esimerkiksi piirtämällä, maalaamalla ja askartelemalla. Lapsen mahdollisuus tuoda esiin oma paha mieli, pettymys ja kiukku edistää erosta selviytymistä. Sinkkonen ja Korhonen (2015, 261) korostavat eron käsitlemisen, siitä kertomisen sekä asioiden läpikäynnin tärkeyttä lapsen kanssa.

Helppona eroperheen lapsen psyykkisessä tukemisessa pidetään lapsen aitoa kohtaamista, avointa keskustelua ja lohduttamista. Haastavaa puolestaan ovat oikeanlaisen tuen tarjoaminen sekä lapsen haluttomuus tai osaamattomuus

ilmaista itseään sanoilla, lapsen haastava käyttäytyminen sekä asian käsitteleminen lapsen kehitystason mukaisesti. Kuten Peltonen (2004, 99) toteaa, vaikka lapsi olisi haluton puhumaan erosta tai muutoinkaan käsittelemään sitä, on tärkeää korostaa hänelle, ettei ero tarkoita kummankaan vanhemman eroa lapsesta, ja ettei lapsi ole syyllinen vanhempien eroon.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet vastaajat ovat sitä mieltä, että he tarvitsevat lisäkoulutusta. Erityisesti he toivovat ohjeita konkreettisiin tukemisen keinoihin, lapsen kohtaamiseen sekä haastaviin tilanteisiin, joissa lapsi reagoi vahvasti eroon. Lisäksi vastaajat toivovat erilaisia materiaalivinkkejä aiheeseen liittyen.

Vastauksista on havaittavissa vastaajien ymmärrys eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen tärkeydestä sekä olemassa oleva ammattitaito asiaa kohtaan. Vaikka vastaajien mielestä he tarvitsevat lisäkoulutusta, yleinen tieto ja taito asiaan liittyen vaikuttavat olevan suurimmilta osin hallinnassa.

Tutkimuksestamme nousi esiin selviä kyselyyn vastanneiden toiveita eroauttamiseen liittyen varhaiskasvatuksessa. Lisäkoulutuksen tarpeesta kysyttäessä esiin nousi toive konkreettisesta tietopaketista eroauttamiseen liittyen. Mielestämme eroauttamiseen liittyvän oppaan tekeminen olisi hyvä jatkotutkimuksen aihe.

## **10 POHDINTA**

### **10.1 Lasten tuen saanti**

Mielestämme kyselyyn vastanneilla on hyviä toimintatapoja eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen. Vastauksista tulee ilmi, että lapset ovat saaneet tukea varhaiskasvatuksen opettajilta vanhempien erotilanteessa. Tukemisen muotoja on monenlaisia, mutta kaikki ovat sitä kuitenkin jollakin tavalla lapselle tarjonneet. Mielestämme tällaisissa haastavissa tilanteissa, kuten juuri lapsen vanhempien erotilanteessa, korostuu varhaiskasvatuksen opettajien tuntemus oman ryhmän lapsia kohtaan. Kun he tuntevat oman ryhmän lapset, he tietävät, mitkä tukemisen keinot voisivat olla tietylle lapselle sopivia. Esimerkiksi lapsen ollessa ujo ja vetäytynyt, ryhmän aikuiset tietävät,

ettei syli välttämättä ole paras tuen muoto, vaan he osaavat tarjota jotakin sopivampaa.

Tuloksissa ilmenee monipuolisesti erilaisia tukemisen keinoja, joten niistä varmasti on löytynyt sopivia jokaiselle tukea tarvitsevalle lapselle. Koska tutkimuksessamme ei ole kartoitettu lasten omia kokemuksia saamastaan psyykkisestä tuesta, emme voi heidän puolestaan sanoa tuen olleen riittävää tai oikeanlaista. Mielipiteemme perustuvat saamiimme vastauksiin, joista ilmenee, että jokainen on parhaansa mukaan tarjonnut tukea lapselle.

## 10.2 Tutkimusprosessi

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2020, jolloin ideoimme tutkimuksemme aiheen sekä hankimme opinnäytetyöllemme työelämäkumppanin. Opinnäytetyömme tutkimusprosessi kesti noin vuoden ja matkan varrella ilmeni erilaisia haasteita. Aikataulu ei edennyt täysin suunnitelmiamme mukaisesti, sillä tutkimuksen aineiston saantiin kului odotettua kauemmin aikaa. Tämän myötä koimme suurta epätietoisuutta opinnäytetyöprosessin etenemisestä, joka opetti meille paineensietokykyä sekä kärsivällisyyttä.

Jälkiviisaina ajattelemme, että haastattelu olisi voinut toimia parempana aineistonkeruumenetelmänä kuin kysely. Haastattelemalla olisimme voineet saada vastaukset yhdellä kertaa ilman uusintakierroksia. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä olisi myös mahdollistanut laajemmat vastaukset. Olimme ehtineet saada kyselylomakkeen valmiiksi, kun meille esitettiin idea vaihtaa kysely haastatteluun. Emme nähneet aineistonkeruumenetelmän vaihtoa enää siinä tilanteessa järkeväksi.

Mielestämme kuitenkin opinnäytetyöprosessimme matkan varrella on ollut myös paljon onnistumisia. Näemme, että kyselylomake onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Saimme lomakkeen kysymykset kohdennettua hyvin aiheeseen, ja niiden avulla saimme monipuolisesti tietoa aiheesta. Lisäksi olemme mielestämme onnistuneet opinnäytetyöprosessissa aikataulullisesti, vaikkei se ole edennytäkään alkuperäisen aikataulumme

mukaisesti. Olemme kuitenkin pystyneet sopeutumaan odottamattomiin tilanteisiin ja luomaan uusia aikatauluja ilman paniikkia siitä, ettei opinnäytetyö etenisi, onnistuisi tai valmistuisi vuoden 2021 puolella.

Olemme molemmat tällä hetkellä ajatelleet suuntautua tulevaisuudessa töihin varhaiskasvatukseen ja tutkimuksemme myötä saimme lisää varmuutta eroperheiden lasten kanssa työskentelyyn. Tutkimuksen myötä olemme päässeet syventymään myös omiin ajatuksiimme eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen osalta. Ajattelemme, että eroperheen lapsen psyykkisen tukemisen tutkimisen jälkeen olemme herkempiä tarttumaan eroperheen lapsen kohtaamiseen.

### **10.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys silti vaihtelevat (Hirsjärvi ym. 2009. 231). Tutkimus tulee tehdä rehellisesti ja puolueettomasti sekä niin, ettei vastaajille aiheudu tutkimuksesta haittaa (Heikkilä 2014, 26). Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja luotettavuutta, ettei tutkimus anna sattumanvaraisia tuloksia. Jos kaksi vastaajaa päätyy antamaan samanlaisen tuloksen, katsotaan sen olevan reliaabeli. Validiteetti puolestaan tarkoittaa, että tutkimusmenetelmä mittaa nimenomaan sitä, mitä on tarkoitus mitata. Esimerkiksi, jos kyselylomakkeisiin vastanneet ovat ymmärtäneet kysymykset eri tavoin kuin tutkija, eivät tulokset ole valideja. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Tämä olisi voinut olla tutkimuksessamme uhkana, sillä väärinymmärrykset ovat nimenomaan kyselylomaketta käyttäessä vaarana. Pyrimme välttämään väärinymmärrysten syntymistä, eli samalla lisäämään tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia, tekemällä lomakkeesta ja sen kysymyksistä mahdollisimman selkeät ja yksinkertaiset.

Koko opinnäytetyömme prosessin ajan olemme pyrkineet toimimaan eettisesti oikein. Toteutimme tutkimuksemme aineistonkeruun Webropolin kautta anonymikyselynä. Anonymikyselyssä vastaajia ei pystytä tunnistamaan vastausten perusteella. Kerroimme varhaiskasvatuksen opettajille kyselylomakkeen saatekirjeessä, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyyttä

voida tunnistaa. Toimme tutkimuksemme tulokset esiin kiinnittäen erityistä huomiota siihen, ettei kukaan vastaajista tulisi tunnistetuksi.

Opinnäytetyöprosessin päätyttyä hävitämme aineiston asianmukaisesti ja toimme tämän ilmi myös saatekirjeessä kyselyyn vastaajille.

Luotettavuutta tutkimukseemme tuo tulosten suora raportointi, ilman omia tulkintojamme. Pyysimme vastaajia vastaamaan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti, jotta tutkimustuloksistamme saataisiin luotettavia. Tutkimme lähdekirjallisuutta kriittisesti ja pyrimme pääosin käyttämään 2000-luvun kirjallisuutta lähteenämme. Sekä luotettavuutta että eettisyyttä tutkimukseemme tuo se, että olemme aina maininneet alkuperäisen kirjoittajan, mikäli teksti ei ole meidän omaa.

## LÄHTEET

Arajärvi, T. 1989. Tasapainoinen lapsuus. 2. painos. Porvoo: WSOY.

Avioliittolaki 13.06.1929/234.

Broberg, A., Almqvist, K. & Tjust, T. 2005. Kliininen psykologia. Helsinki: Edita.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela E. & Huovinen M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Bookwell Oy.

Castrén, A. 2009. Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe. Helsinki: Gaudeamus.

Christ, G. 2000. Healing Children's Grief. Surviving a Parent's Death from Cancer. New York: Oxford University Press Inc.

Day, L. 2006. Eläköön kriisi! Voimaa ja rohkeutta vaikeista ajoista. Helsinki: Basam Books Oy.

Haggrén, T. 2018. Kokemuksia eron jälkeisestä sosiaalisesta tuesta. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58577/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201806153233.pdf> [viitattu 21.6.2021].

Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Printon.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Hemminki, A. 2010. Kertomuksia avioerosta ja parisuhteen päättymisestä - suomalainen eropuhe pohjalaisten kirjoituksissa ja naistenlehdissä.

Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41126/1/978-951-39-5156-6\\_2010.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41126/1/978-951-39-5156-6_2010.pdf) [viitattu 26.10.2021].

Herajärvi M. 2015. Traumaattinen kriisi ja siitä selviäminen – opettajien työssään saamien kokemusten tarkastelua. Lapin yliopisto. Kasvatustiede.

Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62511/Herajarvi.Marijukka.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.8.2021].

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Immonen, M. & Kuronen, P. 2016. Eroperheen lapsen tukeminen päivähoitossa – opas päivähoidon henkilökunnalle. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112924/Immonen\\_Miia\\_Kuronen\\_Petra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112924/Immonen_Miia_Kuronen_Petra.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.10.2021].

Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. 2012. Lukion psykologia 1. 1.–4. painos. Keuruu: Otava.

Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. 2010. Lukion psykologia 3. 1.–5. painos. Keuruu: Otava.

Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. 2009. Lukion psykologia 5. 1.–3. painos. Keuruu: Otava.

Kinanen, M. 2009. Surusäkki – vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: Bookwell Oy.

Koponen, H. 2020. Somaattisten sairauksien, psykiatristen häiriöiden ja psykososiaalisten tekijöiden yhteys itsemurhavaaraan ja toteutuneisiin itsemurhiin vanhuksilla. Duodecim Käypä hoito. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.1.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02746> [viitattu 29.10.2021].

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Tallinna: Printon.

KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti.

Saatavissa:

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> [viitattu 3.10.2021].

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Tallinna: Printon.

Laki avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta 26/2011.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.

Litmala, M. 2002. Lapsen asema erossa. Helsinki: WSOY.

Makkonen, A. 2009. Lasten selviytyminen vanhempien av(i)uudesta tekstien kuvaamana. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80723/gradu03651.pdf?sequence=1> [viitattu 22.6.2021].

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Helsinki: Juvenes Print.

Mieli ry. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mita-mielen-terveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> [viitattu 25.10.2021].

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) 2010. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3.–4. painos. Porvoo: WSOY.

Määttä, K. 2002. Avioeron tuska ja helpotus. Helsinki: Tammi.

Peltonen, A. 2004. Apua ajoissa – Tunnista lapsen hätä. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. 2005. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Pudas, J. 2014. Tasapainoisen persoonallisuuden kehitystä tukeva kasvatus varhaislapsuudessa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Kasvatuspsykologian pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201412052106.pdf> [viitattu 21.5.2021].

Rauhala, I. 2014. Eron keskellä. Keuruu: Otava.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Ruisma, T. 2018. Erosta selviytyminen ja eron jälkeinen yhteistyövanhemmuus. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104563/1541691672.pdf?sequence=1> [viitattu 26.2.2021].

Saastamoinen, V. 2013. Kuinka eroperhettä tuetaan päiväkodissa? Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59723/Saastamoinen\\_Vilma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59723/Saastamoinen_Vilma.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 13.10.2021].

Schaan, V., Schulz, A., Schächinger, H. & Vögele, C. 2019. Journal of affective disorders. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718330957> [viitattu 28.10.2021].

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2. painos. Juva: WSOY.

Sinkkonen, J. 2017. Vanhempien eron vaikutukset lapseen. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin. Helsinki: Kirjapaja.

Sinkkonen, J. & Korhonen L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Riika: Livonia Print.

Sosiaali- ja terveysministeriö. s.a. Huoltajuus, elatus, isyyden ja äitiyden tunnustaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/huoltajuus> [viitattu 28.10.2021].

Talala, M. 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Taskinen, S. 2001. Lapsen etu erotilanteessa, opas sosiaalitoimelle.  
Saarijärvi: Gummerus.

Tilastokeskus. 2021. Solmittujen avioliittojen määrän lasku vaimeni.  
Saatavissa: [https://www.stat.fi/til/ssaaty/2020/ssaaty\\_2020\\_2021-06-18\\_tie\\_001.fi.html](https://www.stat.fi/til/ssaaty/2020/ssaaty_2020_2021-06-18_tie_001.fi.html) [viitattu 19.10.2021].

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala:  
Vammalan Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

## Eroperheiden lasten psyykkinen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Hei,

olemme sosionomiopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Mikkelin toimipaikasta. Tutkimme opinnäytetyössämme, kuinka varhaiskasvatuksessa tuetaan eroperheiden lapsia psyykkisesti. Tutkimuksessamme on mukana kaksi yksityistä päiväkotia Mikkelistä. Tutkimuksessamme selvitämme lisäksi näiden päiväkotien henkilöstön näkemyksiä lisäkoulutuksen tarpeesta liittyen eroperheen lapsen tukemiseen. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua 2021 syksyllä.

Kyselyyn vastaaminen on tärkeää opinnäytetyömme onnistumisen kannalta sekä varhaiskasvatuksen ja varhaiskasvatustyötä tekevien näkökulmasta. Kyselyyn on aikaa vastata 22.8.2021 saakka ja sen vastaamiseen kuluu aikaa noin 20 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä vastaajaa pystytä tunnistamaan. Kyselylomakkeiden vastaukset hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on valmis.

Kyselylomakkeessa on kysymyksiä muun muassa lapsen oireilusta, psyykkisen tukemisen keinoista ja varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäkoulutuksen tarpeesta. Toivomme, että perehtyisitte hyvin kysymyksiin ja vastaisitte niihin huolellisesti, jotta saisimme tutkimukseemme mahdollisimman kattavan aineiston.

Vastauksesi on meille arvokas, kiitos siis jo etukäteen!

Jos kyselylomakkeesta tai opinnäytetyöstä ilmenee kysyttävää, voitte olla meihin yhteydessä sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin Pinja Mustonen ja Siiri Hyvärinen  
asihy001@edu.xamk.fi

### 1. Olen...

- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Muu, mikä?

### 2. Oletko kohdannut työssäsi eroperheen lapsia viimeisen vuoden aikana?

- Kyllä
- En








5000 merkkiä jäljellä

**13. Koetko, että sinulla on riittävästi tietoa ja taitoa eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen?**

- Kyllä  
 En

**14. Tulisiko mielestäsi eroperheen lapsen psyykkiseen tukemiseen saada lisäkoulutusta?**

- Kyllä  
 Ei

**15. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", niin mistä asioista toivoisit saavasi lisäkoulutusta?**


5000 merkkiä jäljellä