



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Reija Järvenpää

PÄIVÄKOTI-ikäisten lasten van- hempien tunnekasvatustaidot

Sosiaali- ja terveysala
2016

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Reija Järvenpää
Opinnäytetyön nimi	Päiväkoti-ikäisten lasten vanhempien tunnekasvatustaidot
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	37 + liite
Ohjaaja	Kaisa Konttinen

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään vanhempien tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja millä keinoin he sitä toteuttivat. Samalla vanhemmat heräisivät pohtimaan omia toimintatapojaan ja tarvitseeko niitä mahdollisesti muuttaa.

Tunteet ovat monimutkainen järjestelmä, jotka ohjaavat ajatteluamme ja käyttäytymistämme. Tunnejärjestelmä on kehittynyt evoluution kautta turvaamaan ihmisen hyvinvoinnin. Perustunteita ovat suru, viha, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Nämä perustunteet voivat sekoittua keskenään ja muodostaa erilaisia muunnelmia. Lapsen tunteiden käsittelykykyyn vaikuttavat moni tekijä. Perustukset luodaan jo varhaislapsuudessa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Tunteiden kokemiseen ja niistä selviämiseen vaikuttaa myös minäkuva, itsetunto ja temperamentti. Tunnekasvatuksen tarkoituksena on opettaa lasta tiedostamaan ja ilmaistamaan omia tunteitaan. Sen myötä lapsi oppii myös tunnistamaan tunteita muissa.

Tutkimus toteutettiin haastatteluilla jyvaskyläläisessä päiväkodissa keväällä 2016. Haastatteluihin osallistui viisi vanhempaa, äitejä ja isiä.

Tutkimuksen myötä selvisi, että useammalla vanhemmalla tunnekasvatusasiat ovat hallussa. He tekevät tunnekasvatusta tietoisesti sekä tilanteen mukaan intuitiolla. Tunnekasvatukseen vaikuttivat myös omat kokemukset tunnekasvatuksesta sekä reflektointi. Lapset hyötyivät suuresti tunteiden nimeämisestä ja niistä juttelemisestä vanhempien kanssa. Vanhemmat huomasivat, että lapset osasivat tunnistaa ja nimetä tunteita. Vanhemmat kokivat myös, että tunnekasvatuksen myötä lapset oppisivat, että kaikki kokevat samanlaisia tunteita ja ne ovat hyväksyttäviä. Joskus tunteet olivat myös vanhemmille vaikea asia, siksi opetusta oli vaikea siirtää myös lapsille. Tunnekasvatus ei käsitteenä ollut kellekään vieras asia ja jotkut olivat siihen perehtyneet enemmänkin.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaaliala

ABSTRACT

Author	Reija Järvenpää
Title	The Emotional Education Skills of Parents of Daycare Age Children
Year	2016
Language	Finnish
Pages	37 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Kaisa Konttinen

The purpose of this research was to find out how aware parents are of emotional education and how they carry it out. The aim was to make the parents think of their way of bringing up the children and maybe a need to change some ways.

Emotions are a complicated system, which direct how we think and act. Emotional system has developed via evolution to secure the well-being of a human being. Basic emotions are: sadness, anger, fear, pleasure, love, surprise, disgust and shame. These basic emotions can mix with each other and form different variants. There are many things that affect the ability to deal with emotions. Foundations are created in the early childhood through interaction with parents. Self-image, self-esteem and temperament affect how we feel emotions and get through with them. The purpose of emotional education is that a child learns to acknowledge and express his/her emotions. At the same time child learns to recognize emotions in others.

The research was carried out with interviews at a daycare centre in Jyväskylä in the spring 2016. Five parents were interviewed: both mothers and fathers.

The research results showed that most parents handle emotional education skills. They are aware of emotional education and use it when required. Own experiences of emotional education and self-reflection affected their ability to focus on emotional education. Children profited greatly from naming emotions and talking about them with parents. The parents noticed that children could recognize and name emotions. The parents also felt that with emotional education children would learn that everybody feels the same emotions and that these feelings are acceptable. Sometimes emotions can be hard for parents and that is why it is hard to transfer emotional education to their children. Emotional education as a concept was not strange to them and some had studied more about it.

 Keywords

Emotional education, emotions, parents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	KEHITTYVÄ LAPSI	9
	2.1 Varhainen vuorovaikutus	9
	2.2 Minäkuvan rakentuminen	9
	2.3 Itsetunto.....	10
	2.4 Temperamentti	11
3	TUNTEET	13
	3.1 Mitä tunteet ovat?	13
	3.2 Tunne-äly	16
	3.3 Empatia	17
	3.1 Tunnetaidot	17
	3.2 Tunnerehellisyys	18
	3.3 Sosiaaliset taidot	20
	3.4 Tunteiden säätely	21
4	TUNNEKASVATUS	22
	4.1 Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa.....	22
	4.2 Virittäytyminen lapsen tunteisiin.....	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
	5.1 Tutkimuskysymys	26
	5.2 Vastausten analysointi	26
6	TULOKSET	27
	6.1 Tunnekasvatus kotona.....	27
	6.2 Tunteiden tunnistaminen.....	29
	6.3 Tunnekasvatuksen tiedostaminen	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	31

7.1 Tunnekasvatuksen vaikutus	31
7.2 Tunnetaitojen tärkeys	33
7.3 Tunnelukot	33
7.4 Tutkimuksen luotettavuus	34
7.5 Jatkotutkimukset	35
LÄHTEET	36

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Lapsen tunnekokemustilanteet	27
Kuvio 2. Lapsen tunteiden kohtaaminen	27

LIITELUETTELO

LIITE 1. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Aiheenani on tutkia päiväkotikäisten lasten vanhempien tietämystä tunnekasvatuksesta. Samalla saan tietämystä myös heidän tunnekasvatustaidoista. Nykyään on paljon lapsia, joille tunteiden käsittely on haasteellista, sillä he eivät ole saaneet tarpeeksi tukea vanhemmilta tunteiden nimeämiseen ja niiden käsittelyyn. Vanhemmat näyttävät esimerkkiä lapselleen käsittelemällä omia tunteitaan. Siksi on tärkeää jos on iloinen, kertoo miksi on iloinen ja miltä se tuntuu. Tutkimuksen tarkoituksena on herätellä vanhempia tunnekasvatuksen tärkeydestä ja antaa heille välineitä sen toteutukseen. Näin tunnekasvatus ei jää vain varhaiskasvatuksen tehtäväksi vaan molemmat kasvatusympäristöt tukevat toisiaan ja lapsi saa parhaat mahdolliset keinot käsitellä ja ymmärtää tunteitaan.

Kiinnostus aiheeseen heräsi päiväkotimaailmasta sekä ehkäisevästä lastensuojelutyöstä. Nykyään jokainen lasten ja perheiden kanssa työskentelevä joutuu jossain vaiheessa työuraansa kohtamaan lapsen tai aikuisen, jolla on vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa tai niiden käsittelyssä. Tämän työn tarkoituksena on herätellä lukijoita miettimään omia tunnetaitojaan sekä kuinka oma käyttäytyminen heijastuu lapseen. Lapsen tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttavat monet asiat, kuten varhainen vuorovaikutus, temperamentti ja ympäristön antama palaute.

Haastattelut toteutettiin jyvaskyläläisessä päiväkodissa, jossa haastateltavina olivat päiväkodin lasten vanhemmat.

2 KEHITTYVÄ LAPSI

Oheisissa alaluvuissa käsitellään lapsen kasvun myötä tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.

2.1 Varhainen vuorovaikutus

Ihminen on jo syntyessään sosiaalisesti riippuvainen olento. Hänellä on tietynlainen geeniperimä, mutta ihmismielen muodostumiselle näiden rakennusaineiden lisäksi tärkeää on myös ”valmistustapa”. Mieli muodostuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa, yhteydessä muiden mieliin. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa ruumiintoi-
mintoihin, tunnekokemuksiin ja toimintatapoihin, sillä ensimmäisinä ikävuosina ruumiin järjestelmät ja aivot ovat vielä muokkaantumassa. Neurotiede on osoittanut kuinka oleellisesti aivot muovautuvat vuorovaikutuksessa ja tottuvat tunneilmapiiriin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27.)

2.2 Minäkuvan rakentuminen

Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä siitä, millainen hän on, mitkä ovat hänen hyvät ja huonot puolensa, arvot sekä tavoitteet. Valintojen ja päätösten takana on minäkuva, jonka avulla tehdään suuria ratkaisuja. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17.)

Lapsi tarvitsee kasvunsa kannalta hyvää käsitystä itsestään. Kun lapsi pystyy hyväksymään omat hyvät ja huonot puolensa, hän vahvistuu ja oppii arvostamaan itseään. Näin ollen myös elämänlaatu paranee ja hän pystyy luomaan tasaveroisia ihmissuhteita. Aikuisen kyvyttömyys ottaa vastaan positiivista palautetta heijastuu myös kasvatukseen. Toisen kehuessa lastamme saatamme itse kumota kehun. Suorituksia sen sijaan on luvallista kehua, koska sen ajatellaan olevan ansaittua ja siksi luvallista. Vanhemmalla on tärkeä rooli lapsen minäkuvan kehittyessä, sillä on oleellista, että lapsi tuntee itsensä rakastetuksi ja tärkeäksi. Rakkaus ei ole palkinto, vaan sitä tulisi saada silloinkin, kun lapsi epäonnistuu tai uhmaa. (Kullberg-Piilola 2005, 57.)

Lapsen kasvaessa hänen minäkuvansakin vahvistuu. Joskus se väistämättäkin kokee kolauksia kehitysvaiheista riippuen. Silloin tällöin lapsi kokee itsensä arvottomaksi, mutta tästä kannata huolestua elleivät nämä tuntemukset ole jatkuvia. On kiinnitettävä huomiota myös siihen, että ne saattavat horjuttaa lapsen luottamusta itseensä. (Kullberg-Piilola 2005, 57–58.) Minäkuva voi perustua myös saavutuksiin ja suorituksiin. Tällöin on vaarana, ettei lapsi koe itseään rakastetuksi jos hän ei toimi tietyllä tavalla. Tämä minäkuva ei välttämättä ole kestävä, kun lapsi vaatii itseltään liikaa eikä kykene täyttämään odotuksiaan. (Kullberg-Piilola 2005, 62–63.)

Jotta lapsen positiivinen minäkuva kehittyisi, on hänen ja hänen perheensä opetettava tunnerehelliseksi (Kullberg-Piilola 2005, 66). Tunnerehellisyyden lähtökohta on, että tunteista puhutaan avoimesti. Sen avulla ihmisten keskinäinen vuorovaikutus paranee ja osataan luottaa toiseen. Tunnerehellinen aikuinen osaa ottaa tunteet huomioon perustellessaan päätöksiään. Lapsi tarvitsee sitä, että aikuinen osoittaa hänelle neuvojen lisäksi myös aitoja tunteita. Usein he voivat tahallisesti suututtaa vanhemman tai ärsyttää tätä, jotta he saisivat turvallisen kokemuksen riitelystä, olettaen, että vanhempi ei lyö tai hylkää lasta. Kaikkein ristiriitaisinta on jos vanhempi on vihainen, mutta teeskentelee tyyntä. Jos lapselle ei anna kuin yhdenlaisia tunteita, tulee aikuinen kieltäneeksi lapselta jotain olennaista ja hänelle kuuluvaa. (Kullberg-Piilola 2005, 36–38.)

Tunnerehellisyydestä kerrotaan lisää Tunteet -osiossa.

2.3 Itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Sen ajatellaan olevan subjektiivinen arvio ”oman minän” laadusta, olenko hyvä vai huono. Mitä enemmän positiivisia piirteitä ihminen itseensä liittää, sen parempi itsetunto hänellä on. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102.)

Hyvä itsetunto lapsella tarkoittaa, että hänellä on myönteinen ja totuudenmukainen käsitys itsestään. Hän tietää mitä osaa ja millainen on sekä osaa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Itsetunnon rakentuminen alkaa jo vauvaiässä kun vanhempi

osoittaa mm. katsellaan ja kosketuksellaan, että lapsi on tärkeä. Hänellä on turvallinen olo kun perustarpeisiin on vastattu. (MLL 2016.)

Keltikangas-Järvinen (2000, 120–121) kertoo kuinka itsetunto voi syntyä kahden eri mekanismin kautta. On olemassa hankittu sekä annettu itsetunto. Ensimmäisessä itsetunto kehittyy kokemusten ja havaintojen kautta sekä ihmisten antamasta palautteesta. Toisessa itsetunto muodostuu siitä, kuinka lasta on hoivattu ja rakastettu. Kumpikin näistä itsetunnoista on erilainen ja ne yhdistyvät keskenään. Jos itsetunto on pelkän hankitun itsetunnon varassa, on vaarana, että se on haavoittuvampi eivätkä itsetunnon osa-alueet ole tasapainossa. Itsetuntoa ei voi vain hankkia, sillä siihen tarvitaan palautetta eri osa-alueilta. Siksi hankittu itsetunto perustuu usein vain suorituksille.

On myös mahdollista, että lapsella on hyvä annettu itsetunto, mutta hankittu itsetunto on huono, koska hänellä on ollut huonoja onnistumisen kokemuksia. Tämän takia hän ei aseta itselleen tavoitteita eikä ole kunnianhimoinen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 121.)

2.4 Temperamentti

Ihmisten käyttäytymistä ja reaktioita määrittelee tämän temperamentti. Temperamentti ei selitä mitä ihminen tekee ja miksi, vaan miten hän sen tekee. Perinteisiä helposti tunnistettavia temperamenttipiirteitä on rytmisyys esim. unirytmii ja tapakävellä tai puhua. Nämä eivät muutu iän myötä paljoa. Temperamentissa näkyy myös esim. kärsivällisyys, rauhallisuus ja keskittymiskyky sekä sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvät peruspiirteet kuten uteliaisuus, rohkeus tai ujous. Temperamentti voi periytyä vanhemmilta, jolloin heidän tapansa reagoida tunteisiin periytyy. Jokainen ihminen on erilainen vaikka kasvaisikin samassa kulttuurissa ja kasvatuksessa. Tämä erilaisuus perustuu eroihin aivofunktioissa, fysiologisiin reaktioihin ja sisäeritykseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 71–71.) Temperamenttipiirteissä on siis fysiologinen pohja, joka näkyy hermoston toiminnassa, stressihormonin tuotannossa, neuraalisissa tilanteissa ja neurobiologisissa välittäjäaineissa. Eli toinen ihminen reagoi fysiologisesti eri tavoin esim. suoritustilanteissa kuin toinen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 166.)

Keltikangas-Järvisen mukaan temperamentti voidaan jaotella eri piirteisiin. Näitä ovat mm. aktiivisuus, rytmisyys, reaktioherkkyys tai sensitiivisyys, sopeutuvuus, sinnikkyys, häirittevyys, intensiivisyys ja lähestyminen tai vetäytyminen. Kirjassaan hän pitää myös mielialaa omana temperamenttipiirteensä, jota ei tulisi katsoa irrallisena muista piirteistä vaan se on niiden taustalla. Mielialaan vaikuttaa myös ympäristön ja lapsen yhteensopivuus tai yhteensopimattomuus. (Kanninen & Sigfrids 2012, 36–39.)

Temperamenttiprofiileissa yhdistyy samassa ihmisessä esiintyvät temperamenttipiirteet. Nämä piirteet eivät yksin kerro ihmisestä mitään, vaan temperamenttien yhdistelmät antavat osviittaa kuinka ihminen reagoi eri tilanteissa. Temperamenttiyhdistelmät ovat kuitenkin monivivahteisia eikä yksi luokittelu välttämättä koske kaikkia samoja temperamenttipiirteitä yhdistäviä ihmisiä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 40–41.) Temperamentista ja kasvatuksesta rakentuu persoonallisuus. Edellytyksenä on, että näiden kahden välillä on vuorovaikutusta eli vauva reagoi äidin kasvatukseen ja äiti vauvan temperamenttiin. Lapset ovat syntymästään asti erilaisia, rauhallisia tai levottomia. (Keltikangas-Järvinen 2000, 167.) Temperamentin ajatellaan usein tarkoittavan vilkasta ja ulospäinsuuntautunutta persoonaa vaikka se tarkoittaa yhtäläillä myös rauhallista tai ujoa (Kanninen & Sigfrids 2012, 35).

3 TUNTEET

Tunteita pidetään usein järjen vastakohtana, sillä niiden ajatellaan vaikuttavan järjestelliseen ajatteluun. Kuitenkin jo antiikin filosofia määritteli tunteen olevan ”tuskan ja nautinnon yhdistelmä, joka saa ihmisen käyttäytymään tietyllä tavalla”. Tunteita siis tarvitaan siis järkeväen päätöksenteon rinnalle ja ne ohjaavat käyttäytymistämme. (Keltikangas-Järvinen 2000, 151–152.)

Ihminen ilmaisee tunteitaan yksilöllisesti ja usein häntä määritellään näiden tunneilmaisujen pohjalta. Joku voi olla hauska ja seurallinen, kun taas toinen hiljainen ja vetäytyvä. Kulttuuri ja kasvatust kuitenkinn säätelevät tunneilmaisuja yhtä paljon kuin persoonallisuus. Kulttuuri määrittelee kuinka tunteita ilmaistaan, missä tilanteissa, ovatko ne sopivia vai ei. Ihmiseltä siis odotetaan tietynlaista käyttäytymistä. Jokaisessa kulttuurissa koetaan samanlaisia tunteita ja niissä on temperamenttieroita erilaisia tunteiden ilmaisijoita. Kulttuuri vain määrittelee, kuinka tunne on sopivaa ilmaista. (Keltikangas-Järvinen 2000, 152–153.)

3.1 Mitä tunteet ovat?

Tunne eli emotio on helppo tunnistaa, mutta usein vaikea selittää ja kuvailla. Tiede auttaa ihmistä ymmärtämään tunteen luonnetta ja mikä merkitys niillä on elämässämme. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Tunteet ovat syntyneet ja kehittyneet evoluution avulla järjestelmäksi, jonka tehtävänä on hälyttää silloin kun ympäristö, keho ja mieli eivät ole tasapainossa. Se kertoo, että asialle on jotain tehtävä ja näin ollen pyrkii aina turvaamaan ihmisen hyvinvoinnin. (Juusola 2011, 94.)

Ihmisellä on monia eri perustunteita, jotka voivat sekoittua keskenään muodostaan erilaisia muunnelmia. Perustunteita ovat suru, viha, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Kun ajatellaan voimakkaita tunteita, ensimmäisenä mieleen tulee jotain kielteistä kuten viha. Kielteiset tunteet usein torjutaan eikä niitä haluta osoittaa muille. Olisi kuitenkin tärkeää, että näitä tunteita ilmaistaisiin, sillä ne kehittävät itsetuntoa sekä antavat oivalluksia sekä kokemuksia. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24–25.) Perustunteet ovat kulttuurista riippumatta aina samat. Ne ovat kui-

tenkin vain yksi osa emootioiden roolista. Emootioiden ajatellaan olevan myös prosessi, joka yhdistelee jokapäiväistä tietoa, jota aivomme käsittelevät päivittäin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.)

Perustunteita perusteellisempi on suuntaava emootio, joka reagoi niin ulkoisiin kuin sisäisiin ärsykkeisiin. Aivot saavat signaalin ja päättävät onko se hyvä vai huono, sen jälkeen keho osaa vastata siihen tulkinnan mukaisesti. Jos signaalin antanut asia on miellyttävä, uskaltaa sitä lähestyä ja jos se on epämiellyttävä, sitä haluaa välttää. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Juusola (2011, 94) teoksessaan kirjoittaa tunteen olevan aalto. Siinä on kolme osaa, joista ensimmäinen on fysiologinen muutos kehossa eli emootio. Sen seurauksena käytös alkaa muuttua, jonka jälkeen ihminen tulee tietoiseksi syntyneestä tunteesta, esim. ilo tai viha. Eli aina vasta fyysisen reaktion jälkeen tulee tietoinen tunnekokemus.

Tunteita on mahdollista tarkastella myös eri tasojen kautta, joita ovat subjektiivinen tunnekokemus (esim. perustunne), fysiologiset tuntemukset, toimintavalmiudet ja neurokemialliset prosessit. Myös mielikuvat auttavat tunteiden tarkastelussa. Ihmiset tavoittavat nämä tasot yksilöllisesti. Pienet lapset eivät omista tunnesanastoa vaan tukeutuvat kasvattajan kykyyn välittää heille tunnesäätelyyn liittyviä asioita. Lapselle voi olla helpompaa kertoa tunnekokemuksestaan kehollisesti, kun hänellä ei ole kuvaavaa sanaa tuntemalleen tunteelle, esim. ikävä tuntuu möykkynä rinnassa. Aikuisen on tärkeää osata keskustella lapsen kanssa tunteista niin, ettei lapsi joudu kokemaan häpeää. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76–77.)

Tunteet voidaan jakaa primaarisiin, sekundaarisiin sekä instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet heräävät usein nopeasti, esim. uhkaavassa tilanteessa. Lapsi, jonka tunnesysteemi on jollain tavalla epätasapainossa, saattaa helposti jumiutua johonkin tunteeseen. Sekundaaritunteet heräävät primaaritunteen tai ajatuksen seurauksena. Ne ovat usein vaikeasti ymmärrettävissä lapsella, joka saattaa käyttäytyä aggressiivisesti kun hän kokee sisällään ahdistusta tai häpeää. Sekundaaritunne peittää alleen siis todellisen tunteen. Instrumentaaliset tunteet ovat tunteita, joihin tiedämme toisen reagoivan, esim. lapsi itkee saadakseen tahtonsa läpi. Niiden alta

on vaikea tunnistaa todellista tunnetta. Kasvattajan on osattava tunnistaa lapsen primaari- ja sekundaaritunteet, jotta osaisi vastata hänen perustarpeisiinsa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77–78.)

Tunteet ovat osa ihmistä ja säätelevät kuinka hän toimii. Käytöksemme perustuu biologiselle tilalle, toiminnalle, ajattelulle sekä tunteille. Tunteiden syntymiseen vaikuttaa ihmisen fysiologinen tila, ajatukset ja asennoitumiset. Väistämättä myös fyysinen toiminto herättää ihmisessä jonkinlaisen tunteen yhdessä näiden muiden tekijöiden kanssa. Jokainen ihminen kokee tunteet eri tavalla ja niihin liittyvät myös kulttuuri, kasvu ja kehitys. Tunteet voivat olla myös tiedostamattomia, mutta ne vaikuttavat silti käyttäytymiseen. (Katajainen, Lipponen ja Lito-vaara 2006.)

Tunteet ovat myös selviytymistä varten, sillä ne aktivoivat elimistön toimimaan tilanteen mukaan. Jos ihminen esim. säikähtää, hän ikään kuin valmistautuu pakenemaan tai taistelemaan kun lihakset jännittyvät ja asento kyyristyy. Usein myös huomaamattaan pidättää hengitystään. Autonominen hermosto ja hormonit alkavat toimia ja vaikuttavat koko kehoon, kun ihminen on suuren tunnekuohun vallassa. (Opetushallitus 2013.) Aivoissa on kaksi erilaista toimintavaihdetta, ulkomaailman tutkiminen sekä hätävaihe, josta seuraa eri reaktioita. Näiden toimintavaihteitten tarkoitus on varmistaa eloonjääminen. Turvallisuutta tunteva ihminen tutkii ympäristöä ja kiinnittää huomionsa muihin kuin itseensä. Kun ihminen tuntee itsensä turvattomaksi, aivoissa käynnistyy pako- tai taistelureaktio tai vaihtoehtoisesti jähmettyminen, jossa ihminen jäätyy tai luovuttaa. Lievänä tämä näkyy lapsella itkuna tai takertumisena kun hän kaipaa läheisyyttä. Voimakkaana se ilmenee esim. erotilanteissa kun lapsi on hysteerinen, itkee ja käyttäytyy väkivaltaisesti. Jähmettyessään lapsi voi antaa rauhallisen vaikutelman, mutta voi sisällään tuntea ahdistusta ja pelkoa. Aikuisen tuki näissä ahdistavissa tilanteissa on ylivoimaisen tärkeää. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28–29.)

Tunteita tulee osata tunnistaa, kokea ja näyttää, niin itsessä kuin muissakin. Meidän oletetaan myös joskus hillitsevän tunteitamme tietyissä tilanteissa. Tunteet voivat olla niin voimakkaita, että niihin reagoidaan jopa fyysisesti esim. vatsakivulla. Ne voivat olla myös niin vaikeita, että ihminen ajattelee elämän olevan helpompaa ilman tunteita. Siksi ihminen saattaa sulkea vaikeat tunteensa ulkopuolelle. (Peltonen

2005, 13.) Tunteita on kuitenkin vaikea hallita, sillä ne ovat suurimmaksi osaksi automaattisia. Aivot ja hermosto havainnoivat ympäristöä jatkuvasti ja huomaamattakin. (Juusola 2011, 94.)

Sosiobiologit katsovat tunteiden ohjaavan ihmistä, kun kyseessä on asia, jota ei voi ratkaista järjellä vaan on toimittava. Jokainen tunne antaa meille valmiuden toimia jokapäiväisissä toimissa. (Goleman 1995, 4.)

Vaikka kulttuuri vaikuttaa tunteiden ilmaisemiseen, kaikille yhteinen biologia luo pohjan tunneilmaisulle. Jo vauva osaa osoittaa ja tunnistaa tiettyjä tunneilmaisuja. Tunteiden biologinen pohja perustuu osittain ihmisen eloonjäämiseen ja olemassaolon taisteluun esim. pelko ja aggressio. Myös kiintymykseen ja hoivaamiseen liittyvät tunteet liittyvät biologiaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 162–163.) Biologia ei kuitenkaan yksin ole vastuussa tunteista ja tunteiden ilmaisusta vaan myös kulttuuri ja kasvatustavat ovat määritteleviä tekijöitä. Tosin kasvatuksellakaan ei voida vaikuttaa kuinka voimakkaita fysiologisia reaktioita tunteet ihmisessä saavat aikaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 165–166.)

3.2 Tunne-äly

Tunneäly ei ole millään tavalla sidoksissa älykkyyteen. Älykkyys on kyky oppia ja se pysyy samana koko elämän. Tunne-älyä taas pystyy hankkimaan ja kehittämään jatkuvasti. Jotkut ihmiset ovat luonnostaan lahjakkaita tunne-älyn osa-alueella, jotkut joutuvat sitä parantamaan jatkuvasti. Myöskään persoonan kautta ei pystytä arvioimaan toisen tunne-älykkyyttä, sillä persoona on pysyvä osa ihmistä, joka ei muutu. (Talentsmart 2016.)

Psykologi Peter Salovey jakaa tunneälyn viiteen osa-alueeseen. Ensimmäinen on omien tunteiden tiedostaminen. Tämä on tunneälyn kulmakivi, sillä kyky tarkkailla omia tunteita on välttämätön psykologiselle näkemykselle sekä itsetuntemukselle. Tunteet ohjaavat elämän isoja päätöksiä, joten ne, jotka ovat varmoja tunteistaan, osaavat järjestää asiansa muita paremmin. Toisena tulee tunteiden hallitseminen, joka tarkoittaa, että tunteita osataan käsitellä tilanteeseen sopivalla tavalla. Jos tunteita ei osata käsitellä, ihminen käy jatkuvaa taistoa kielteisiä tunteitaan kohtaan

eikä pääse niistä yli. Motivaation löytäminen on kolmas osa-alue. On osattava hyllyä tunteitaan, kuten siirtää mielihyvä tuonnetmas, jotta onnistuisi saavutuksisaan. Flow-tilassa suoritukset joka alalla ovat mahdollisia. Muiden tunteiden havaitseminen eli empatia on neljäs osa-alue. Se on yksi tärkeimmistä ”ihmistaidoista”, sillä empaattinen ihminen on herkempi pienille sosiaalisille viesteille, joita ympärillä olevat ihmiset antavat. Viides osa-alue on ihmissuhteiden hoito, jolla tarkoitetaan muiden ihmisten tunteiden hallintaa. Ne, jotka ovat taitavia tällä osa-alueella, heillä on hyvät yhteistyötaidot. (Goleman 1997, 65–66.)

3.3 Empatia

Kun puhutaan lapsen sosiaalisesta kehityksestä, empatia ei saa kovin suurta jalkansijaa arvostettavissa piirteissä. Sen sijaan sitä saatetaan pitää jopa ujouteen verrattavana ”vammana”. Empatiaa ja sen kehittymistä on tutkittu paljon, mutta ei siltä kannalta, että miten empaattisuus vaikuttaa lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Aggressiivisuus leviää todistetusti mallioppimisen kautta, mutta empatia ei. (Keltikangas-Järvinen 2012, 62.)

Jo alle kolmevuotias saattaa osoittaa empatian piirteitä esim. alkamalla itkeä kun kuulee toisen lapsen itkua. Reilun vuoden ikäisenä tätä esiintyy paljon. Puolitoista- vuotias saattaa yrittää ”lohduttaa” itkevää lasta, mutta tätä ei kuitenkaan voida vielä kutsua empatiaksi. Tämä johtuu siitä, että lapsi ei osaa vielä erottaa omaa ja toisen tunnetilaa toisistaan, eli toisin sanoen hän ajattelee sen tapahtuvan myös itselleen mitä toinen lapsi kokee. Vasta kolmevuotias osaa erottaa omat ja toisen tunteet ja osaa vastata toisen tunteisiin tavalla, jolla ei ole yhteyttä hänen omaan tunnetilaansa. Neljävuotias lapsi ymmärtää jo kunnolla eri ihmisten erilaiset tunteet. (Keltikangas-Järvinen 2012, 63.)

3.1 Tunnetaidot

Tunnetaitoja käytetään päivittäin. Ne ovat sisäänrakennettuja ja tietoisia tapoja, jotka vaikuttavat sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Peltonen 2000, 13.) Ensimmäinen tunnetaito, kiintymyksen tarve, opitaan jo vastasyntyneenä. Lapsi kiintyy hoita- jaansa, kun hänellä on sisäinen turvallisuuden tunne. Kiintymisen oppiminen on

tärkeää, sillä se luo perustan pitkäaikaisten ja syvästi ihmissuhteiden synnylle. Myös itsetunto on yksi varhainen tunnetaito. Se määrää toimintaa sekä ajatuksia aikuisenakin. (Isokorpi 2004, 132.)

Tunnetaidot ovat joiltain saattaneet unohtua, sillä niistä voidaan ajatella, ettei tavallinen ihminen osaa niitä käyttää. Jotkut voivat myös ajatella, että on olemassa oikeita tai kiellettyjä tunteita. Näin ei kuitenkaan ole, vaan kaikki lapsen tai aikuisen tunteet ovat sallittuja ja hyväksyttäviä. Tutkimuksissa on todettu, että ihminen voi paremmin jos hän osaa kokea, näyttää sekä vastaanottaa tunteita. (Peltonen 2000, 13.)

Tunteet ovat lapselle usein hetkittäisiä eri tilanteissa ja vaihtuvat uusiin nopeasti. Siksi niihin on tärkeä tarttua heti kun se on tuoreessa muistissa eikä vasta myöhemmin kun tunne tai ajatus tunteesta on mennyt jo ohi. Lapselle on tärkeää, että hän kokee voivansa ilmaista tunteitaan vapaasti, sillä se luo turvallisuuden tunnetta, joka edesauttaa ryhmään sopeutumista. Tunnetaitoja käytetään jatkuvasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ne ovat osa persoonallisuutta ja jokainen käyttää niitä omalla tavallaan, siksi ei voida määritellä yleisesti millaisia tunnetaitojen tulisi olla. (Peltonen 2005, 14–16.)

Tunteita opitaan iän myötä hillitsemään kun todetaan, ettei niitä kehtaa julkisesti osoittaa. Tärkeää on myös oppia tunnistamaan, kokemaan ja näyttämään tunteita. Jos tätä ei opita, kutsutaan sitä tunnelukoksi. Siitä on mahdollista irtautua jos uskaltautuu tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan turvallisessa ympäristössä esim. kotona. (Peltonen 2000, 14–15.)

3.2 Tunnerehellisyys

Tunnerehellisyyttä on, kun kerromme avoimesti toisillemme, miltä meistä tuntuu. Tällaisessa ilmapiirissä myös lapsi oppii tunnerehelliseksi, vaikka he ovatkin yleensä sitä jo luonnostaan. Tunnerehellisyys edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä luottamusta. Se vaikuttaa lapsen itsetuntoon sekä tasa-arvoisten ihmissuhteiden solmimiskykyyn vahvistavasti. Vaikka ajatellaankin ihmisten tietävän

toisistaan paljon enemmän kuin sanallinen viestintä kertoo, ei tunnerehellisyys kuitenkaan voi täysin korvata aikuisen järkevää ajattelua. Tunnerehellisyys ja järkiperustelut kulkevat käsi kädessä. Lapsi tarvitsee aikuiselta aitoja tunteita, olivat ne sitten rakkautta tai vihaa. Jos lapsi saa osakseen vain samanlaisia tunteita vanhemmaltaan, voi hän tuntea itsensä arvottomaksi ja voimattomaksi. Vanhempien on osattava ilmaista omia tunteitaan lapselle, jotta tämä saisi tunteen tasa-arvoisesta ihmissuhteesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että puhuttaisiin pelkästään tunteista tai että jos suuttuu harvoin, se tekee itsestä huonomman. Lapset osaavat jo elekielestä tulkinta millainen tunne aikuisella on, siksi aikuisen on osattava osoittaa tunteita muutenkin kuin vain verbaalisesti. (Kullberg-Piilola 2005, 36–39.)

Kukaan ei ole mestari tunnerehellisyydessä, vaan sitä taitoa tulee harjoitella. Perussääntönä kuitenkin on, että aikuisen on sanoitettava rehellisesti tunteitaan lapselle. Aina puhuminen ei kuitenkaan tunnu hyvältä eikä siihen voida pakottaa. On uskallettava kertoa milloin on vihainen ja miksi. Kun vihaisuus menee ohi, siitäkin on ilmoitettava. Tunteita on opittava kohtamaan eikä sitä tarvitse tehdä yksin. Muistamme myös kertoa onnellisista tunteista eikä tarttua vain negatiivisiin. Lapselle on hyvä sanoittaa omien tunteiden lisäksi myös muiden tunteita. Aikuisen on oltava rehellinen, mutta vaikeasti ymmärrettäviltä yksityiskohdilta hänet voi säästää. On aina huomioitava lapsen ikätaso. Vaikeista asioista, kuten kuolemasta on pystyttävä puhumaan ilman, että valehtelee lapselle, sillä se rikkoo luottamusta. (Kullberg-Piilola 2005, 42–43.)

Kullberg-Piilola (2005, 44) kirjoittaa, että tunnerehellisyys on aina aikuislähtöistä. Pienet lapset tarvitsevat tunteiden sanoittamista, mutta isommat pyrkivät jo itse tulkitsemaan omia tunnetilojaan. Ne, jotka ovat tottuneet siihen, että tunteita ilmaistaan ja niistä puhutaan avoimesti, alkavat odottaa sitä myös muilta. On kuitenkin osattava olla hienotunteinen ja osata arvioida milloin toinen on valmis puhumaan omista tunteistaan. Vieraiden ihmisten kanssa ei tarvitse puhua vaikeista asioista vaan ne on turvallista jakaa tutun aikuisen kanssa. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, lisääntyy myös hänen hienotunteisuus.

Tunnerehelliseksi kasvanut lapsi tietää omat ominaisuutensa ja tulee toimeen niiden kanssa. Hän ymmärtää myös, ettei voi tulla toimeen kaikkien kanssa eikä hänen tarvitse heidän takiaan muuttua. (Kullberg-Piilola 2005, 66–67.)

3.3 Sosiaaliset taidot

Usein ajatellaan sosiaalisten taitojen ja sosiaalisuuden tarkoittavan samaa asiaa. Sosiaaliset taidot opitaan elämän aikana. Ne ovat keinoja joiden avulla selvittää sosiaalisista tilanteista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Sosiaalisuus taas on temperamenttipiirre, jolla kuvataan sitä kuinka paljon ihminen haluaa olla muiden ihmisten seurassa. Sosiaaliselle ihmiselle muiden antama arvostus on tärkeää ja se määrittelee hänen käyttäytymistään. Hän on myös kiinnostunut muista ihmisistä, esim. lapsi lähestyy rohkeasti uusia ihmisiä. Siten hän saa hyvin suhtautuvalta ympäristöltä kehitystään kannustavaa palautetta. Sosiaalisen lapsen vanhemmat eivät näe tarvetta valmistella lastaan sosiaaliin tilanteisiin kuten syntymäpäiville, koska tämä ei ole lapselle haastava asia. Suhtautuminen sosiaaliin tilanteisiin ei ole kasvatuksen seurausta tai perusturvan puutetta vaan osoitus lapsen synnynnäisestä temperamentista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36–38.) Sosiaaliset taidot omistavan henkilön ei tarvitse olla seurallinen tullakseen toimeen muiden kanssa. Sosiaalisuus kuitenkin edistää sosiaalisten taitojen oppimista, mutta kaikilla sosiaalisilla ihmisillä ei välttämättä ole sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat kasvatuksen ja elämäkokemuksen tulosta eivätkä ne vaadi ihmiseltä tietynlaista temperamenttia, jotta ne opitaisiin. Empatiaa ja herkkyyttä havaita toisen tunteita tarvitaan sosiaalisissa taidoissa, mutta ne liittyvät muihin temperamenttipiirteisiin kuin sosiaalisuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

Tunteiden säätely on yksi tärkeä osa sosiaalisia taitoja. Sen avulla luodaan ja säilytetään myönteiset suhteet muihin. Jos tunteitaan säätelee liikaa, se voi toisesta vaikuttaa, että toinen haluaa jättää suhteen etäiseksi tai kyseinen ihminen on kylmä. Kielteisten tunteiden näyttäminen on sallittua ja jopa suotavaa, kunhan se tapahtuu sopivissa määrin ja sellaisella tavalla, että ihmissuhde säilyy. (Juusola 2011, 96–97.)

3.4 Tunteiden säätely

Kuten jo aiemmin on todettu, tunteet sekä ajattelu ohjaavat sitä kuinka ihminen käyttäytyy. Kasvattajan haasteeksi muodostuu usein se, miten auttaa lasta, että hän kokee voimakkaita tunteita. Vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta tutkinut psykologian professori John Gottmann on todennut, että taitavasti tunteitaan säätelevät vanhemmat vaikuttavat myönteisesti myös lastensa tunteiden säätelytaitoihin. Nämä lapset osaavat myös tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja muissa. He ovat myös empaattisempia, sairastavat vähemmän sekä menestyvät koulussa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Vanhemman tulisi kiinnittää huomiota siihen, millä tavalla tunteitaan säätelee ja käsittelee, sillä lapset usein oppivat tunnetaidot vanhemmiltaan ja käyttävät samoja tunteiden säätelykeinoja (Juusola 2011, 93). Jo pieni lapsi oppii tunteiden säätelyä. Edellytykset oppimiselle on luotu jo varhaislapsuudessa ensimmäisten vuosien hoidonkokemuksien avulla. Vanhempi auttaa lasta ikävissä kokemuksissa ja ne muuttuvat myönteisiksi. Samalla lapsi oppii rauhoittumista. Suuren tunteen vallatessa lapsi hakeutuu syliin tai pyrkii vanhemman avulla rauhoittamaan itseään jollain muulla tavalla. Kun suurin tunnekuuhu on ohi, voidaan yhdessä miettiä millä tavalla tilanne saataisiin ratkaistuksi. Muita tunteiden säätelykeinoja voivat olla muun muassa keskustelu, huomion siirtäminen mukavampaan asiaan tai mielialan nostaminen esim. liikunnalla, ruoalla tai taiteella. (Juusola 2011, 96.)

Tunteiden säätely ei ole pelkästään ikävien tunteiden tynnyttelyä vaan se tarkoittaa myös mukavien tunteiden vahvistamista. Vanhempi voi vahvistaa lapsen iloa menemällä siihen itse mukaan tai iloisuutta kehumalla ja kiittämällä. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta niin perheen kesken kuin kaveripiirissäkin. (Juusola 2011, 97.)

Kun lapsella tunteet kuohuvat, paras keino vastata niihin on rauhallinen ja hiljainen puhe. Huutamalla aikuinen viestittää lapselle että tilanne ei ole hallinnassa kun taas rauhallisena pysyminen kertoo, että aikuinen hallitsee tunteensa ja on vahva. Sanan *rauhoitu* sanominen auttaa lasta tunteiden säätelyssä. Kun sitä käytetään vuodesta toiseen, lapsi pystyy rauhoittumaan nopeammin. (Juusola 2011, 97–98.)

4 TUNNEKASVATUS

Tunnekasvatus tähtää siihen, että lapsi oppii tiedostamaan ja ilmaisemaan tunteita itsessä ja muissa (Puolimatka 2011, 42). Sen on oltava vastavuoroista kohtaamista kasvattajan kanssa. Kun osoitetaan tunne, toinen vastaa siihen omalla tunteellaan takaisin, esim. kun lasta harmittaa, hän hakee aikuiselta lohdutusta. Harmissaan oleva aikuinen lohduttaa ja näin lapsi huomaa, että aikuinen tuntee samanlaisia tunteita. Näin voimakkaatkin tunteet alkavat tuntua normaaleilta. Kasvaessaan tunteet alkavat lapsesta tuntua vaikeaselkoisilta eikä esimerkiksi kouluikäinen enää uskalla kiivetä syliin kertomaan tunteistaan vaan kokee, että tunteiden näyttäminen ei kuulu ”isojen” lasten tapoihin. (Kullberg-Piilola 2005, 18–19.) Tunnekasvatuksen perusta on varhaislapsuudessa, sillä jokainen meistä syntyy tunteet sisäänrakennettuna. Tunnetaitojakin osataan. On vain opittava tunnistamaan sekä käyttämään niitä. (Isokorpi 2004, 127.)

4.1 Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa

Jotta perhe-arki sujuisi, on vanhempienkin osattava käsitellä omia, toistensa ja lastensa tunteita (Juusola 2011, 93). Lapsen tunteet saattavat heitellä laidasta toiseen lyhyellä aikavälillä. Tämä vaatii kasvattajalta omien tunteiden hallintaa sekä kykyä vastata lapsen ailahteleviin tunteisiin. Lapsen tunteiden käsittely saattaa joskus tuntua kasvattajasta raskaalta ja hän kokee olonsa voimattomaksi ja kyvyttömäksi. Kasvattajan rooli lapsen tunteiden vastaanottajana on ensiarvoisen tärkeä. Hän kunnioittaa lapsen tunteita, rohkaisee kertomaan niistä sekä hyväksyy lapsen tunteineen. Monelle lapselle tunteet saattavat olla täysin uusia kokemuksia ja siksi on tärkeää, että kasvattaja keskustelee lapsen kanssa siitä missä tunne tuntuu ja mikä tunne on kyseessä. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä pitääkin näyttää, kunhan ei vihan vallassa käyttäydy aggressiivisesti. Kasvattajan tehtävä on opettaa lasta säätelämään myös käyttäytymistään. (Marjamäki, Kosonen, Törröinen & Hannukkala 2015, 55.)

Lapsen suurimpia haasteita on oppia tunnistamaan ja kohtaamaan omia tunteita. Aikuisten hyvällä esimerkillä hän oppii, että tunteet kuuluvat osaksi elämää ja hyväksyy sen sekä tuntee tullessa hyväksytyksi tuntevana ihmisenä. Tällöin hän voi

luontevasti tuntee elämään kuuluvia tunteita eivätkä ne enää hämmennä. Lapsi myös osaa erottaa toisistaan tunteen ja toiminnan. (Mattila 2011, 83.)

Yksi haaste kasvattajalle on lapsen primaaritunteisiin virittäytyminen. Vain sen avulla hän pääsee käsiksi lapsen perustarpeisiin, jotka ovat yhteen törmätessään herättäneet primaaritunteita. Kun hoitosuhde on hyvä, lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja aikuinen osaa lukea ja säädellä lapsen tunnetiloja riittävästi. Hän tietää jokaisen lapsen olevan yksilöllinen, eli jokaisella on oma tapa kokea ja reagoida asioihin. Oleellista on, että tunnistetaan primaaritunteet ja huomioidaan päivän mittaan muuttuvat mielialat. Lapsen on saatava kokea, että muut ovat tunneperäisesti läsnä eli mukana hänen tunteissa auttamalla lasta huomaamaan sekä ymmärtämään niitä. Tarpeen tullen aikuinen antaa myös lohdutusta. Pahat tunteet eivät enää ole suuri ymmärtämätön möykky rinnassa vaan ne eriytyvät erilaisiksi tunteiksi kuten suru tai kateellisuus. Lapsi ymmärtää, että hän pystyy itse osoittamaan tunteensa ja muut ne hyväksyvät. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80.)

On olemassa myös negatiivisia tunteita ja niitä käsitellessään lapsi voi pelätä, etteivät hänelle tärkeät aikuiset hyväksy häntä. Esimerkiksi jos jokin asia kiukuttaa, ärsyttääkö se aikuista niin, ettei hän hyväksy lapsen tunnetta. Lapsi ottaa jatkuvasti tiedostamattaankin mallia vanhemmiltaan ja lähikasvattajiltaan kuinka tunteita kesitetään ja käsitellään. Hän huomaa myös millaisia keinoja aikuinen käyttää torjuakseen tunteita ja tekee tämän pohjalta päätelmiä, ovatko tunteet hankalia ja uhkaavia vai kenties rikastuttavia. (Mattila 2011, 83.) Tunteita pitää oppia hallitsemaan, mutta harvalle aikuiselle tunnekasvatus on tuttu käsite. Lapsi tarvitsee tukea selvitäkseen suurista tunteistaan, siinä on aikuisen vastuu opastaa. (Cacciatore 2015.)

4.2 Virittäytyminen lapsen tunteisiin

Aikuisen tehtävä on kuunnella lasta, vain silloin hän pystyy aidosti virittäytymään lapsen tunteisiin ja kokemuksiin. Monta kertaa vaistoamme miten ihmiset voivat, esim. millainen aamu lapsella on ollut. Päiväkodissa kasvattaja seuraa lasta tarkkailemalla hänen olemusta sekä kuuntelemalla. Päivän aikana hän pyrkii olemaan virittäytynyt lapseen, jotta pystyisi ymmärtämään mitä lapsen mielessä liikkuu ja miksi tunnelma saattaa yhtäkkiä muuttua. Kun virittäytyminen on onnistunut, osaa

kasvattaja sanoa mistä mahdollinen tunteenpurkaus voi johtua. Tätä varten päiväkodissa on olemassa struktuurit, jotta päivä olisi turvaa antava eikä sekava. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80.)

Virittäytymiseen vaikuttavat lapsen ikä sekä persoonallisuuden piirteet. Myös lapsen tuntema turvallisuuden tunne edesauttaa. Jokainen lapsi on kuitenkin erilainen, joten toisiin virittäytyminen on helpompaa kuin toisiin. Kasvattajan on oltava tarkkana myös omista tunteistaan, jotta ei syntyisi suosikkeja ja toiset jäisivät vähemmälle huomiolle sen takia, että kasvattajan on vaikeampi heitä tavoittaa. Pienet lapset vaativat kokonaisvaltaisempaa virittäytymistä, sillä heidän muistinsa on vielä kehitysvaiheessa ja he tarvitsevat vierelleen koko ajan jonkun johon voi itseään ja omia kokemuksiaan peilata. Kolmevuotiaat ja sitä vanhemmat lapset nauttivat ikätovereidensa huomiosta eri tavalla kuin pienemmät lapset. 3-4 –vuotias harjoittelee kovasti sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja ja hänen käsityksensä itsestään muuttuu sitä mukaa kun hän saa ympäristöltään palautetta. Muistiin on sisäistetty jo monta asiaa ja itsesäätelykykykin on kehittynyt. Kuitenkin kasvattajan läsnäolo tiedostetaan ja tarkistetaan jatkuvasti. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81–82.)

Vaikka isompi lapsi ei enää vaadi samanlaista virittäytymistä kuin pieni, tarvitsee hän silti aikuisen virittäytymistä mielentilojen ymmärtämiseen sekä säätelyyn. Kasvattajan on pohdittava myös omaa asennoitumista tunteisiin esim. miten käsitellä vihan tunnetta, sillä omat asenteet vaikuttavat toimintatapaan. Toimintatapaan vaikuttavat myös lapsuudenkokemukset sekä arvomaailma, jotka sekoittuvat päiväkodin pedagogisen kulttuurin ja lasten omien kotikulttuurien kanssa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin haastattelemalla päiväkotikäisten lasten vanhempia. Tutkimus on siis kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että siinä hankitaan tietoa ihmiseltä itseltään haastattelemalla, kokonaisvaltaisesti ja luonnollisissa tilanteissa. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut testata teoriaa tai hypoteesia vaan saatua aineistoa tarkastellaan monitahoisesti sekä yksityiskohdat huomioon ottamalla. Kohdejoukko hankittiin tarkoituksenmukaisesti, tässä tutkimuksessa kohdejoukko oli päiväkotikäisten lasten vanhemmat. Jokainen yksilö tutkimuksessa on ainutlaatuinen ja saatua aineistoa on tutkittava sen mukaan. (Hirsijärvi 1997, 155.)

Haastattelussa keskusteltiin niin, että haastatteliija piti ohjia. Siinä oli tavoite sekä sillä pyrittiin saamaan niin luotettavia ja päteviä tietoja kuin mahdollista. (Hirsijärvi 1997, 196–197.) Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada selville vanhempien tunnekasvatustaidot. Termi itsessään voi olla vaikea ymmärtää, mutta kysymykset oli muotoiltu niin, että saadaan selville kuinka lapsen tunteita osataan tulkita, miten tunnepitoisissa tilanteissa toimitaan ja osataanko tunteita tunnistaa, niin itsessä kuin lapsessakin. Tutkimuksessa käytetään teemahaastattelua, jossa haastattelun aihepiiri on selvä, mutta kysymykset eivät ole tarkassa järjestyksessä tai perusteellisesti muotoiltuja (Hirsijärvi 1997, 19). Haastattelut toteutettiin päiväkodissa lasten ollessa ulkona, jolloin oli mahdollisuus puhua rauhassa kahden. Jokainen haastattelu äänitettiin, jotta se voitiin kirjoittaa sanasta sanaan puhtaaksi ja poimia vastauksista oleellisimmat asiat. Vanhemmille tehtiin selväksi, että nimiä ei mainita eikä vastauksista lukija voi tunnistaa kenestä puhutaan.

Tutkimusta tehdessä nousi esiin kysymys kuinka paljon aineistoa tarvitaan, jotta tutkimus olisi tieteellinen ja pätevä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole selkeää yhteyttä tutkimuksen onnistumiseen. Jokainen tutkimus on yksilöllinen, jossa aineiston tehtävä on auttaa tutkijaa ymmärtämään ilmiötä. Tarkoituksena ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 60–62.) Haastateltavia oli viisi, äitejä ja isiä, joilla oli enemmän kuin yksi lapsi. Perheen lapset olivat eri-ikäisiä, mutta ainakin yksi heistä oli päiväkodissa ja muut koulussa.

5.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka tietoisesti vanhemmat kasvattavat lapsiaan tuntemaan tunteita, tunnistamaan niitä ja puhumaan niistä rehellisesti. Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin, onko tunnekasvatus tietoista ja millaisia keinoja tunnekasvatuksessa käytetään. Nykyään puhutaan paljon tunne-elämän vaikeuksista ja kuinka ne alkavat jo lapsena. Kenties tutkimuksen myötä vanhemmat pysähtyvät ajattelemaan omia tunnetaitojaan ja mitä he lapsilleen tunteista opettavat, tietoisesti ja tiedostamattomasti. Tämän myötä he tulevat myös tietoiseksi mitä ongelmia puutteet tunnekasvatuksessa aiheuttavat.

Haastattelukysymyksiä olivat:

1. Millaisissa tilanteissa lapsesi osoittaa positiivisia tai negatiivisia tunteita?
2. Tiedätkö yleensä mistä lapsesi tunteet johtuvat?
3. Osaatko aina sanoa mistä omat tunteesi johtuvat?
4. Sanoitatko lapsellesi tunteita? ”Olen/olet nyt vihainen/iloinen/pettynyt/ylälähtynyt koska...
5. Miten pyrit vastaamaan lapsesi tunteisiin esim. ilossa tai kiukussa?
6. Onko tunnekasvatus sinulle tietoista?

5.2 Vastausten analysointi

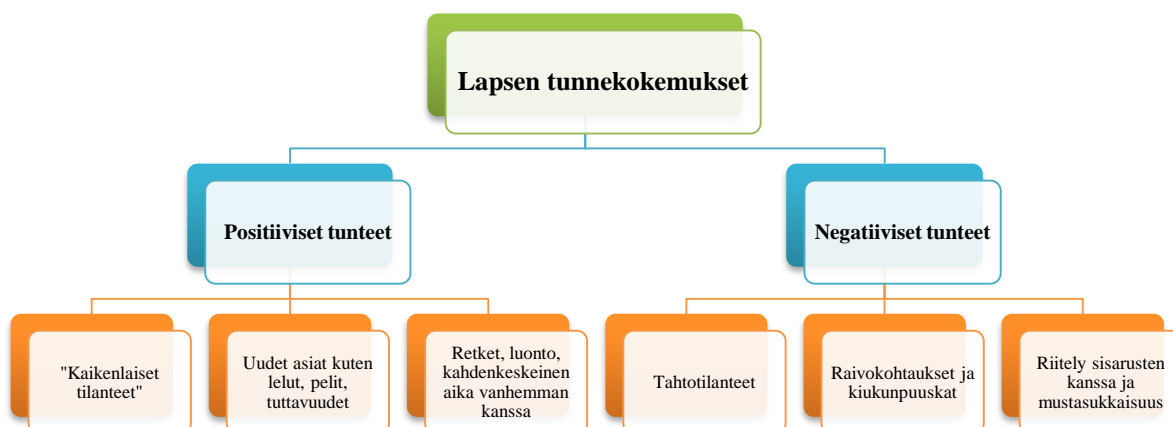
Kun vanhempia oli haastateltu, analysoitiin vastaukset aineistolähtöisen sisälönanalyysin avulla. Haastattelut nauhoitettiin ja ne kirjoitettiin auki sana sanalta. Sitten aineisto luettiin tarkasti, jonka jälkeen pelkistettiin aineistoa, tässä tapauksessa vanhempien vastauksia. Ne listattiin ja etsittiin samankaltaisuuksia vanhempien vastauksista. Samankaltaisia vastauksia voitiin yhdistellä. Niistä muodostettiin alaluokkia, jotka muodostavat lopulta yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) On oltava tarkka, mitkä asiat ovat tutkimuksen kannalta oleellisia ja missä kohtaa haastattelua oltiin poikettu vähän aiheesta tai ei ymmärretty kysymystä.

6 TULOKSET

Oheisten alalukujen alle on raportoitu tutkimuksen tuloksia sekä johtopäätökset.

6.1 Tunnekasvatus kotona

Jokainen haastateltavista sanoi toteuttavansa jollain tavalla tunnekasvatusta kotona. Toiset totesivat sen olevan tietoista, kun toiset taas sanoivat sen välillä olevan täysin tiedostamatonta ja luonnostaan tulevaa. Arjessa iloittiin ja surettiin eikä sellaisissa tilanteissa usein tullut ajatelleeksi, miten pitäisi toimia, jotta tulisi huomioitua tunnekasvatuksellinen näkökulma. Kuviossa 1 on eritelty mitä vanhemmat vastasivat ensimmäiseen kysymykseen, millaisissa tilanteissa lapsesi osoittaa positiivisia tai negatiivisia tunteita.

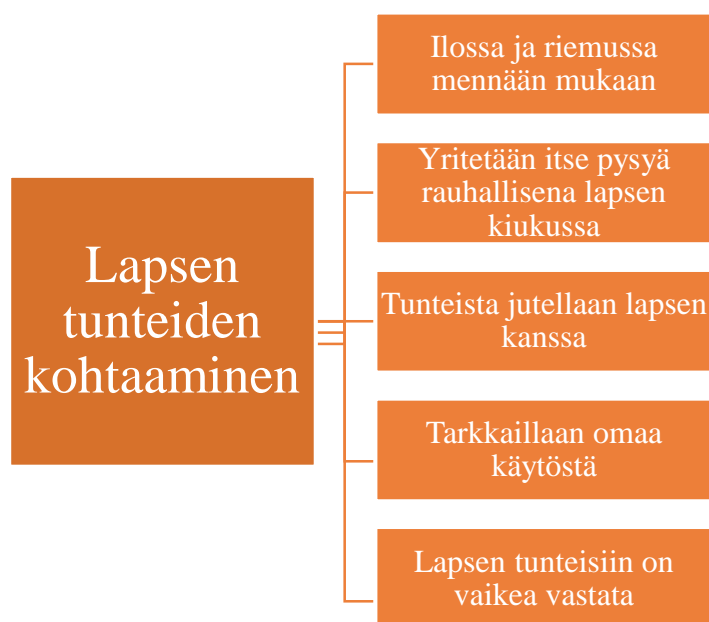


Kuvio 1. Lapsen tunnekokemustilanteet

Tilanteita, jossa tunteita osoitettiin tuli arjessa jatkuvasti. Lapselle ilo saattaa syntyä jo pienestäkin asiasta kuten retkestä puistoon, uusista tuttavuuksista, luonnosta tai uudesta lelusta tai pelistä. Iloa toi myös kahdenkeskeinen aika äidin kanssa yksinhuoltajaperheessä. Negatiivisista tunteista kysyttäessä vanhemmat mainitsivat lapsen raivokohtaukset ja kiukunpuuskat. Nämä tunteet ilmaantuivat myös pienistä

asioista, kuten siitä, että jokin vaatekappale hankasi tai kiristi. Useimmiten kiukunpurkauksia tuli sisarusten välisestä riitelystä. Yksi vanhempi mainitsi, että lapset kinastelevat usein äidin huomiosta. Negatiiviset tunnekokemukset olivat yhdelle lapselle vaikeita kohdata ja hänen keinonsa käsitellä niitä ilmenivät usein konflikteina. Vanhemmille oli hankalaa eritellä erilaisia tilanteita, joissa lapsi osoittaa tunteita. Siksi useat vastasivat ensimmäisenä, että kaikenlaisissa tilanteissa.

Kun kysyttiin lapsen tunteiden kohtaamisesta, yksi yleisimmistä vastauksista oli, että ilon tunteisiin mentiin mukaan ja jaettiin lapsen kokema ilo ja innostus. Vanhemmat kokivat, että kiukutilanteissa oli tärkeää itse pysyä rauhallisena ja auttaa lasta selviämään kiukusta olemalla tukena. Usein se on vaikeaa, varsinkin jos on itse väsynyt tai kiukun tunne on niin intensiivinen, ettei lapseen saa minkäänlaista kontaktia. Muut negatiiviset tunteet kuten ikävä ja suru kohdattiin ottamalla lapsi syliin ja lohduttamalla. On ymmärrettävä myös antaa lapselle tilaa jos hän sitä tarvitsee. Useimmat vanhemmista juttelivat lapsen kanssa tunnepurkauksen jälkeen, mutta oli myös niitä joille tunteet olivat hankala asia ja niitä oli vaikea myös lapsessa kohdata. Yksi sanoi, ettei juttele lapsen kanssa kiukun aiheuttajasta, sillä kokee, että lapsen ajatukset ovat tapahtuman jälkeen jo muualla eikä tilanteesta puhuminen auttaisi mitään.



Kuvio 2. Lapsen tunteiden kohtaaminen

6.2 Tunteiden tunnistaminen

Vanhemmat osasivat mielestään hyvin tunnistaa tunteita sekä lapsessa että itsessään. Suurin osa sanoi, että tunteista jutellaan silloin kun ne ovat ajankohtaisia esim. kiukkutilanteessa. Tämän takia lapset osaavat kertoa itse tunteistaan. Myös tilannesidonaisuus vaikutti, eli lapsen tunteita oli helppo tulkita kun oli nähnyt sisarus-ten riitelevän ja siitä aiheutuneen pahan mielen. Yksi mainitsi myös haasteet perhe-suhteissa vaikuttavan tunteiden tulkintaan. Välillä lapsen tunteita oli vaikea tulkita kun lapsi ei itse osannut sanoa mistä paha mieli johtuu tai kiukku oli alkanut niin sanotusti turhasta.

”Kyllä mä yleensä tiiän, mutta sitte mä kysyn muutenki, koska sit se on vähä vaarallista että jos aina olettaa, et se johtuu siitä tai tästä ilman että kysyy. Et se voi aikuiselle helposti lipsahtaa siihe, että ajattelee no se johtuu se siitä ja siitä ku ei se välttämättä aina johdu samasta asiasta.”

Kysyttäessä vanhempien omien tunteiden tunnistamisesta, kaksi vastasi tehneen paljon itsetutkiskelua ja tunnetyöskentelyä. Aina ei osattu varmasti sanoa mistä tunne johtuu, mutta pohdinta auttoi tulkinnassa. Yksi mainitsi myös huomioivansa alitajunnan, josta tunteet saattavat tiedostamatta kummuta. Eräs vanhemmista oli huomannut, että omat tunteet sekoittuvat usein lapsen tunteisiin. Kun hän itse oli nälkäinen ja lapset kiukkutelivat, hän helposti saattoi ajatella, että lapsetkin ovat nälkäisiä ja sen takia kiukkuisia vaikka asia ei välttämättä ollut näin.

Tunteiden tunnistamista helpotti niiden sanoittaminen lapselle. Kaikki vastasivat sanoittavansa tunteita lapselleen, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Lapsen tunteita sanoitettiin enemmän silloin kun hän oli pienempi, joten nyt vähän vanhempana hän osasi niitä jo itse tunnistaa ja nimetä. Sanoittamisen syyksi kerrottiin, että tunteet on helpompi hyväksyä ja, että lapset oppivat kaikilla olevan tunteita, ei vain itsellä. Yksi vanhemmista sanoi antavansa lapselle vaihtoehtoja, mikä tunne saattaisi olla kyseessä kun toinen taas kieltäytyi arvuuttelemasta, koska lapsi saattaisi tulkita oman tunteensa väärin ja valita vanhemman antaman vaihtoehdon. Koettiin myös, että tunteiden sanottamista kotona tehtiin liian vähän. Tähän vaikutti perhe-

elämän kiireys, ongelmat perheessä, vajavuudet omissa tunnetaidoissa sekä ajatteluomattomuus.

6.3 Tunnekasvatuksen tiedostaminen

Tunnekasvatukseen vaikuttivat kokemukset omien vanhempien tunnekasvatuksesta tai sen puutteesta. Yksi sanoi joutuneensa paljon pohtimaan omaa kasvatustyyliään ja tehneen paljon reflektointia, jolloin myös tuli pohtineeksi tunnekasvatusta. Koska hänen kotonaan tunteista ei puhuttu eikä niitä ollut myöskään sopivaa osoittaa, halusi hän omille lapsilleen erilaisen kasvatuksen. Kaksi haastateltavaa sanoi tunnekasvatuksen puutteen johtaneen siihen, etteivät he itse osanneet käsitellä tunteita ja näin ollen myös siirtää tunnekasvatusta lapsilleen.

”Itellä ei silleen oo välttämättä ollu minkäänlaista konkreettista yksilökasvatusta saati sitte tunnekasvatusta niinku lapsena, että vanhemmat usko enemmän siihen että lauma kasvattaa ku oli sisaruksia. Et silleen saattaa olla et itelläki on vähän sellasia etääntyneitä tunteita. En oo niin sidoksissa niihin tunteisiin aina tai niitten tunnistaminen voi olla hankalaa.”

Toisinaan perhetilanne ja vaikeudet arjessa saattoivat vaikuttaa negatiivisesti tunnekasvatuksen toteuttamiseen. Haastava tilanne perheessä ajoi vanhemman siihen, että hän on joutunut turruttamaan tunteitaan, jotta jaksaisi. Kun tunteet olivat vaikeita itselle, olivat ne vaikeita lapsellekin.

”Täs on itellä just niin toisen lapsen kaa tapahtunu niin paljon asioita, jotka on kanssa niinku puskuroinu mun omia tunteita ja tavallaan niinkun vähän jonkinlaista tunneaistimusta joskus muutama vuos sitte lamaannuttanutkin tai joutunu puuduttaa ittensä asioille tai puutunut vaan yksinkertaisesti.”

Toisaalta tunnekasvatus oli vanhemmille myös luontaista vaikka ei aina tietoista. Tunnekasvatuksessa ei ollut mitään tiettyä yhdessä sovittua linjaa tai tavoitetta vaan kun tilanteita arjessa tuli, niitä selvitettiin intuitiolla ja maalaisjärjellä. Kolme vanhempaa sanoi seuraavansa myös oman käytöksensä seurauksia, sillä he tiedostivat sen vaikutukset omiin lapsiin. Jos itse oli ollut kiukkuinen ja tiuskinut, saattoivat lapsetkin käyttäytyä samalla tavalla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen jälkeen olen pohtinut vanhempien tunnekasvatustaitoja ja todennut, että ne ovat suurimmalla osalla hallussa. Ne, jotka kokivat olevansa huonoja tunnekasvatuksen siirtämisessä lapseensa, pyrkivät kuitenkin tekemään parhaansa, jotta lapsi saisi mahdollisimman hyvät keinot käsitellä tunteitansa. Tunnekasvatus tulee joillekin luonnostaan, jotkut joutuvat sen kanssa ponnistelemaan joka päivä. Tunnekasvatus ei ole yksin vanhempien tai päiväkodin tehtävä vaan sitä tehdään yhteistyössä.

Haastatteluja tehdessä opin kuinka luontevasti tunnekasvatus sulautuu osaksi arkea sen enempää ajattelematta. Tunnekasvatuksessa ei ollut mitään tiettyä linjaa tai määränpäättä vaan arjessa kohdattiin avoimesti tunteita niin itsessä kuin lapsessakin. Tilanne selvitettiin aina sen vaatimalla tavalla. Huomasin, että oma suhtautuminen tunnekasvatukseen on ollut melko teoreettinen. Tiedän sen positiiviset vaikutukset lapseen, mutta keinot tulevat arjessa luonnostaan. Toki on olemassa päiväkodeissa käytettäviä tunnekasvatusmateriaaleja, jotka ovat tunnekasvatuksen apuna. Olen myös tutustunut tunteiden tunnistamiseen liittyviin lautapeleihin sekä kirjoihin, joista on myös ollut apua lasten tunnekasvatuksessa.

7.1 Tunnekasvatuksen vaikutus

Juteltaessa vanhempien kanssa tunnekasvatuksen vaikuttavuudesta, osa sanoi huomanneensa, että esimerkiksi lapsen tunteiden nimeämisellä oli positiivisia vaikutuksia. Lapset osasivat tunnistaa ja nimetä tunteita kun niitä kokivat sekä tunnistivat tunteita myös toisissa. He muun muassa tunnistivat tunteita kuvista. Jos lasta nauratti tai kiukutti, hän osasi kertoa mistä tunne johtuu. Joskus tarvittiin vanhempien apua, jotta oikea tunne löydettiin. Negatiiviset tunteet kuten kiukku ja raivo eivät tuntuneet enää lapsesta ylitsempääsemättömiltä kun niistä keskusteltiin ja lasta pyydettiin rauhoittumaan. Kuten aiemmin jo mainittiin, tunteiden säätely ei ole pelkästään sitä, että tyynnytellään vihaa vaan myös sitä, että iloon mennään mukaan (Juusola 2011, 97). Vanhemmille tämä oli luontaista ja koettiin, että sen avulla lapsi saa varmistuksen siitä, että tunne on hyväksytty.

Tunnekasvatuksen puute aiheutti muun muassa sitä, että lapsen oli vaikea hyväksyä ja käsitellä negatiivisia tunteita kuten surua, pettymystä tai ikävää. Tällainen tunne usein kesti pitkän aikaa, eikä lapsi päässyt siitä helposti yli, esim. pettymyksen tunne aiheutti raivokohtauksen, jonka jälkeen lapsi haki lohtua usean tunnin ajan liimautumalla kiinni aikuiseen. Kun lapselta kysyi mikä on hätänä, hän ei joko osannut tai ei uskaltanut sanoa. Vanhempi voi kokea, ettei pysty vastaamaan lapsen tunteeseen ja auttamaan häntä pääsemään sen yli. Näin on vaarana, että lapsi jää tunteensa kanssa yksin eikä opi käsittelemään sitä jatkossakaan rakentavasti. Lapsen tunteisiin ja tarpeisiin on kuitenkin puututtava, jotta lapsen tunne-elämä kehittyy myönteiseen suuntaan. Lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että hänen tunteensa ovat sallittuja. Tämä on mahdollista välittää kosketuksen, sanojen ja omien tunteiden kautta vanhemmalta lapselle. (Kankkonen & Suutarla 2016, 23.)

Tunteet siirtyvät usein lapsesta vanhempaan ja toisin päin. Siksi vanhemman voi olla vaikeaa tarjota lapselle surussa lohdutusta, varsinkin jos hänen omassa lapsuudessaan tunteita ja niiden osoittamista ei ole hyväksytty. Nämä lapsen tunteet saattavat herättää vanhemmissa muistoja ikävistä lapsuuden kokemuksista. Silloin hän tarvitsee tukea omien vaikeiden tunteiden ymmärtämisessä. (Kankkonen & Suutarla 2016, 23.)

Tunteista puhuminen auttoi ymmärtämään, että kaikki kokevat tunteita ja ne ovat sallittuja. Avoimesti puhuminen auttoi myös käsittelemään tunteista ja selviämään niistä. Yksi vanhemmista kertoi osoittavansa lapsilleen myös negatiivisia tunteita avoimesti, sillä hän toivoi sillä olevan vaikutusta siihen, että lapset ymmärtäisivät myös hänen olevan ihminen eikä vain ”suorittava kone”. Eli jos väsymyksen takia itketti, niin sitten hän itki eikä pyrkinyt sitä peittämään. Näin ollen myös lapset eivät kummastelleet vanhemman tunteenpurkausta tai sitä pelänneet, varsinkin kun vanhempi selitti miksi häntä itketti. Lapsen saivat myös keskenään hyviä keskusteluja aikaiseksi jutellessaan siitä itkevätkö aikuiset.

7.2 Tunnetaitojen tärkeys

Tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta. Se, millä tavalla ihminen käsittelee tunteita mielessään, mitä ajatuksia ne luovat ja mitä tekee tunteiden ohjaamana, ratkaisee tunteiden merkityksen hyvinvoinnille. Tunnekokemus voi joko voimistua tai rauhoittua riippuen siitä mitä ihminen tekee tai ajattelee. (Juusola 2011, 95.)

Tunnetaidot luovat pohjaa sosiaalisten suhteiden luomiselle ja terveelle kokonaisvaltaiselle kehitykselle. On hyödyksi, että vanhempi itsekkin on tehnyt tunnetyökentelyä ja reflektointia, jotta pystyy siirtämään tunnekasvatusta lapselleen. Tunnerehellisyys perheessä on oleellinen osa tunnekasvatusta, jotta lapsi oppii tunteiden olevan normaali ja hyväksyttävä osa itseään ja muita. On uskallettava osoittaa lapselleen tunteita ja kertoa niistä, sillä jos tunteitaan tukahduttaa, antaa se lapselle niistä ristiriitaisen kuvan. Tunnerehellisyyttä ei saa myöskään liioitella, sillä ihan jokaista ilon tai surun tunnetta ei tarvitse lähteä lapselle erittelemään. On löydettävä se sopiva määrä, jonka lapsi tarvitsee kehittääkseen tunnetaitojaan.

7.3 Tunnelukot

Tutkimuksen myötä huomasi osalla vanhemmista olevan tunnelukkoja. Niillä tarkoitetaan tapaa reagoida, kokea, tuntea, ajatella ja käyttäytyä, jotka on opittu nuoruudessa. Tunnelukon aktivoituessa ihminen toimii, kuten lapsuudessaan on oppinut toimimaan selvitäkseen kyseisestä tilanteesta. Tämä saattaa olla haitallinen tapa toimia, sillä se aiheuttaa tilanteen välttelemistä, antautumista tai hyökkäämistä sitä vastaan. Jokaisella on tunnelukkoja ja ne aiheuttavat häpeää ja arvottomuutta. Ihminen saattaa kokea olevansa huono, epäonnistunut, tyhmä tai itsekäs. Tunnelukkojen takia elämään suhtautuminen saattaa olla pessimististä ja se niiden takia elämässä on huolia ja pelkoja, vaikka todellista vaaraa ei olisikaan. Tunnelukkojen takia ihminen kontrolloi itseään sekä ympäristöä eikä uskalla näyttää todellisia tunteitaan. (Takanen 2016.)

Haastava tilanne kotona sai vanhemman puuduttamaan omat tunteensa, jotta hänen ei tarvinnut niitä käsitellä. Myös lapsuudesta saatu tunteiden käsittelemisen malli

edesauttoi tunnelukon syntymistä. Kun tunteiden kokeminen ja näyttäminen on ollut perheessä vältetty asia, on tämä käyttäytymismalli säilynyt aikuisikään asti. Tämän aiheuttama käytös on haitallista ja sillä toimii vain itseään vastaan. Jotta tunnelukosta pääsisi, on ihmisen kohdattava tunteensa. Tunnelukat tiedostamalla niistä on mahdollista vapautua. (Takanen 2016.) Voi olettaa, että vanhempi oli jo pääsemässä tunnelukoistaan, sillä hän oli tietoinen mistä tunteen kohtaamisen ja käsittelemisen vaikeus johtui. Hän oli myöskin yrittänyt tietoisesti käsitellä tunteitaan haastavassa tilanteessa ja sen jälkeen.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt suurempi määrä haastateltavia. Tähän tutkimukseen osallistui viisi vanhempaa yhdestä päiväkodista. Haastateltavia olisi voinut olla useampi eri päiväkodeista.

Haastateltavina olivat sekä äidit että isät. Heitä yhdisti se, että kaikilla oli useampi kuin yksi lapsi. Taustoiltaan he olivat erilaisia, työssäkäyviä, työttömiä tai opiskelijoita. Yksi haastateltavista oli yksinhuoltaja. Vaikka haastateltava joukko oli pieni, se oli monipuolinen, jolloin saatiin erilaisia vastauksia. Tämän takia tutkimus ei jäänyt yksipuoliseksi

Yksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä on haastateltavien rehellisyys. Uskalsivatkohan kaikki kertoa rehellisesti tunnekasvatuksesta vai kaunisteltiinko vastauksia edes vähän, jotta välttyttäisiin paheksunnalta? Toiset vanhemmista puhuivat erittäin avoimesti myös omista tunteistaan ja siitä kuinka he kokivat tunteet vaikeiksi kun taas toiset vastasivat niukkasanaisesti tunnistavansa aina omat sekä lapsensa tunteet.

Haastateltavat sanoivat, että positiivisista tunteista oli vaikeampi kertoa kuin negatiivisista. Useimmiten kysyttäessä positiivisisten tunteiden ilmaisusta, vanhemmat vastasivat lapsen olevan perusiloinen tai iloitsevan pienistä asioista. Negatiivisista tunteista, kuten kiukusta, kerrottavaa riitti enemmän. Kiukun syitä oli helpompi eritellä ja kertoa kuinka kiukkutilanteista selvittää. Haastatteluissa usein juteltiin

enemmän negatiivisista kuin positiivisista tunteista ja se saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä koko tunteiden kirjoa ei käsitelty yhtä perusteellisesti.

7.5 Jatkotutkimukset

Aihetta voisi tutkia vielä laajemmin, jolloin siihen voisi sisältyä useamman päiväkodin vanhempien haastattelut. Tutkimus voisi olla myös toiminnallinen, jossa vanhemmille järjestettäisiin vanhempainilta, jonka teemana on tunnekasvatus. Siellä saisi tietoa tunnekasvatuksesta ja oppisi käytännön vinkkejä sen toteuttamiseen. Tunnekasvatuksesta voisi myös puhua avoimesti luottamuksellisessa ilmapiirissä.

LÄHTEET

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Osuuskunta Vastapaino.
- Goleman, D. 1995. Emotional intelligence, why it can matter more than IQ. USA. Bantam Books.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Keuruu. Otavan Kirjapaino.
- Hirsijärvi, S. 1997. Tutkimusprosessi. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 114-220. Toim. Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Jyväskylä. Tammi.
- Hirsijärvi, S. 1997. Tutkimusprosessi. Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 114-220. Toim. Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Jyväskylä. Tammi.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva. PS kustannus.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu. Otava.
- Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2016. Vanhemman työkirja. MML. Viitattu 27.10.2016. http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/12728f990a2801466ee30a0044bbaf26/1477558343/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Mitä tunteet ovat? Voimavarat käyttöön. Viitattu 26.11.2015 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00021&p_teos=onn&p_selaus=
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen! Juva. WSOY
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva. WSOY.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Miksi tunnetaitoja tarvitaan. Teoksessa Tunnemuksu, 18-35. Toim. Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Saarijärvi. LK-KIRJAT.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnerehellisyys voimavarana. Teoksessa Tunnemuksu, 36-45. Toim. Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Saarijärvi. LK-KIRJAT.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva. PS Kustannus.
- Marjamäki, E., Kosonen, E., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.

MLL 2016. Lapsen itsetunnon tukeminen. Vanhempainnetti. Viitattu 22.2.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/

Opetushallitus. 2013. Tunteet – mitä ne ovat? Viitattu 26.11.2015. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat

Peltonen, A. 2005. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Tunnemuksu, 12-17. Toim. Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Saarijärvi. LK-KIRJAT.

Puolimatka, T. 2010. Kasvatus, arvot ja tunteet. Hämeenlinna. Suunta-kirjat.

Takanen, K. 2016. Tunne lukkosi- vapauden tunteiden vallasta. Mikä on tunnelukko. Viitattu 25.10.2016. <http://www.tunnelukkosi.fi/kuvaus.htm>

Talentsmart. About Emotional Intelligence. Emotional Intelligence, IQ and personality are different. Viitattu 12.10.2016. <http://www.talentsmart.com/about/emotional-intelligence.php>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia. Tammi.

LIITE 1

Haastattelukysymykset

- 1. Millaisissa tilanteissa lapsesi osoittaa positiivisia tai negatiivisia tunteita?**

- 2. Tiedätkö yleensä mistä lapsesi tunteet johtuvat?**

- 3. Osaatko aina sanoa mistä omat tunteesi johtuvat?**

- 4. Sanoitatko lapsellesi tunteita? ”Olen/olet nyt vihainen/iloinen/pettynyt/yllättynyt koska...**

- 5. Miten pyrit vastaamaan lapsen tunteisiin esim. ilossa tai kiukussa?**

- 6. Onko tunnekasvatus sinulle tietoista?**