



Diak

Julia Falkenbach
Heidi Pietikäinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

LASTEN TUNNETAITOMITTARI

PERHEISSÄ

TIIVISTELMÄ

Falkenbach Julia & Pietikäinen Heidi
Lasten tunnetaitomittari perheissä
Sivuja 22, liitteitä 3
Syksy 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Monilla lapsilla on haasteita tunnetaidoissa, tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä. Lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja apua erilaisten tunteiden käsitteilytaitoihin, etenkin negatiivisella tavalla purkautuviin tunteisiin, jotta tunnetaidot kehittyvät. Lasten tunnetaidot kehittyvät koko lapsuusajan ja vanhemman roolilla on iso merkitys niiden kehittämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnetaitomittarin ja kartan avulla auttaa lapsia tunnistamaan tuntemansa tunne ja oppia käsittelemään tunnetta. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda toimiva sekä lapsia kiinnostava tunnetaitomittari ja kartta perheisiin helpottamaan tunteiden sanoittamista. Tunnetaitomittarin tarkoituksena olikin kehittää lasten tunnetaitoja ja antaa keinoja sekä vinkkejä tunteiden käsitelyyn. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka sisältää tuotekehittelyä.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt tuote sisälsi seuraavia tunteita kuvaavat hymiöt: pelko/jännitys, suru/kiukku, viha/raivo sekä ilo. Tunteita kuvaavien hymiöiden lisäksi tuotteessa oli erilaisia keinoja käsitellä tunteita sekä lanka ja helmi, jota lapset pystyivät liikuttamaan oikean tunteen kohdalle.

Asiasanat: lapset, perhetyö, lasten tunnetaidot, tunteiden säätely, tunteiden käsitely ja sanoitus.

ABSTRACT

Falkenbach Julia and Pietikäinen Heidi
Children's emotional skill meter in families
22 pages and 3 appendices
Autumn 2022
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Health Care
Registered Nurse

Many children have challenges in their emotional skills, in recognising and processing emotions. They need the support and help of an adult so that emotional skills develop, especially in handling emotions that erupt in a negative way. Children's emotional skills develop throughout the childhood, and the parents have a big role in their development.

The aim of the thesis was to use an emotional skill meter and a map to help children recognize the emotion they are feeling and learn to deal with the emotions. The purpose of the thesis was to create a functional emotional skill meter and map for families which would also be interesting to children to make it easier to put their feelings into words. The purpose of the emotional skill meter was to develop children's emotional skills and to provide ways and tips for dealing with them. The thesis is a development-oriented thesis that includes product development.

The product created as a result of this thesis included the emotions: fear/ tension, sadness/ anger, anger/ rage and joy. In addition to the emotions, the meter had different ways of dealing with the emotions, and a string of pearls that children could move to the right emotion.

Keywords: children, work with families, children's emotional skills, handling emotions, emotion regulation, emotion processing and articulating emotions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LASTEN TUNNETAIDOT	6
2.1 Lapset ja perhetyö	6
2.2 Tunnetaidot	6
2.3 Tunteiden säätely, sanoitus ja käsittely	7
3 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ	9
3.1 Opinnäytetyön tavoitteen määrittely	10
3.2 Suunnittelu	11
3.3 Toteutus	13
3.4 Päättäminen ja arviointi	15
3.4.1 Eettisyys ja luotettavuus	16
5 POHDINTA	18
LIITE 1. Valmis tuote	22
LIITE 2. Arviointilomakkeiden kysymykset	23

1 JOHDANTO

Tunnetaidot tarkoittavat aggressioiden ja ongelmien käsittelykykyä, turhautumisen sietoa sekä impulssien hallintaa. Tunnetaitoa on myös kyky erilaisten ihmisten aitoon kohtaamiseen ja suvaitsemiseen (Jalovaara, 2005, s 96). Tunnistamme tunteen eli emotion, kun koemme sen, mutta on vaikeaa selittää, miltä kokemus tuntuu ja missä se oikeastaan tuntuu. Perustunteiksi kutsutaan surua, vihaa, iloa, hämmästyä, inhoa ja häpeää. Nämä tunnetaan samalla tavalla kulttuurista toiseen perinteistä riippumatta. (Kanninen, 2012, s 76).

Työelämäyhteistyökumppani opinnäytetyössä oli Lapsirikas-toiminta. Toiminta toteutettiin oululaisissa lapsiperheissä, joissa kohderyhminä olivat lapset ja heidän perheensä. Lapsirikas-toiminta tarjoaa erityisesti useampilapsisiin perheisiin konkreettista, perheen tarpeisiin sopivaa ja helposti vastaanotettavaa tukea arkeen. Apua perheisiin tarjoavat vapaaehtoiset koulutetut työntekijät. Toiminta on kehitetty Oulun ja Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän alueelle vuosina 2016-2019 (Lapsirikas.fi.)

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin tunnetaitomittari, koska Lapsirikas-toiminnan työntekijät kokivat, että lasten tunnetaitojen kanssa on usein haasteita. Aihe on ajankohtainen ja tuotteesta on apua heille, jotka työskentelevät lasten kanssa päivittäin, esimerkiksi sairaanhoitajille, jotka toimivat lasten ja nuorten parissa esimerkiksi sairaaloissa tai lastenkodeissa. Hoitoalan ammattilaiset voivat hyödyntää tuotetta tilanteissa, joissa kommunikaatio lapsen kanssa on haastavaa. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja menetelminä käytettiin havainnointia sekä haastattelua.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnetaitomittarin ja kartan avulla auttaa lapsia tunnistamaan tuntemansa tunteet, sanoittamaan ne aikuiselle tai aikuisen avulla ja oppia käsittelemään tunteita paremmin. Avuksi kehitettiin tunnetaitokartta, josta lapsi voi konkreettisesti osoittaa sormellaan tuntemansa tunteen kartassa olevan

tunnemittarin sekä hymiön avulla. Tämän jälkeen tunne sanoitetaan yhdessä aikuisen kanssa, mietitään mistä tunne on syntynyt ja lopuksi valitaan keino käsitellä tunne. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi aikuisen kanssa juttelu, halaaminen, paperin silppuaminen, pehmolelun puristaminen tai painiminen pehmolelun kanssa. Näin lapsi kulkee polun tunteesta tunteen käsittelyyn ja helpottamiseen. Aikuisen tuki on tärkeää tällä polulla etenkin tunteen sanoittamisvaiheessa.

Tunnetaitomittari on tarpeellinen, koska tunteiden tiedostaminen ennustaa hyviä sosiaalisia taitoja, sosiaalista pätevyyttä sekä hyväksyntää ystävien parissa. Lisäksi tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia. Tunnetaitojen oikeanlainen kehitys vaikuttaa sosiaaliseen kyvykkyyteen ja suoriutumiseen koulussa, kykyyn jakaa omastaan, auttamisen taitoon, ratkaisukeskeisyyteen, kykyyn pyytää tunne-elämän ongelmiin apua, vanhempia ja yhteiskuntaa kohtaan suhtautumiseen, terveyteen aikuisiällä, työuran kehitykseen, päihteiden käytön määrään ja väkivallattomuuteen. (Opetushallitus, 2021.)

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyneestä tuotteesta saadun palautteen perusteella tuote koettiin hyödylliseksi lapsen tunteiden sanoittamisen kannalta ja siitä oli apua aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa.

Keskeisiä käsitteitä ovat lapset, perhetyö, lasten tunnetaidot, tunteiden säätely, tunteiden käsittely ja sanoitus.

2 LASTEN TUNNETAIDOT

2.1 Lapset ja perhetyö

Lastensuojelulain mukaan alle 18-vuotiasta henkilöä pidetään lapsena (L417/2007). Perhetilastossa lapseksi katsotaan vanhempiansa kanssa asuvat biologiset lapset, adoptiolapset, toisen puolison biologiset lapset, adoptiolapset ja vahvistetut lapset (Tilastokeskus.)

Perhetyö on sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, joka tukee erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kehitystä ja terveyttä. Siihen ei vaadita lastensuojelun asiakkuutta. Perhetyössä tarkoituksena on tukea vanhemmuutta, arjen rutiineja ja sääntöjä, auttaa lasten hoidossa ja kasvatuksessa sekä tukea perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2021.) Lapsirikas-toiminta on samoista periaatteista tapahtuvaa vapaaehtoisten järjestämää arjen apua suoraan perheisiin. Toimintaa tukee Veikkaus sekä sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja sitä hallinnoi lastensuojeluyhdistys Auta lasta ry. (Lapsirikas.fi.)

2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat aggressioiden ja ongelmien käsittelykykyä, turhautumisen sietoa sekä impulssien hallintaa. Tunnetaitoa on myös kyky erilaisten ihmisten aitoon kohtaamiseen ja suvaitsemiseen (Jalovaara, 2005, s 96). Ihminen tunnistaa tunteen eli emotion, kun kokee sen, mutta on vaikeaa selittää, miltä kokemus tuntuu ja missä se oikeastaan tuntuu. Perustunteiksi kutsutaan surua, vihaa, iloa, hämmästyksiä, inhoa ja häpeää — nämä tunnetaan samalla tavalla kulttuurista toiseen perinteistä riippumatta. (Kanninen, 2012, s 76).

Kasvattajana vanhempien tehtävä on olla läsnä ja toimia lapsen kanssa niin, että lapsi kokee aikuisen rakastavana ja turvallisena. Lapsi oppii empatiaa ja

tunnetaidot kehittyvät. Turvallinen ilmapiiri on perusedellytys, jotta kasvattajasta voi tulla lapselle tunnemalli. Kasvattajan toiminta- ja käyttäytymistavat, etenkin kommunikointi ja ongelmanratkaisutavat ovat samalla myös toiminta- ja käyttäytymismalleja lapselle. (Jalovaara, 2005, s 96.)

Lapsen tunnetaito voi olla esimerkiksi sitä, että hän osaa leikkiä kaverin kanssa tai oppii hillitsemään mielihalujaan tavoitteellisen päämäärän hyväksi (Jalovaara, 2005, s 96).

2.3 Tunteiden säätely, sanoitus ja käsittely

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä, kuinka voimakkaasti ja pitkään milloinkin tunnetaan. On siis tärkeä oppia niin tunteiden hillitsemistä kuin negatiivisten ajatusten ja tunteiden korvaamista toisilla tunteilla. (Kanninen, 2012, s 76.)

Pienillä lapsilla ei vielä ole tunnesanastoa, joten he ovat kasvattajien armoilla sen suhteen, mitä kasvattajat pystyvät omilla kyvyillään heille välittämään tunnesäätelyyn liittyen. Usein lapsen on helpompi tavoittaa tunnekokemustaan kehollisen kuvauksen avulla. Kehollisia tuntemuksia ovat esimerkiksi lämpötilan tuntemukset eli kylmä tai kuuma, painontunne, puristuksen tunne tai kihelmöinti. (Kanninen, 2012, s 76.)

Kouluikäinen lapsi viettää yleensä paljon aikaa kavereidensa kanssa. Yhdessä puuhatessa kohdataan paljon erilaisia tunteita ja samalla opitaan tunnetaitoja. Aikuisen tehtäväksi jää keskustella lapsen kanssa niin, että lapsi saa sanoja, joilla osaa kuvailla tunnekokemuksiaan parhaiten sekä oppii huomaamaan myös toisten lasten tunnekokemuksia. Näin kehitetään empatiakykyä. Empatia ja myötätunnon kokemus on kaikkien tunnetaitoharjoitusten lähtökohta. (Opetushallitus, 2021.)

Lasten tulee tietää, että on täysin ok ilmaista mitä tuntee (Goh, 2017). Eleillään, ilmeillään ja sanallisella palautteellaan kasvattajat viestivät suhtautumistaan

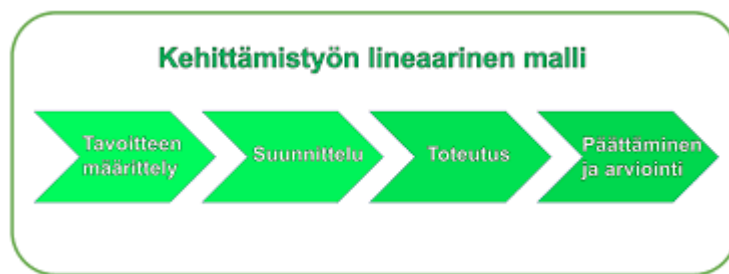
lapsen tunteisiin. Lapsen täytyy saada peilata kaikki tunteensa ilman häpeän tunnetta, jotta hän oppii hyväksymään tunteensa. Lapsella pitää olla myös oikeus itkeä pettymyksen kohdatessa. (Jalovaara, 2005, s 20-21.) Kun lapsi on rauhoittunut, vanhemman on hyvä sanoittaa sekä omia että lapsen tunteita. Sanoittamisen avulla aivoissa oleva pelkokeskus rauhoittuu ja tunteiden säätelykeskus aktivoituu. (Oulun kaupunki.)

Psykologian professori John Gottman on jo parin vuosikymmenen ajan tutkinut lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta ja hän on todennut, että mikäli vanhemmat ovat taitavia tunnetaitojen ohjaamisessa, heidän lapsensa kykenevät paremmin säätelemään tunteitaan sekä rauhoittumaan nopeammin hermostumisen jälkeen. (Kanninen, 2012, s 75). Pitkällä aikavälillä tunteiden sanoittaminen kehittää lapsen kognitiivista ymmärrystä ja vähitellen hän kykenee yhdistämään tunteita erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin (Aivoliitto, 2020) Lasta voi auttaa ilmaisemaan tunteita helpoilla kysymyksillä, kuten “Muistatko, kun äiti suuttui eilen, koska tiskiallas oli tukossa?” tai kysyä lapselta “Veljesi kolautti päänsä seinään — miltä luulet, että hänestä tuntui? Näin lapsi oppii itse pohtimaan erilaisia tunteita ja empatiakyky kehittyy. (Goh, 2017.)

3 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja se sisältää tuotekehittelyä. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje tai opas — alasta riippuen esimerkiksi turvallisuusohje tai perehdyttämisopas. Se voi olla myös tapahtuman toteuttaminen esimerkiksi messuille tai järjestetty näyttely. Tärkeää on, että opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka ym., 2003, s. 9.)

Työssä käytettiin lineaarista mallia (Kts kuva 1). Kehittämistyön lineaarisen mallin mukaisesti prosessi alkaa tavoitteen määrittelystä ja etenee suunnittelun ja toteutuksen kautta päättämiseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen, 2009, s 64).



Kuva1. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen 2013, 15; alkujaan Toikko & Rantanen 2009).

Kuvassa 1 avataan kehittämistyön lineaarinen malli sekä projektin tavoite. Projektille määritetään tavoite, joka perustuu tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan. Tavoite rajataan mahdollisimman selkeästi, koska tavoitemäärittely on projektin perusta ja koko projekti rakentuu sen varaan. Suunnitteluvaiheessa mietitään ketkä osallistuvat projektin toteutukseen, voidaan tehdä esiselvitys tai -tutkimus sekä varmistaa, että projektin ennakoitu lopputulos tukee organisaation toiminnallisia

tavoitteita. Lopputuloksena syntyy projektisuunnitelma, josta selviävät projektin aikataulu, riskianalyysi, budjetti, projektiorganisaatio sekä työsuunnitelma (Toikko & Rantanen, 2009, s 64- 65.)

3.1 Opinnäytetyön tavoitteen määrittely

Projektille määritellään tavoite, joka perustuu tunnistettuun tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan. Tavoitteen määrittelyssä pyritään rajattuihin ja selkeisiin tavoitteisiin, joille voidaan tarvittaessa laatia myös alatavoitteita. Tavoitemäärittely on projektin perusta, jonka varaan myöhempi prosessi rakentuu. (Toikko & Rantanen, 2009, s 64.)

Opinnäytetyössä tavoitteena oli luoda Lapsirikas-toiminnan käyttöön tunnetaitomittari, jonka avulla lapsia voidaan auttaa tunnistamaan tuntemansa tunne, sanoittamaan se aikuiselle tai aikuisen avulla sekä oppia käsittelemään tunne. Tarkoitus oli, että tuotetta käyttäessä lapsi voi konkreettisesti osoittaa sormellaan tuntemansa tunteen kartassa olevan tunnemittarin sekä hymiön avulla, se sanoitetaan yhdessä aikuisen kanssa, mietitään mistä tunne on syntynyt ja lopuksi valitaan keino käsitellä tunne.

Kehittämistoiminnan tavoite voi myös kohdistua ei-näkyvään kohteeseen, jolloin haasteeksi nousee tavoitteiden saavuttamisen arviointi (Toikko & Rantanen, 2009, s 38.) kuten tässä opinnäytetyön tuloksena syntyneessä tuotteessa, jonka tavoite kohdistui ei-näkyvään kohteeseen eli lasten tunnetaitoihin. Tällaisen kehittämistoiminnan kohdalla tavoitteiden saavuttaminen ei ollut yksinkertaisesti todennettavissa, vaan edellytti myös tulkinnallista näkökulmaa (Toikko & Rantanen, 2009, s 38.) kuten työntekijöiden arviointia tuotteen hyödyistä ja toimivuudesta.

Ensimmäisenä opinnäytetyölle rajattiin aihepiiri ja etsittiin sopiva työelämäkumppani. Opinnäytetyössä kehitettiin tunnetaitomittari, koska yhteistyökumppanina toimineen Lapsirikas-toiminnan työntekijät kokivat, että lasten tunnetaitojen

kanssa oli usein haasteita. Haluttiin nimenomaan tuottaa tuote suoraan perheisiin ja löytää sellainen yhteistyökumppani, jossa päästiin tekemään yhteistyötä perheiden kanssa. Yhteistyökumppanin löydyttyä aihetta rajattiin tarkemmin heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Tämän jälkeen aloitettiin aineistonkeruu ja kirjoitettiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus löydetyn tiedon pohjalta.

3.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan ketkä osallistuvat projektin toteuttamiseen sekä mitä riskejä projektissa voi olla. Voidaan tehdä myös esiselvitys, jossa varmistetaan edellytykset projektin toteutumiselle ja, että ennakoitu lopputulos vastaa tavoitteita. Suunnittelun tuloksena syntyy projektisuunnitelma, josta käy ilmi aikataulu, riskit, työsuunnitelma sekä projektiorganisaatio. Keskeistä suunnitelmassa on myös vastuiden määrittely. (Toikko & Rantanen, 2009, s 64-65.)

Tuotteen suunnittelun alkuvaiheessa pohdittiin mitkä tunteet haluttiin kuvata tunnetaitomittarissa ja millainen mittari haluttiin luoda. Kun tunteita esittävät kuvat ja niihin valitut käsittelykeinot oli päätetty, hahmoteltiin tuotetta käsin paperille ja piirrettiin luonnosversio tunnetaitokartasta.

Suunnitteluvaiheessa tehtiin tiedonhakuja sekä aloitettiin opinnäytetyön suunnitelma ja menetelmäkuvaustehtävä.

Hakusanoilla lapsi, perhetyö, lasten tunnetaidot, tunnetaitojen kehitys sekä tunteiden käsittely löydettiin tietoa tietokannoista Duodecim, Finna ja Theseus. Lisäksi tiedonhaut tuottivat useita nettisivulähteitä, esimerkkinä Opetushallituksen nettisivuilla oleva tunteesta tunteeseen-opas, joka sisältyy opettajien aineistoon. Duodecimista löydettiin Lasten- ja nuorisopsykiatrian oppikirja. Kansainvälinen tutkimus löydettiin Justina Gohin kirjoittamana tekstinä Mindchamps sivulta. Kansainvälisiä lähteitä löydettiin hakusanoilla Children's emotional skills ja emotional/feeling meter for kids. Lapsi käsitteen avaamiseen löytyi luotettavista lähteistä tietoa heikosti, oikeastaan vain lastensuojelulain L417/2007 määritelmä Finlexin sivuilta, perhetyö käsitteeseen tieto löytyi Terveys- ja

hyvinvoinninlaitoksen nettisivulta. Lapset ja tunteet hakusanalla löydettiin Esko Jalovaaran Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa ja Katri Kannisen Tunne minut! kirjat.

Tunnetaidoista, niiden kehittymisestä sekä tukemisesta löydettiin paljon aiempaa tutkimustietoa internetistä sekä erilaisista teoksista. Tunnetaitomittareita oli luotu paljon erilaisia, niin lapsille kuin aikuisillekin sekä esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa käytettäväksi. Papunetin sivuilla oli tunnekortteja, tunneasteikkoja sekä erilaisia kuvia kuvaamaan tunteita. Näissä kuitenkin tunteen käsittelyyn aikuisen tarvitsee esittää useita kysymyksiä lapselle tarjotakseen keinon käsitellä tunnetta (Papunet, 2021.) Useisiin kysymyksiin vastaamisen ajateltiin olevan lapselle hankalaa tunteen ollessa voimakkaana päällä, joten vastaavaa tapaa ei haluttu käyttää luodussa tuotteessa. Viitotturakkaus.fi sivulla oli päiväkoteihin ja kouluihin tilattavissa tunnetaitomittareita, joissa voi seurata tunteen kehittymistä tai kertoa miltä eri tunnetilat tuntuvat (Viitotturakkaus, 2016-2021.)

Hakutuloksia rajattiin niin, että löydettiin teokset, joissa käsiteltiin pääsääntöisesti tunnetaitojen kehittymistä leikki-ikäisestä kouluikään, mikä sopi parhaiten tuotteen käyttäjien ikään. Lisäksi niin, että ympäristönä toimi lapsen koti ja tunnetaitojen opettajana oli vanhemmat eikä esimerkiksi koulu tai päiväkotit. Opinnäytetyöhön kerättiin tietoa tunnetaidoista itsessään, mitä ne tarkoittavat sekä missä vaiheessa ja miten ne kehittyvät sekä millä asioilla on merkitys tunteiden säätelyyn ja miten tunteiden sanoittamisen kyky kehittyy.

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin havainnointia sekä kyselyä sähköisen arviointilomakkeen muodossa. Ensimmäisenä Lapsirikas-toiminnan työntekijät kartoittivat omassa työssään perheitä, joissa voisi olla tarvetta tunnetaitojen tukemiseen sekä tälle tuotteelle. Sen jälkeen tuote esiteltiin työntekijöille ja saatiin palautetta tuotteesta. Saadun palautteen perusteella tuotetta olisi pystytty vielä tarvittaessa muokkaamaan paremmin perheisiin ja heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Tuotetta ei kuitenkaan tarvinnut muokata.

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen allekirjoitettiin työelämäkumppanin kanssa opinnäytetyönsopimus.

3.3 Toteutus

Toteutusvaiheessa projekti voi “elää” aina jonkin verran, joten projektisuunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan tai ainakin täydentämään. Tarkennetulla projektisuunnitelmalla pyritään tarkentamaan mihin tuotteella pyritään ja ketkä siihen osallistuvat. Toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuote. (Toikko & Rantanen, 2009, s 65.)

Tunnetaitomittari tehtiin käyttämällä sovelluksia nimeltä Paint ja Microsoft Word. Tuotteeseen liitettiin hymiöt neljästä eri tunteesta (ilo, pelko/jännitys, suru/harmi/kiukku, viha), näihin kuvaavat emoji-kuvat löytyivät Google selaimesta. Jokaisesta tunnetta kuvaavasta hymiöstä luotiin lähtemään useita polkuja, joiden varrella on erilaisia keinoja tunteen käsittelyn tueksi. Lapsi voi valita niistä itselleen sopivimman. Tunnemittari tehtiin langasta ja helmestä. Tunteita kuvaavista hymiöistä tunteiden käsittelykeinoihin kulkevat polut väritettiin tussilla eri värein ja käsittelykeinojen ympärille piirrettiin erilaisia muotoja. Tuotteen alaosaan kirjoitettiin tärkeitä huomioita tuotteen käyttöä varten sekä kielletyt käyttäytymismallit. Lopuksi tuote tulostettiin A3 kokoiselle paperille, joka laminoitiin.

Tuotteesta eli tunnetaitomittarista pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeä, helpokäyttöinen, värikäs ja lapsia kiinnostava, jotta tuotteen käyttö olisi helppoa ja mielenkiintoista. Lasten kiinnostus motivoi myös vanhempia tuotteen käyttöön. Riskinä työssä oli mahdolliset ennakkoluulot tuotetta kohtaan ja se, miten perheet saadaan motivoitua tuotteen käyttöön niin, ettei tuotteen käyttö perheissä unohdu. Pitkäaikaisella ja säännöllisellä käytöllä saataisiin tuotteen avulla parhain mahdollinen apu ja hyöty perheiden arkeen.

Toukokuun 2022 lopulla tuote esiteltiin kahdessa perheessä. Perheissä lapset olivat iältään 4- 9 vuotiaita. Käynneillä tuotteen toimintaperiaate esiteltiin sekä

miten ja milloin sitä voisi käyttää. Lapsille sanoitettiin ääneen tunteita ja niiden käsittelykeinoja, joita tunnetaitomittari sisältää. Lapset kyselivät kiinnostuneena mitä missäkin luki. Lapset, jotka osaavat lukea voivat halutessaan itsenäisesti hakea keinoja tunteiden käsittelyyn ja tutkia tunnetaitomittaria. Kohta kohdalta tutustuttiin keinoihin, joita voisi kokeilla eri tunteisiin käsittelykeinoina. Samalla keskusteltiin lasten kanssa, miten he käyttäytyvät esimerkiksi vihaisena tai mikä helpottaa, kun surettaa. Havaintona oli, että kuvien ja värien vuoksi tuote kiinnosti lapsia kovasti. Kaikista kiinnostavin oli mittariin kuuluva lanka ja helmi.

Tunnetaitomittareita jätettiin Lapsirikas-toimintaan käyttöön kaksi kappaletta. Arviointilomakkeet lähetettiin sähköisesti kesän 2022 alussa. Lomakkeita tehtiin kahdenlaisia, perheille ja työntekijöille omat, jotka hieman poikkesivat sisällöltään toisistaan. Myös lapsille annettiin mahdollisuus antaa palautetta lomakkeessa. Näin haluttiin selvittää eri näkökulmia tuotteen käytöstä ja toimivuudesta. Lapsirikas-toiminnan työntekijät olivat käyttäneet tuotetta kesän aikana sellaisissa perheissä, joissa kokivat sille olevan tarvetta ja samalla arvioineet, miten tuote toimi osana perheen arkea sekä oliko sen käyttäminen ollut luontevaa.

Aineisto tarkistetaan, kun se on kerätty ja sitä mahdollisesti täydennetään. Tarkistuksessa vastaukset käydään läpi ja tarvittaessa hylätään puutteelliset vastaukset tai tulokset esimerkiksi, jos lomaketta ei ole täytetty oikein tai sitä joudutaan täydentämään. (Opinkirjo kehittämiskeskus.) Palautelomakkeiden vastaukset käytiin huolellisesti läpi ja niistä tehtiin yhteenveto sekä lomakkeiden kysymykset laitettiin opinnäytetyöhön liitteeksi. Mikäli palautteita olisi tullut useampia, niistä olisi luotu havainnollistava diagrammi tai taulukko. Taulukoiden tai kuvioiden tarkoituksena on selkeyttää tuloksia ja esittää ne lyhyemmässä muodossa (Opinkirjo kehittämiskeskus.)

3.4 Päättäminen ja arviointi

Viimeisenä vaiheena on projektin päättäminen ja arviointi. Projekti on ajallisesti rajattu, joten sillä täytyy olla selkeä päätepiste. Projekteilla on taipumus jatkua, jos prosessin aikana esiin nousseita kehitysehdotuksia ryhdytään käyttöönotto-vaiheessa vielä toteuttamaan. Projektin päätösvaiheeseen kuuluu loppuraportointi. (Toikko & Rantanen, 2009, s 65.)

Yhteistyökumppania ja asiakkaita voidaan pyytää arvioimaan, miten tuotteen käyttö on vaikuttanut, jolloin saadaan selville käyttäjien käsityksiä ja kokemuksia muutoksista. Havaittuja vaikutuksia tutkitaan usein strukturoitujen kyselylomakkeiden avulla. (Toikko & Rantanen, 2009, s 153.) Tulokset kerättiin sähköisesti arviointilomakkeen avulla, koska haastattelu kasvotusten ei lomien vuoksi onnistunut. Strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu etenee aina etukäteen suunnitellun lomakkeen mukaan. Se noudattaa tarkasti lomakkeessa olevia kysymyksiä eikä niiden järjestystä voi muuttaa. Lomakehaastattelu pohjautuu oletukseen, että jokainen sen lukija ymmärtää kysymykset samalla tavalla. (Oppariapu, 2015)

Arviointilomakkeet palautettiin täytettyinä kahdelta perheeltä sekä työntekijöiltä yksi yhteinen arviointi. Lomakkeista kävi ilmi, että tuote oli koettu hyödylliseksi lasten tunteiden sanoittamisen kannalta ja siitä oli ollut apua aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Sen avulla tunnekuuhu oli saatu paremmin käsiteltyä, jonka vuoksi raivostumiselta ja "huutamiselta" oli vältytty puolin ja toisin. Tätä kuvattiin sanoilla "on saanut lisää aikaa rauhoittumiseen". Tuotteen luomisvaiheessa juuri näihin ongelmiin toivottiin tuotteesta olevan apua perheiden arjessa. Perheet kokivat tuotteen käyttämisen kuten luomisvaiheessa tavoitteena oli, palautteissa tuotteen ulkonäköä kuvattiin yksinkertaiseksi ja selkeäksi sekä sen käyttö koettiin helpoksi myös pienempien lasten kanssa.

Lapset kokivat, että tuotteen avulla oli avautunut helppo väylä keskustella aikuisen kanssa asioista ja heistä oli ollut mukavaa, että aikuinen oli läsnä tarjoamassa keinoja rauhoittumiseen. Kuvat eli hymiöt koettiin helpoksi tavaksi kertoa omasta olostaan. Aikuiset kokivat, että tuotteen käytön myötä oli tullut tunne siitä,

että asiat järjestyvät ja tunne, että tilanteet pysyvät hallinnassa oli voimistunut. Myös tilanteiden rauhoittumiseen oli kulunut normaalia vähemmän aikaa.

Arviointilomakkeiden avulla saadun palautteen perusteella tuotteen käyttö lisäsi lasten tunnetaitoja ja kykyä tunnistaa tunne. Tunteen käsittelykeinot jäivät käyttöön ja niistä oli herännyt perheen sisällä hyviä keskusteluja. Näiden palautteiden perusteella tuotteesta oli ollut apua perheissä lasten tunteiden säätelyssä, sanoittamisessa sekä käsittelyssä. Tuotetta luodessa toiveena oli, että säännöllisellä käytöllä tuote olisi perheissä apuna lasten tunnetaitojen kehityksessä. Tuotteen iso koko koettiin palautteissa haasteelliseksi kuljettamisen ja esilläpidon kannalta. Kehittämisisideana esitettiin pienempi matkakäyttöön sopiva mittari. Tuotteen kokoa pohdittiin jo sen luomisvaiheessa, mutta lopulta päädyttiin A3 kokoon, koska tuotteesta haluttiin ehdottomasti luoda selkeä ja pienempää tuotetta olisi voinut olla vaikea tulkita.

3.4.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea tuotteen käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla hyödyllistä. (Toikko & Rantanen, 2009, s 121-122.) Opinnäytetyössä syntynyttä tuotetta testattiin omien lasten kanssa ennen sen viemistä työelämäyhteistyökumppanille. Testin aikana syntyneitä havaintoja ei kuitenkaan käytetty tuotteen tuloksien lopullisessa arvioinnissa millään tavalla, joten sen ei nähdä olevan eettinen ongelma tai vaikuttaneen tuotteen arviointiin. Palautteet kerättiin nimettöminä sen vuoksi, että kaikki uskalsivat tuoda esille mielipiteensä tuotteesta ja asiakasperheiden anonyymiteetti säilyi.

Kehittämistoiminnan luotettavuuteen liittyy myös kysymys toimijoiden sitoutumisesta, sillä sitoutumattomuus heikentää tulosten luotettavuutta (Toikko & Rantanen, 2009, s 124.) Tuotteen luomisvaiheessa koettiin mahdollisena riskinä perheiden ja työntekijöiden vähäinen sitoutuminen tuotteen säännölliseen käyttöön. Opinnäytetyön tulosten luotettavuutta olisi lisännyt isompi vastaajamäärä sekä

tuotteen pidempiaikainen käyttö useammissa perheissä. Haasteita projektiin toi aikatauluongelmat sekä ohjaavan opettajan vaihtuminen kesken projektin suunnittelun. Myös tuotteen käyttäminen kesällä perheissä oli aikataulullisesti haastava ajanjakso kesälomien vuoksi, tämän vuoksi palautetta saatiin toivottua vähemmän ja tuotteen käyttö oli ollut oletettua vähäisempää. Haasteita projektin toteutukseen aiheutti myös tekijöiden asuminen eri paikkakunnilla sekä samanaikaiset harjoittelut ja työt – aikataulujen yhteensovittaminen oli välillä haastavaa.

5 POHDINTA

Suunnitelmavaiheessa tehtiin alustava luonnos tuotteesta, jonka myötä saatiin hieman hahmoteltua tuotteen ideaa konkreettisemmin. Alkuun pohdittiin pitkään pitäisikö tuotteeseen lisätä myös hymiö kuvaamaan ilon tunnetta ja siihen käsittelykeinoja. Yleensä lapsilla on haasteena juuri negatiivisten tunteiden tunnistaminen ja käsittely, ja siihen pääasiassa keskityttiin tässä opinnäytetyössä. Lopulta ilon tunnetta kuvaava hymiö lisättiin, jotta tuotteesta ei syntyisi pelkästään negatiivisten tunteiden apuvälinettä.

Arviointilomakkeiden avulla saadun palautteen perusteella tämän opinnäytetyön päällimmäinen tavoite saavutettiin. Vaikka testiaika oli lyhyt, saatiin aikaan jo niitä muutoksia lasten tunnetaidoissa, joita tällä opinnäytetyöllä haluttiin kehittää. Pidemmällä käytöllä muutokset ovat selkeämmät ja kauaskantoisemmat. Tuotteesta saatiin selkeä ja helppokäyttöinen tunnetaitomittari, jonka ulkonäkö on miellyttävä. Tuotteen iso koko oli haaste jo luomisvaiheessa, mutta tuote ei saanut olla pieni eikä epäselvä. Pelkän tunnetaitomittarin luominen ei ollut vaihtoehto, sillä samaan yhteyteen haluttiin saada sopimaan myös tunteiden käsittelykeinoja. Isossa roolissa olivat myös riittävän kokoiset hymiöt, jotka herättivät lasten mielenkiinnon.

Eettisyyteen liittyviä huomioitavia asioita oli tietysti meitä sitova vaitiolovelvollisuus perheissä sekä se, että tuotteen käytön täytyi perustua perheiden omaan tahtoon käyttää tuotetta arjessaan. Lasta ei voi pakottaa käyttämään tunnetaitokarttaa tai mittaria tunnekuohujen vallassa. Luotettavuuteen liittyvänä haasteena oli perheiden mahdolliset ennakkoluulot tuotetta kohtaan sekä se, kuinka saatiin luotua luottamus perheissä, koska emme tunteneet heitä entuudestaan. Suhtautuminen tuotteeseen oli esittelytilanteessa hyvä ja tuotteen ulkonäkö sai kehuja niin aikuisilta kuin lapsiltakin. Vastuullisuuteen liittyvänä haasteena koettiin se, käyttävätkö perheet mittaria aktiivisesti arjessaan vai ainoastaan silloin tällöin. Tuote vaatii pitkäaikaista säännöllistä käyttöä, jotta siitä on apua. Tuotetta tulos-tettiin perheille käyttöön kaksi kappaletta ja saadun palautteen perusteella olisi

mahtavaa, mikäli tuote jäisi perheisiin säännölliseen käyttöön. Sairaanhoidajan työssä tunnetaitomittaria voi hyödyntää toimiessa lasten kanssa oikeastaan missä vain ympäristössä, esimerkiksi sairaalan vuodeosastoilla ja lastenkodeissa. Hoitajan ja lapsen välinen vuorovaikutus ja ymmärrys auttaa luomaan luotettavan hoitosuhteen sekä antaa turvaa lapselle etenkin, mikäli lapsella ei ole vanhemmat koko ajan paikalla tulkitsemansa hänen tunteitaan.

LÄHTEET

Goh, J. (2017). 5 Ways to Help Children Identify and Express their emotions. MindChamps.

<https://www.mindchamps.org/blog/help-children-identify-express-emotions/>

Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus Oy.

Kanninen, K. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. PS-kustannus.

L417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P6>

Lapsirikas. <http://www.lapsirikas.fi/>

Opetushallitus. (2021). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoitella>

Opinkirjo kehittämiskeskus. Tutkimuksen perusteet. Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi. <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>

Oppariapu. (2015). Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen. <https://oppariapu.wordpress.com/menetelmat/haastattelut/>

Oulun kaupunki. Sujuva arki - Lapsen tunne-elämä ja tunnetaidot – Lapsen tunnetaitojen tukeminen.

<https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/lapsen-tunne-elama-ja-tunnetaidot/vuorovai-kutusuhteet-ja-tunnetaidot/>

Papunet. (2021). Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. *Tunteet ja tunnetaidot*. <https://papunet.net/materiaalia/tunteet-ja-tunnetaidot>

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. (2021). Perhetyö. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>

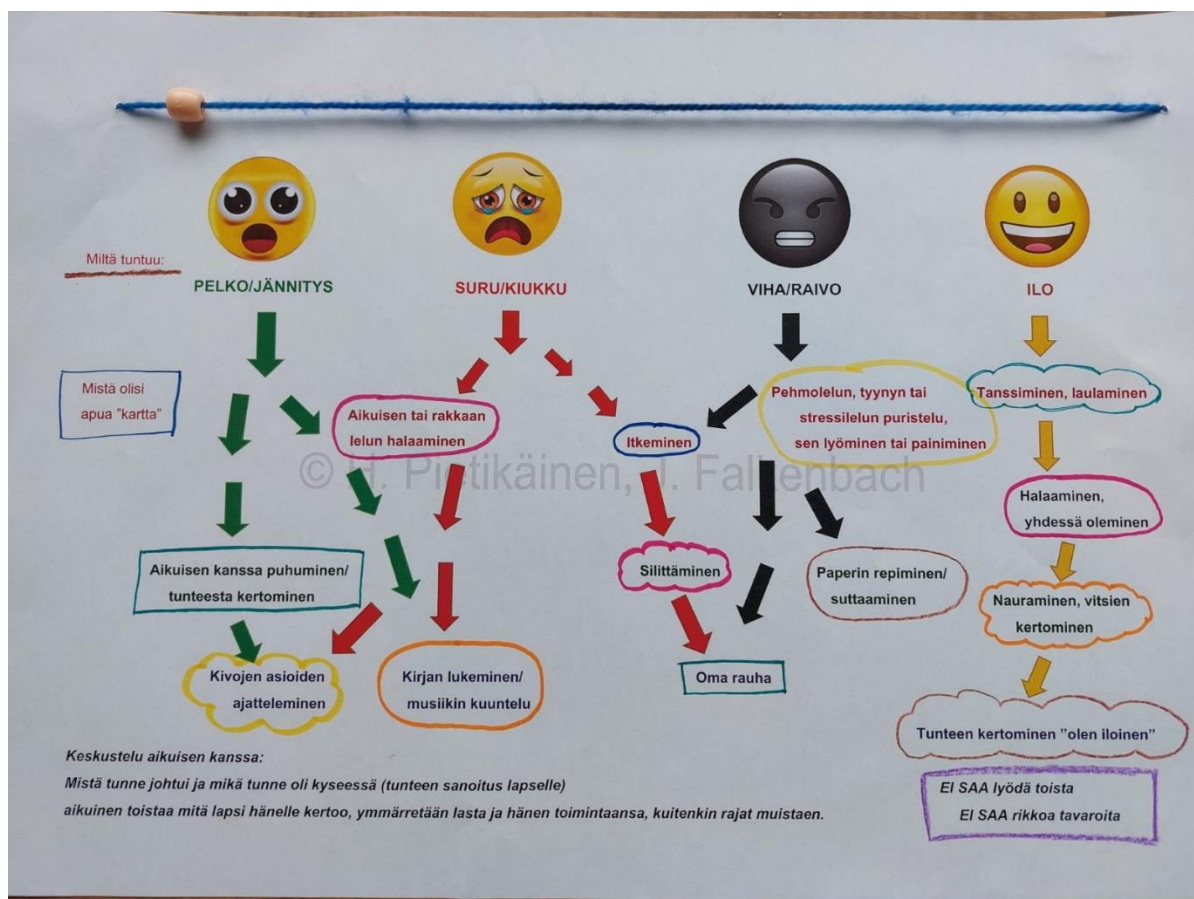
Tilastokeskus. Lapsi. <https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/lapsi.html>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampereen Yliopisto Oy.

Viitottu rakkaus. (2016-2021). Sosiaaliset taidot. Tunnetaidot. <https://viitotturakkaus.fi/>

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

LIITE 1. Valmis tuote



LIITE 2. Arviointilomakkeiden kysymykset

Tunnetaitomittarin arviointilomake perheille

1. Tuntuiko mittarin käyttäminen helpolta? Miksi/ miksi ei?
2. Oliko mittarin käyttämisestä apua arjessa?
3. Tapahtuiko lasten tunteiden käsittelytaidoissa kehittymistä mittarin käytön aikana? Millaista?
4. Kuinka monta kertaa mittaria käytettiin? Ympyröi.
0-5 5-10 Enemmän
5. Vapaa palaute vanhemmilta
6. Kysymys lapsille: Koitko mittarin käyttämisen kivana?
7. Kysymys lapsille: Koitko, että sinun oli helpompi kertoa tunteestasi mittarin avulla?
8. Vapaa palaute lapsille

Tunnetaitomittarin arviointilomake työntekijöille

1. Tuntuiko mittarin käyttäminen helpolta? Miksi/ miksi ei?

2. Oliko mittarin käyttämisestä apua arjessa?

3. Tapahtuiko lasten tunteiden käsittelytaidoissa kehittymistä mittarin käytön aikana? Millaista?

4. Miten perheissä suhtauduttiin mittariin? Lasten ja aikuisten reaktiot eriteltynä.

5. Kuinka monta kertaa mittaria käytettiin? Ympyröi.

0-5

5-10

Enemmän

6. Vapaa palaute