



Jutta Holmberg, Venla Ouattara

Tunteet tutuiksi

Tunnetaito-opas vanhemmille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulu – tutkinto

Opinnäytetyö

1.11.2023

Tekijä	Jutta Holmberg & Venla Ouattara
Otsikko	Tunteet tutuiksi - Tunnetaito-opas vanhemmille
Sivumäärä	65 sivua + 2 liitettä
Aika	1.11.2023
Tutkinto	Sosiaaliala YAMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Saila Nevanen, yliopettaja
<p>Tämä on kehittämistavoitteinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli toteuttaa tunnetaito-opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille. Osana opinnäytetyötä suoritimme internetkyselyn yhteistyöpäiväkotien vanhemmille. Kyselyllä kerättiin tietoa vanhempien ymmärryksestä ja tavoista käsitellä tunteita sekä siitä, millaista tietoa vanhemmat ovat tunnetaidoista saaneet ja mistä. Selvitimme perheiden suhtautumista tunnetaitoihin; miten tärkeänä tunnetaidot koetaan ja miten tunnetaidot näyttäytyvät perheissä, puhutaanko tunteista ja miten niistä puhutaan. Oppaan taustaksi selvitimme kokevatko vanhemmat tarvetta tunnetaito oppaalle. Tarkastelimme, nouseeko vastauksissa esille erityisesti jokin tai jotkin aiheet, joihin vanhemmat erityisesti kaipaavat tukea oppaan muodossa.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmetodeja. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, jossa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kysely toteutettiin yhteistyössä neljän Helsingin kaupungin varhaiskasvatusyksikön kanssa ja vastauksia saatiin yhteensä 113. Vastausten analyysissä käytettiin sekä määrälliselle että laadulliselle tutkimukselle ominaisia keinoja.</p> <p>Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunnetaitojen ja tunnesäätelyn harjoittelussa, sillä tunnetaidot vahvistuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Viime vuosina tunnetaitojen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on huomattu ja aihe on tullut tärkeäksi yhteiskunnalliseksi ilmiöksi. Kyselystä nousi vanhempien kokema selkeä tarve tunnetaito-oppaalle. Kyselyn mukaan moni vanhempi koki saaneensa tietoa tunnetaidoista, mutta vain vähäisesti ohjeita kuinka viedä saatu tieto käytäntöön. Oppaaseen kaivattiin selkeitä ohjeita, miten toimia niin lapsen suurien tunteiden aikana kuin miten käsitellä tunteita arjessa. Vanhemmilta nousi myös tarve saada omien tunteiden käsittelyyn neuvoja. Huomioitavaa on, että voidakseen opettaa tunnetaitoja lapsilleen, myös vanhemmat tarvitsevat vahvistusta omien tunnetaitojen ja tunnesäätelyn harjoitteluun.</p> <p>Kyselyllä saadun tiedon kautta ja hankkimaamme teoriaan pohjaten, valmistimme tunnetaito-oppaan vanhemmille. Tehty opas toteutettiin yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista-hankkeen kanssa.</p>	
Avainsanat	tunnetaidot, vanhemmuus, tunteet, tunnesäätely

Author	Jutta Holmberg & Venla Ouattara
Title	Knowing Emotions - Emotional Skills Guidebook for Parents
Number of Pages	65 pages + 2 appendices
Date	1 November 2023
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Master's Degree Programme in Social Services
Instructors	Saila Nevanen, Principal Lecturer
<p>Our Master's thesis is a research-based development thesis. This thesis aimed to create an emotional skills guidebook for parents with daycare-aged children. We conducted an electronic survey with questionnaire for the parents of the cooperation daycare centres. The purpose of the questionnaire was to gather information from parents about their level of understanding of emotions and ways to handle emotions, what kind of information about emotional skills they have had, and from where parents had received information. We wanted to identify parents' attitudes towards emotional skills; how important emotional skills are and how emotions are shown in the family, how emotions are spoken, and how emotions are spoken about in the family. We wanted to know if parents felt the need for an emotional skills guidebook. We examined whether certain topics would arise from the answers of the questionnaire, for example in which kind of situations parents felt a guidebook could give help to.</p> <p>Both quantitative and qualitative research strategies were used in this thesis. The data for the thesis was collected using an electronic questionnaire, with both structured and open questions. The questionnaire was carried out in cooperation with four Helsinki City municipal daycare centre units and 113 responses were returned. The material was analysed using quantitative and qualitative analysis methods.</p> <p>A child needs an adult's support in practising emotional skills and emotional regulation, with the intention that emotional skills are strengthened in interaction with others. The importance of emotional skills for a child's development is considerable and the topic has become an important social phenomenon. The questionnaire revealed that parents have a clear need for an emotional skills guidebook. According to the questionnaire, many parents felt that they had received information about emotional skills, but guidance on how to put the received information into practice was scarce. The results of the questionnaire showed that parents need a variety of instructions; from how to handle children's big emotions to how to handle everyday emotions. The results showed that parents feel the need to receive guidance on how to regulate their own emotions. It is worth noting that to teach emotional skills to their children, parents also need reinforcement for practising their own emotional skills and emotional regulation.</p> <p>We produced an emotional skills guidebook for parents based on the responses of the questionnaire and the theory we had gathered. The guidebook was implemented in cooperation with Metropolia University of Applied Sciences 'Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista' -project.</p>	
Keywords	emotional skills, parenthood, emotions, emotional regulation

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Teoreettiset lähtökohdat	7
2.1	Varhaislapsuus ja alle kouluikäisen tunnekehitys	7
2.2	Tunteet ja tunneäly	10
2.3	Tunnetaidot	14
2.4	Keho ja tunteet	16
2.5	Tunteiden säätely	18
2.6	Tunteet perheessä	20
2.7	Vanhemman tunnetaidot	22
2.8	Tunteet kulttuurissa	25
2.9	Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa	27
3	Olemassa oleva tunnetaitomateriaali	28
4	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	30
5	Menetelmälliset ratkaisut	31
5.1	Yhteistyökumppanit	32
5.2	Aineiston keruu	33
5.3	Aineiston analyysi	36
6	Tulokset	37
6.1	Määrällinen aineisto	38
6.2	Laadullinen aineisto	48
7	Opas tunnetaidoista	52
8	Johtopäätökset	55
9	Pohdinta	60
	Lähteet	62
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote opinnäytetyöstä ja opinnäytetyön tietosuojaseloste	
	Liite 2. Opas	

1 Johdanto

”Yksi sukupolvi täynnä rakastavia vanhempia muuttaisi seuraavan sukupolven aivot ja sen seurauksena koko maailman.” Näin on sanonut psykiatri Charles Raison. (Trogen 2021: 11.) Tähän Raisonin ajatukseen kiteytyy osuvasti, miksi tunnetaidot ovat niin merkittävässä roolissa tämän päivän kasvatuksessa. Kaikki se, mitä me teemme vanhempina, vaikuttaa siihen, millaisia aikuisia tulevaisuuden maailmassa elää. Tunteitamme emme voi valita, mutta voimme valita tavan, jolla suhtaudumme niihin ja käsittelemme niitä.

Lapsuudessa luodaan pohja tunnetaidoille ja me vanhemmat ja kasvattajat annamme keinot tämän pohjan luomiseen. Avola ja Pentikäinen (2019) kuvaavat tunnetaitojen, erityisesti omien tunteiden säätelyn, olevan yksi keskeinen lapsuuden kehitystehtävä. Yhdessä ajatusten ja kehon kanssa tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisen toimintaan. Kaikki tunteet ovat hyödyllisiä, tarkoituksenmukaisia ja tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. (Avola & Pentikäinen 2019: 148–149.) Vanhempien tärkeänä tehtävänä on antaa lapselle sanat tunteille ja keinot tunteiden purkamiselle. Tunteiden sanoittamisella ja tunteista avoimesti puhumalla lapsi saa kokemuksen, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tämä luo turvallisuudentunnetta ja mielen hyvinvointia. Niinpä tunnetaitojen oppiminen voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä. (Trogen 2021: 40–41; Avola & Pentikäinen 2019: 148–149.) Rakkaudella, myötätunnolla ja kunnioituksella kasvatetut lapset kohtelevat kohtaamiaan ihmisiä rakkaudella, myötätunnolla ja kunnioituksella (Trogen 2021: 40–41).

Vanhemmuutta on monenlaista, ja siihen vaikuttavat lukuisat asiat, kuten omat lapsuuden kokemukset, kulttuuritausta sekä ympäristön odotukset. Ajattelemme, että vanhemmuus on tällä hetkellä murroksessa. Erilaisten kulttuurien kohtaaminen nyky-yhteiskunnassa, yksilökeskeisyyden lisääntyminen ja yhteisöllisyyden väheneminen vaikuttavat mielestämme murroksen kasvuun. Pöyhönen ja Livingston (2023) toteavat, että tiedon karttuminen sekä ympäristön ja vanhempien itsellensä asettamien odotusten kasvu, vaikuttavat vanhemmuuden murrokseen. Vanhemmuudelle asetetaan monenlaisia paineita. Sosiaalinen media saattaa luoda paineita vanhemmuudelle, ja tarvitaan medialukutaitoa oikeanlaisen tiedon löytämiseen ja käsittelyyn. Vanhemmuuteen painetta luo myös se, mitä ajattelemme muiden meiltä odottavan. Vanhemmat saattavat pohtia, mitä ystävät, perheenjäsenet, naapurit tai tutut ovat mieltä valinnoistamme ja tavastamme toimia. (Pöyhönen & Livingston 2023: 26–28.)

Olisi helppoa ajatella, että tehkäämme kuten Raison kehotti, rakastakaamme ja muutta-
kaamme maailmaa. Kuitenkin on todettava, että ihan näin helppoa se ei ole. Tarvitsemme en-
sin aikuisia, joilla on tunnetaitoja ja kykyä tunteiden säätelyyn. Tämä vaatii tiedon lisäämistä ja
kulttuurin muuttamista niin, että tunnetaidoista ja niiden opettelusta tulee meille kaikille tär-
keitä. Lisäksi tarvitaan keinoja ja motivaatiota harjoitella tunteiden tunnistamista ja säätelyä.
Tunnetaidot ovat ajankohtainen ja mielenkiintoinen aihe. Tunneaiheet ovat nousseet yhteis-
kunnallisen keskustelun keskiöön ja tutkimuksen kohteeksi vasta 1970- luvun loppupuolella ja
1990-luvulle siirryttäessä (Pirskanen & Eerola 2018: 8). Tuoretta tietoa ja materiaalia aiheesta
on paljon ja melko helposti saatavilla. Materiaalia selatessa käy hyvin ilmi, miten merkittävänä
osana tämän päivän kasvatusta tunnetaidot nähdään. Hyvä niin, sillä niiden merkitys aikuisuu-
teen on huomattavan suuri (Köngäs 2019: 19–23.) Tunnetaitojen opettelu on koko elämän mit-
tainen matka. Kasvattajina ja vanhempina saamme pohtia, miten voimme tukea lapsen tunne-
taitojen kehittymistä ja tarjota erilaisia keinoja tunteiden kohtaamiseen. (Pöyhönen & Living-
ton 2020: 15.)

Vanhemmille on saatavilla valtavasti tietoa tunnetaidoista ja vanhemmuudesta, mutta heidän
tulisi itse osata käyttää ja jäsenellä sitä. Vanhempi, joka kiinnostuu tunnetaidoista kohtaa
luultavammin tietoa etsiessään informaatioähkyn. Materiaalia on paljon, jolloin tiedon löytä-
minen juuri oman perheen tarpeisiin voi olla haastavaa ja koko materiaalin läpi kahlaaminen
kuormittavaa pikkulapsiarjessa. Lisäksi vanhemmat ovat tiedon kanssa melko yksin. Lähtökoh-
teisesti jokainen vanhempi haluaa lapsen parasta ja toivoo, että lapsista kasvaa ”hyviä ihmisiä”.
Lapsen ja vanhemman tarpeet ilmenevät eri tilanteissa eri tavoin. Jotta vanhemmalla olisi
mahdollisuus vastata lapsen eri kasvun vaiheisiin, täytyy hänellä olla välineitä, joilla tukea lap-
sen kasvua. Positiivisella kasvatuksella ja tunnetaitojen harjoittelulla voimme tukea lapsen itse-
tunnon ja resilienssin kasvua, mikä vaikuttaa positiivisesti lapsen myöhempään elämään. (Tro-
gen 2020: 186–187.) Vanhempina meillä on tärkeä tehtävä kasvattaa ja tukea lasta, niin että
hän saa riittävät eväät pärjätäkseen ilman meitä ja elääkseen mahdollisimman hyvää elämää
(Trogen 2021: 11).

Halusimme lisätä vanhempien tietoutta tunnetaidoista ja tehdä tunnetaitoja tutuksi vanhem-
mille. Selvitimme perheiden yhteyttä tunnetaitoihin toteuttamalla kyselyn rajatulle määrälle
helsinkiläisten varhaiskasvatusyksiköiden vanhempia. Kyselyn tulokset analysoimme ja niiden

pohjalta toteutimme vanhemmille tunnetaito-oppaan vanhemmuuden ja tunnetaitojen harjoittelun tueksi. Oppaan toivoimme tukevan koko perhettä tunnetaitojen harjoittelussa ja tunteiden tunnistamisessa.

2 Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Varhaislapsuus ja alle kouluikäisen tunnekehitys

Varhaislapsuus määritellään kulttuurista ja alueesta riippuen hieman eri tavalla. Lapsen oikeuksien sopimus koskee kaikkia alle 18-vuotiaita, mutta varhaislapsuuden rajaksi on määritelty 8-vuotta. Varhaislapsuudeksi on määritelty lapsuuden jakso, jossa tapahtuu kaikkein nopeimmat muutokset kasvussa ja kehityksessä. Varhaislapsuudessa lapsen keho ja hermojärjestelmä kypsyvät, viestintä- ja kognitiiviset taidot kehittyvät ja lapsi alkaa ilmaista omia kiinnostuksen kohteitaan. (Kurttila 2017.) Lapsuuden ja nuoruuden erottaminen toisistaan ei ole ihan selkeää tänä päivänä. Käsitys lapsuudesta on muuttunut vuosien varrella. Lapsuutta on määritelty pitkään biologian ja psykologian näkökulmista, mutta niiden rinnalle on noussut uusia tapoja määrittelylle. (Hohti 2013.)

Ihmisen aivojen etuotsalohko kehittyy 25–30-vuotiaaksi saakka. Etuotsalohko on vastuussa tunnesäätelystä, joka ei automaattisesti ole tunnekuohun aikana käytössä. Tunteiden sanoittaminen itsessään säätelee tunteita, sillä se aktivoi etuotsalohkoa. (Trogen 2021: 98–101.) Kun kohtaamme ärsyksen se kulkeutuu aivoihimme tiettyyn hermoon, ja saa meidät reagoimaan ärsykkeeseen. Ärsyksiä saamme jatkuvalla syötöllä ja osa niistä aiheuttaa meissä vahvemman emotion. (Köngäs 2019: 40–45.) Köngäs (2019) vertaa aivojen yhteyksiä metrojärjestelmään avatessaan alle kouluikäisen lapsen tunnekehitystä. Kuvitellaan, että sikiön kehittyvät aivot ovat kaupunki, johon on rakenteilla uusi metrojärjestelmä. Metropysäkit ovat neuroneja ja metrolinja on hermorata asemien eli neuronien välillä. Sähköä toimii aivojen synapsi. Syntyessään lapsella on päässään pohjapiirros suurine suunnitelmineen, missä metroasemia on siellä täällä, vaikka käyttöä niillä ei vielä ole. (Köngäs 2019: 89–90.) Vauvan syntyessä aivojen hermosoluja on lähes yhtä monta kuin Linnunradalla on tähtiä, mutta hermosolut eivät enimmäkseen ole vielä yhteydessä toisiinsa (Brotherson 2009: 3).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisen aivot ovat pohjimmiltaan sopeutuneet kehittymään sosiaalisessa kontekstissa; vastasyntyneillä erityisesti vuorovaikutuksessa hoivaajien kanssa. Vauvan saamat reaktiot ja kokemukset vuorovaikutuksesta muokkaavat aivojen rakenteita ja muodostavat toimintamalleja, jotka kantautuvat aikuisuuteen. Aivokuoren rakenteiden varhainen kehitys ja toiminta vaativat oman panoksensa vauvan hoivaajilta erityisesti ensimmäisten elinkuukausien aikana. Aivojen rakenteellinen kehitys liittyy vastasyntyneen saamaan hoivaan, huomioon ja vuorovaikutukseen sekä vauvan ympäristön ja muiden ihmisten havainnointiin. (Schneider & Greenstreet & Deoni 2022: 360–361.) Huttu ja Heikkinen (2017) toteavat, että tunteet ovat vauvan ensimmäinen kieli (Huttu & Heikkinen 2017: 36). Vauvan aivojen kehityksen takia hän osaa hyvin rajallista kommunikointia itkun tai muun ääntelyn avulla. Tästä alkaa tarpeiden kartoitus, mikä tehdään tunteiden voimakkuuden ja toistuvuuden perusteella. (Köngäs 2019: 89–90.)

Varhaislapsuudessa ympäristöstä saadut hoivaan ja vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset ohjaavat tiettyjen synapsiyhteyksien muodostumista toiminnallisiksi. Tarpeettomat yhteydet karsiutuvat myöhemmin pois. (Mäntymaa & Luoma & Puura & Tamminen 2003: 459–460.) Syntymästä asti lapsilla on tarve vastaanottaa hoivaa ja hyväntahtoisuutta sekä valmius hyvinvointiin. Turvalliseen kiintymyssuhteeseen vaadittavia yhteyksiä aivoihin muodostuu, kun vauva saa hyvää ja hellää hoitoa. Ensimmäiset yhteydet luovat malleja ja odotuksia ja näin aivojen kehitys on hyvässä vauhdissa. (Köngäs 2019: 89–90.)

Ensimmäisen vuoden aikana lapsen aivot kaksinkertaistuvat. Lapsen aivot tarvitsevat kaikkia välittäjäaineita ja hormoneja, mukaan lukien stressihormoni kortisolia. Lapset ovat herkkiä vanhemman tunneilmaisujen laadulle ja siksi itkevää lasta on tärkeää tyyntyttää rakkaudellisesti, jolloin kortisoli toimii mallina siitä, mitä kehossa tulevaisuudessakin tapahtuu. (Mäntymaa ym. 2003: 461–462; Köngäs 2019: 91.) Näin lapsi oppii odottamaan itselleen turvaa ja ymmärrystä epämiellyttävissäkin tunteissa. Jos tyyntytystä ei tule tai lapsi kohdataan tilanteessa sopimattomasti, lähtee metrolinja rakentumaan vauhdilla tiettyjen metroasemien välille. Näin muodostuu käytösmaalleja, joilla lapsi voi pelastautua ahdistukselta, mikä voi tarkoittaa pakenemista tai hyökkäämistä. (Köngäs 2019: 91.)

Kaksivuotiaan aivot rakentuvat ympäri vuorokauden ja heille kehittyy kyky ymmärtää ja näyttää kompleksisia tunteita, kuten empatiaa. Lapsi pitää hellyyttä, rakkautta ja huolenpitoa itses-

täänselvyyksinä, eivätkä nämä siksi yllätä aivoja samalla tavalla kuin pelko, hylkääminen tai ahdistus. Hylkääminen jättää toistuuksaan vahvat jäljet lapsen aivoihin ja onkin tieteellisesti todettu, että varhaiset negatiiviset kokemukset voivat muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa. (Köngäs 2019: 91–92; Mäntymaa ym. 2003: 462–463; Schneider & Greenstreet & Deoni 2022: 360–361.)

Etuoslohkojen kehittyessä tulee vaihe, jolloin pieni lapsi kykenee kiinnittämään mielikuvia tietoisuuteen. Näiden mielikuvien varaan lapsi lähtee rakentamaan omaa todellisuuttaan itseltään, toisista ja ympäröivästä maailmasta. Yhteys, joka kulkee mantelitulmakkeesta eli pelokeskuksesta etuoslohkoihin tunteiden säätelykeskukseen, voi lähes kokonaan surkastua, mikäli lapsi saa vain vähäisesti positiivista palautetta itsestään. (Köngäs 2019: 92.)

Lapsen ollessa kaksivuotias alkaa vasen ja oikea aivopuolisko kuroutua yhteen aivokurkiaisien edelleen kehittyessä, siksi sanoittaminen on aktiivista lapsen arjessa. Tunteet ovat kaksivuotiaalle jo kokemuksellisesti tuttuja, mutta niille ei ole vielä sanoja. Lapsen aivojen kehittyessä sanoista tulee yhtä merkityksellisiä kuin katseista ja erityisen merkittävää on niiden yhdistäminen lapsen sisäiseen kokemukseen. (Köngäs 2019: 92–93.) Varhaislapsuuden sosiaaliset kanssakäymiset herkan aivoalueiden kypsymisen aikana luovat pohjan tunteiden säätelylle ja sosioemotionaaliseen kompetenssille. (Schneider & Greenstreet & Deoni 2022: 359.) Lapsi tarvitsee aikuisen apua yhdistääkseen tunnesanat sisäiseen kokemukseen, minkä vuoksi aikuisen on kyettävä olemaan tilanteessa mukana ja sanoittamaan lapsen erilaisia tuntemuksia. Ilman tätä tunteet jäävät nimettömiksi ja tunteiden ottaessa vallan on hänen aikuisenakin vaikea pysäyttää tunteitaan. Ellei tunteita opettele sanoittamaan voi minäkuva jäädä vaillinaiseksi, siksi lasta tulee tukea luomaan kullekin tunnekokemukselle oma nimikkeensä. (Köngäs 2019: 92–93.)

Neljävuotiaan aivot ovat kaksi kolmasosaa lopullisesta koostaan ja vastaanottavaisia uusille tunnemalleille. Lapsen tunnetaidot tarttuvat parhaiten mallioppimisen ja kokemuksen kautta, mutta hetkiin on mahdollista ottaa mukaan enemmän tunnetilojen sanoittamista ja painottaa tunteiden ymmärtämistä. Alkukantaisia tunteita ja reagoititapoja ei enää saa pois, mutta nelivuotias lapsi on hyvin vastaanottavainen ja aikuisen tuella lapsi voi suhtautua negatiivisiin tunteisiin oikein ja oppia tunteiden säätelykeinoja. Lasta on hyvä kannustaa positiiviseen minäpuheeseen sekä omien ajatusten ja tunteiden ääneen avaamiseen, paras tapa tähän on vanhemman toimiminen mallina. (Köngäs 2019: 94.)

Seitsemänvuotiaana aivojen yhteyksien määrä vähenee jopa 50 prosenttia siitä, mitä se on tähän asti ollut. Tämä tarkoittaa, että uusia malleja ei enää voida muodostaa tunteiden käsittelyyn, vaan voimme vain pyrkiä muokkaamaan jo olemassa olevia negatiivisia reagoititapoja ja vahvistaa positiivisia. Väärän toimintamallin juurruttua aivoihin on sitä vaikea pelkästään sanoin selittää pois, koska ne aivojen osat, jotka kattavat tunneälyn, eivät käsittele sanoja. (Köngäs 2019: 95–96.) Lapsen kokemuksista muodostuu yhteyksiä, jotka vahvistuvat käytössä, mutta myös surkastuvat pois, mikäli niitä ei käytetä. (Brotherson 2009: 4.) Varhaislapsuus on neurologisesti ja tunneälyn kannalta merkittävän, sillä pohja tunneälyn optimaaliselle käytölle syntyy tuettuna ja tietoisesti ohjattuna lapsuudessa. (Köngäs 2019: 95–96.)

Tunteet integroivat muita aivoprosesseja ja toimivat ohjaavana tekijänä, mikä merkitsee myös sitä, että riittävän tasapainoisen tunne-elämän kehittyminen on edellytys myös muiden persoonallisuuden alueiden optimaaliselle kehitymiselle, kuten kognitiiviselle kehitykselle (Mäntymaa ym. 2003: 463–464). Varhaislapsuudessa tapahtuu merkittäviä asioita lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta, ja varhaislapsuuden kokemuksilla on suuri merkitys lapsen tunnetaitojen kehittymiselle. Tänä aikana rakennetaan merkittävästi aikuisuuteen vaikuttavia taitoja, joihin vaikuttaminen myöhemmällä iällä on mahdollista, mutta vaatii paljon enemmän työtä. Ei ole siis lainkaan samantekevää, kuinka suhtaudumme tunneälyn kehitykseen ja tunnetaitojen vahvistamiseen varhaislapsuudessa.

2.2 Tunteet ja tunneäly

Tunteet ovat laaja käsite, jota voidaan tarkastella monissa eri konteksteissa. Tunne sanalla voidaan tarkoittaa niin fysiologisia kuin mielen sisäisiä tuntemuksia. Nykyisen tiedon valossa on selvää, että tunteet perustuvat biologisiin järjestelmiin, suojaavat meitä sekä viestittävät meistä muille ja tunteita voidaan mitata. (Nummenmaa 2017: 35.) Tunteet ovat tärkeä osa elämää ja niillä on vaikutusta kaikkiin elämän osa-alueisiin (Utami & Utama & Handoko 2021: 1).

Tunteet ovat universaaleja ja niitä ohjaa biologia, mutta silti jokainen kokee tunteet omalla ainutlaatuisella tavallaan. Tunne-elämän eroja selittävät vuorovaikutukseen ja psykososiaaliseen ympäristöön liittyvät erilaiset tunnekokemukset, erilaiset kyvyt ja omaksutut tunteiden säätelyn mallit. Ympäröivän yhteisön normit osaltaan vaikuttavat eroihin ja määrittelevät muun mu-

assa, millaisissa tilanteissa on sopivaa tai sopimatonta ilmaista tietynlaisia tunteita sekä mil-laista käyttäytymistä tai tunteiden ilmaisua eri ikäisiltä odotetaan. (Mäntymaa ym. 2003: 463.) Avola ja Pentikäinen (2019) kuvaavat tunteet biologisina signaaleina, joiden tehtävänä on ker-toa mitä elämässä kullakin hetkellä tapahtuu. Tunteiden ainoa tehtävä on tulla tunnetuiksi. Usein tunteet kertovat siitä, että elämässä tapahtuu jotain merkittävää ja tunne toimii ikään kuin herätyksenä siihen tilanteeseen. (Avola & Pentikäinen 2019: 171.)

Erilaisia tunteita on useita kymmeniä ja jokaisella niistä on tehtävänsä. Osa tunteista liittyy ihmisten väliseen kanssakäymiseen, kuten kateellisuus tai häpeä. Tunteista voidaan nostaa kuusi perustunnetta, joita ihmiset kulttuurista riippumatta ilmaisevat. Perustunteita ovat viha, ilo, suru, pelko, hämmästyks ja inho. (Pöyhönen & Livingston 2023: 57–58.)

Perustunteiden tehtävät:

Ilo	Ilo on hyvinvointimme kannalta kaikkein tärkein tunne, sillä se on mielenterveyden pe-rusta. Tunne tuo toivoa ja energiaa, auttaa olemaan joustava ja vaalii luovaa ongelman-ratkaisukykyä.
Viha	Viha auttaa meitä puolustamaan ja toimimaan. Se tuo voimaa ja energiaa. Viha auttaa ih-mistä ilmaisemaan muille väärinkohtelusta tai omien oikeuksien loukkaamisesta. Viha auttaa meitä ilmaisemaan omaa tahtoa ja olemaan itsenäisiä.
Pelko	Pelon tunne kertoo, että ympäristössä on todellinen tai kuvitteellinen vaara. Pelko auttaa hakeutumaan turvaan. Pelko voi saada meidät vetäytymään, jähmettymään tai aktivoida toimimaan.
Suru	Surun tunne auttaa meitä luopumaan ja ymmärtämään, mikä itselle on tärkeää. Itkemi-nen lievittää stressiä ja herättää ympärillä olevissa ihmisissä empatiaa. Sen tehtävänä on muut ihmiset apuun ja saada lohtua.
Häm-mästyks	Hämmästyksen tunne nousee, kun jotain yllättävää tapahtuu ja valmistele kehoa toimi-maan. Tunne antaa lisää aikaa arvoida, miten asiaan kannattaa reagoida.
Inho	Inhon tunne suojelee meitä haitallisilta asioilta. Sosiaalinen inho on kytköksissä moraali-käsitykseen, joten se auttaa ylläpitämään yhdessä sovittuja käyttäytymissääntöjä.

(Pöyhönen & Livingston 2023: 57–58.)

Tunteet perustuvat aikaisempiin kokemuksiin ja tietoon. Ihminen ei kykene päätöksentekoon tai ajatteluun ilman tunteiden vaikutusta ja vaikka tunteet toimivat eri tavalla kuin järki, ne ovat aivan yhtä tärkeitä ajattelun ja päätöksenteon ohjaamisessa. (Mlodinow 2023: 10, 14.) Tunteet vaikuttavat siihen, mitä ajattelemme ja teemme, mutta myös ajatuksemme ja te-komme vaikuttavat kokemiemme tunteiden voimakkuuteen ja keston. Ennen kuin tietoinen

mieli ehtii mukaan, on tunteet jo auttamassa päätöksenteossa. (Pöyhönen & Livingston 2023: 57–60.) Tunteet muodostavat ja rakentavat arvioille välttämättömän viitekehyksen sekä usein muuttavat sitä, miten ihminen tarkastelee olosuhteita ja tulevaisuudennäkymiä (Mlodinow 2023: 10, 14). Kaikkia tunteita saa tuntea, niiden on hyvä antaa tulla ja mennä, sillä tunne ei kestä ihmisellä 90 sekuntia pidempään, ellemmme itse voimista tunnetta entisestään. (Avola & Pentikäinen 2019: 158–160). Pöyhönen ja Livingston (2023) puolestaan puhuvat tunteiden kestön rajallisuudesta. Heidän mukaansa tunne kestää muutamista sekunneista muutamiin tunteihin. Viesti vaikeiden tunteiden kanssa kamppailevalle on kuitenkin sama: jokainen tunne menee ajallaan ohi. (Pöyhönen & Livingston 2023: 57.)

Tunteet toimivat yhdistäjinä ja välittäjinä ihmisyhteisöissä ja yksilön mielen sisällä. Tunteet yhdistävät ihmismielen ja ulospäin näkyvän käyttäytymisen. Tunteet ohjaavat ihmisten välistä vuorovaikutusta ja ovat myös samalla vuorovaikutuksen ohjaamia, toimien näin niin syynä kuin seurauksena ihmisen toiminnalle. Tunteet säätelevät yksilön sisäistä toimintaa ja ovat säätelyn alaisia sekä ohjaavat aivojen toiminnallista muovautumista, joka puolestaan vaikuttaa tunteisiin ja niiden säätelyyn. Tunnetilat muodostavat suurimman osan kokemuksistamme, jotka liittyvät kehostamme tai ulkopuolelta tulevan tiedon arviointiin. (Mäntymaa ym. 2003: 463.)

Haastavaksi omien ja muiden tunteiden ymmärtämisen tekee se, että ihminen voi kokea yhtä aikaa monia eri tunteita. Ihminen ei aina ilmaise tunteitaan suoraviivaisesti vaan herkästi piilottelee ensisijaisia tunteitaan. Ensisijainen tunne on tunne, joka nousee reaktiona tilanteeseen. Ensisijainen tunne on yleensä se, mitä ihmisen on vaikea hyväksyä itsessään ja jota yrittää muilta piilotella, kuten avuttomuutta tai häpeää. Toissijainen tunne on se, joka nousee reaktiona ensisijaiseen tunteeseen. Toissijaisen tunteen tehtävänä on suojata ensisijaisen tunteen näkymistä. Välinetunne on tunne, jonka ihminen oppii ilmaisemaan, vaikka tunne ei tilanteessa olisi aito. Välinetunne voi toimia toissijaisen tunteen tavoin ensisijaisen tunteen suojana. Ensisijaisen ja toissijaisen tunteen sekä välinetunteen vuorovaikutuksen ymmärtäminen on hyödyllistä tulkitessamme omia tai muiden tunteita ja auttaa suhtautumaan näihin tunteisiin empatialla. (Pöyhönen & Livingston 2023: 59–60.)

Varhaislapsuudessa pienet lapset oppivat ilmaisemaan tunteitaan nonverbaalisesti sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi polkemalla jalkaa tai halaamalla. Pienet lapset kykenevät tunnistamaan ja nimeämään omia ja muiden tunteita, erityisesti onnen, surun, vihan ja pelon tunteet. Leikkiä apuna käyttäen lapset voivat tunnistaa edellä mainittujen tunteiden syyt ja niiden seuraukset

sekä osoittaa kasvavaa tietoisuutta tunteiden taustalla olevista monimutkaisista ja yksilöllisistä syistä. (Denham & Zinsser & Bailey 2011: 1.)

Vaikka lapsilla on luontaisesti kyky oppia tunteista ja säädellä niitä, he tarvitsevat silti aikuisen tukea tunnetaitojen harjoitteluun. Pienet lapset kykenevät säätelämään tunteitaan produktiivisin keinoin: he osoittavat tiedostavansa tunteensa, kykenevät tarkkailemaan niitä ja tarvittaessa muuttamaan niitä tilanteeseen sopivalla tavalla, jotta tunteista on hyötyä eikä haittaa. Vaikka pienet lapset alkavat jo ymmärtämään, mitkä tunteiden säätelystrategiat ovat hyödyllisimpiä, tarvitsevat he silti aikuisen apua tunteiden säätelyssä. (Denham ym. 2011: 2.) Utami, Utama ja Handoko (2021) toteavat, että ihmisen ensimmäiset elinvuodet määrittelevät tulevaisuuden menestyksen ja avain menestykseen piilee tunneälyssä. Perusteet tunneälylle, kuten empatia ja tietoisuus itsestä, rakentuvat lapsen ensimmäisinä elinvuosina. Lasten tunneälyn kehitys vaatii vanhemman huomiota ja tukea. (Utami & Utama & Handoko 2021: 1–2.)

Tunneäly on aivojen valmiutta vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä kykyä kehittää näitä valmiuksia taidoiksi, joilla ihminen voi edistää omaa ja muiden hyvinvointia säätelämällä tunteitaan ja tunnereaktioitaan. (Köngäs 2019: 36–38; Utami & Utama & Handoko 2021: 1.) Tunneäly auttaa yksilöä ymmärtämään, miksi tunteita herättävissä ja sosiaalisissa tilanteissa tulee menetellä ja käyttäytyä tilanteen mukaisesti. Tunneälyn perustaidot lähtevät tunteiden tunnistamisesta kohti tilannekohtaista tunteiden olennaista ja rationaalista käyttöä. (Köngäs 2019: 36–38.) Wang, Li ja Zhun (2019) mukaan tunneäly on määritelty itsetietoisuudeksi, joka auttaa ihmistä ymmärtämään omia ja muiden tunteita tunneilmaisujen pohjalta eli kykyä tunnistaa ja ymmärtää omaa ja toisten tunnetiloja ja käyttää tätä tietoa ongelmien ratkaisemiseen ja oman käyttäytymisen säätelyyn. Tunneäly mukautuu tunteen aiheuttamaan reaktioon ja voi auttaa selviytymään haasteista, saavuttamaan tavoitteita ja osallistumaan tehokkaasti sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tunneäly on ihmisen kykyä havaita, kokea, ilmaista, arvioida, säädellä ja hallita omia tunteitaan sekä ihmisten välisiä tunteita. Korkea tunneäly on liitetty myönteisiin tuloksiin monella elämänalueella. On esimerkiksi todettu, että ihmisen korkea tunneäly on yhteydessä hänen vanhemmuuteensa positiivisesti, lisää akateemista osaamista ja vaikuttaa positiivisesti terveydentilaan sekä auttaa muodostamaan vahvoja sosiaalisia suhteita. Vastaavasti matalan tason tunneäly lisää lasten riskiä ongelmallisiin ihmissuhteisiin ja oppimisen ongelmiin. Tästä syystä voidaan väittää, että tunneälyllä on keskeinen rooli ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa suhteissa. (Wang & Li & Zhu 2019: 1–2.)

Tunneällyn käyttöä ja kehittämistä voi opetella harjoittamalla aivojen synapsiratoja ja uudelleenohjelmoida niiden reaktioita. Esimerkiksi lapsi saa vahvistusta tunteelle omasta kyvykkyydestään kokiessaan onnistumisia, kun vanhemmat kannustavat lasta harjoittelemaan ja uskomaan itseensä. Näin lapsi saa ajattelumallille vahvistusta ja syvyyttä kokemusten avulla. Jos alkuperäinen ajattelumalli on ristiriidassa kokemuksista saatavan tiedon kanssa, muuttuu alkuperäinen tapa nähdä todellisuus. Esimerkiksi lapsi luopuu uskosta itseensä ja minäkuva muuttuu, lapsen saadessa vanhemmiltaan arvostelua ja lannistavia kommentteja oppimisestaan. Vanhemmat voivat järjestelmällisesti luoda tilanteita, joissa lapsi pääsee harjoittelemaan uutta tapaa reagoida tunnepitoiseen tilanteeseen. Ihminen voi muuttaa yhteyksiä aivojen tunnealueilla kyseenalaistamalla tietoisesti ajattelumalleja ja omaa tapaa reagoida tunnepitoisiin tilanteisiin. Alle kouluikäisenä lapsen aivot ovat plastiset, ja siksi tunneällyn perusteiden sisäistäminen on vaivattominta juuri silloin. (Köngäs 2019: 38–39, 43.) Wang, Li ja Zhun (2019) tekemä tutkimus osoittaa positiivisen yhteyden vanhemmuuden ja lasten tunneällyn kehittymisen välillä. Tutkijat ovat osoittaneet, että vanhemmuustyylillä, jossa vanhemmat rohkaisevat lapsiaan, tukevat lapsen kasvua positiivisesti ja antavat lasten ottaa ikätasoisesti vastuuta, edistää tunneällyn kehittymistä. (Wang & Li & Zhu 2019: 2–8.)

Lapset ovat lähtökohtaisesti taitavia huomaamaan tunteita itsessään ja muissa ja ovat erityisen valppaita tunteikkaiden tilanteiden tarkkailussa. He liikkuvat tunteesta toiseen jatkuvalla sykliillä. Tunneällyn lähtökohtana on tunteiden synnyn havaitseminen, joka tapahtuu vasta, kun tunne aiheuttaa reaktion kehossamme. Tunneällyn kehittymisen kannalta merkittävää on osata tunnistaa tunteet oikein. Pohja tunteiden tunnistamiselle rakentuu suurelta osin jo vauvana. (Köngäs 2019: 44–45.)

2.3 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat taitoa tiedostaa ja tunnistaa tunteita sekä taitoa elää tasapainossa tunteidensa kanssa. Vanhemmilla on tärkeä rooli lasten tunnetaitojen tunnistamiseen opetelussa. Opinnäytetyössämme tunnetaidoilla tarkoitetaan erilaisten tunteiden säätelyyn ja kohtaamiseen käytettäviä keinoja. Lapsi oppii tunnistamaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan vanhemman esimerkkiä seuraten. Tunnetaidot ovat taitoa vahvistaa positiivisia tunteita huomaamalla ne ja vaalimalla niitä. Taitoa hyväksyä vaikeita tunteita sekä kohdata, ymmärtää ja ratkaista niitä. Vaikeiden tunteiden käsittely vahvistaa hyvinvointia ja niiden käsittely

on tärkeä mielenterveystaito. Tunnetaidot ovat empatiaa ja myötätuntoa; taitoa ymmärtää toisen tunteita ja kykyä eläytyä niihin. Omien tunteiden kuunteleminen on tärkeä tunnetaito, jonka avulla voimme kohdella itseämme myötätuntoisesti, ystävällisesti ja kannustavasti. (Avola & Pentikäinen 2019: 148–150.) Tunnetaidot auttavat käsittelemään tunteita. Nelikohtainen tunnekäsittelypolku auttaa hahmottamaan tunnekäsittelyn kulun. (Pöyhönen & Livingston 2023: 72–73.)



Avola ja Pentikäinen (2019) kuvaavat tunnetaitojen, erityisesti omien tunteiden säätelyn, olevan yksi keskeinen lapsuuden kehitystehtävä. Tunteiden tunnistaminen ja taito kuvata niitä kehittyä koko lapsuusiän. Yhdessä ajatusten ja kehon kanssa tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisen toimintaan. Kaikki tunteet ovat hyödyllisiä, tarkoituksenmukaisia ja tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Ihminen tarvitsee kaikkia tunteita eikä niitä ole syytä lähteä kieltämään. Tunnetaitojen oppiminen on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Tunnetilojen säätelyn vaikeudet linkittyvät moniin mielenterveydellisiin häiriöihin, kuten masennukseen, syömishäiriöihin, itsetuhoiseen käytökseen, päihdeongelmiin ja voimakkaisiin stressireaktioihin. (Avola & Pentikäinen 2019: 148–149.) Tunnetaidot ovat perustavanlaatuisia sosiaalisen elämän muovaamisessa ja ne luovat pohjan myöhemmille osaamisille. Tunnetaidot linkittyvät myös kouluvalmiuteen, akateemisiin taitoihin, henkiseen hyvinvointiin ja eettiseen päätöksentekoon. (Schneider & Greenstreet & Deoni 2022: 359.)

Tunteiden hallintaan vaikuttaa merkittävästi kykymme muokata aivoissamme meille muodostuneita toimintamalleja. Voimme milloin tahansa alkaa harjoittelemaan ja muuttamaan reagoititapojamme sekä ajattelumallejamme. (Köngäs 2019, 40–45.) Tapaamme reagoida asioihin vaikuttaa esimerkiksi kokemuksemme ja lapsuutemme. Tuntemalla itsemme ja taustamme, voimme vaikuttaa tapaamme reagoida. (Trogen 2020: 33–40.) Tunteet usein esiintyvät ryppäinä ja tunnekäyttäytymiseen harvoin vaikuttaa vain yksi tunne kerrallaan. Tunteiden sanoittaminen ja niiden erottaminen toisistaan ovat osa tunteiden ymmärtämistä. Tunne on nopeasti syttyvä ja sammuva sisäinen reaktio, joka voi saada aikaan hetken kestävästä tunnetilasta. Kauemmin kestävä tunnetila on jo mieliala, eli pysyvämpi ja mahdollisesti toistuva. (Köngäs 2019: 48–49.)

Myönteisiä tunteita enemmän tuntevat ihmiset ovat onnellisempia kuin ne ihmiset, jotka kokevat enemmän negatiivisia tunteita. Ihminen voi paremmin ja on onnellisempi, kun elämässä on enemmän myönteisiä tunteita kuin negatiivisia tunteita. Myönteiset tunteet vähentävät negatiivisten tunteiden aiheuttamia kognitiivisia ja kehollisia vaikutuksia sekä vahvistavat resilienssiä. Myönteisiä tunteita pidetään syystä hyvinvoinnin lähteenä. Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan sellaisia tunteita, jotka tuntuvat ihmisestä hyvältä ja parhaimmillaan tunteiden pitkittyessä nostavat ihmisen pysyvää onnellisuutta. Myönteiset tunteet mahdollistavat ihmiselle ja ihmisyydelle tärkeitä asioita kuten läheisyyden, luottamuksen, oppimisen ja yhteistyön. Myönteiset tunteet ovat yhteydessä myös lapsen akateemiseen menestykseen. (Avola & Pentikäinen 2019: 148–151.)

Negatiivisilla tunteilla on ollut tärkeä rooli evoluution ja hengissä säilymisen kannalta. Kaikenlaisten tunteiden tunnistaminen ja käsittely sekä kokemusten merkityksenanto lisää ihmisen sinnikkyyttä ja resilienssiä, joka vuorostaan auttaa kestäämään negatiivisia tunteita, tilanteita ja pettymyksiä. Negatiivisen tunteen kohdatessamme, tulee meidän nimetä ja sallia tunne, sillä jo tunteen nimeäminen voi helpottaa oloa. Näin toimiessamme annamme tunteelle luvan tuntea. Lapsi tarvitsee vanhempien apua tunteiden nimeämisessä. Negatiivisen tunteen kohdatessamme meidän tulee nimetä ja hyväksyä tunne. On tärkeää hyväksyä myös vaikeat tunteet ja oikeuttaa tunne itselleen, sanoa itselleen, että on oikein ja ymmärrettävää tuntea juuri näin tässä tilanteessa. Negatiivisen tunteen kohdatessamme meidän tulee osata rauhoittaa itseämme, minkä jälkeen on hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä ikävän tunteen aiheutti ja mikä tilanteessa oli oma osuuteni. (Avola & Pentikäinen 2019: 158–161.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että taito ymmärtää ja tulkita tunteita sekä tunteiden keholliset tunnejäljet ovat virittyneet jo lapsuudessa aikuisten tasolle (Volynets & Glerean & Hietanen & Hari & Nummenmaa 2020: 4–5). Tunnetaitoja voi opetella lähes missä hetkessä tahansa ja tunnetaitoja käsiteltäessä on hyvä muistaa tehdä se turvallisesti, hyvää vahvistaen ja myötätuntoisesti (Avola & Pentikäinen 2019: 172–173).

2.4 Keho ja tunteet

Tunteet vaikuttavat meidän kokemusmaailmaamme voimakkaasti, ne tuntuvat fyysisinä tunte-

muksina kehossamme. Tunteen ja fyysisen tuntemuksen yhdistelmä jättää meille hyvin erilaisen tunteen, kuin muut mieleemme toiminnot. (Nummenmaa 2017: 35-38.) Tunteet eivät ole mitään irrallista, vaan ne ovat osa isompaa kokonaisuutta, kehon ja mielen kanssa. Kokonaisuudessa kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. On osoitettu, että tunteet tuntuvat kehossa fyysisinä tuntuina ja ne ilmenevät kehon eri alueilla. On tärkeää kuunnella kehoa ja näin tulla tietoisemmaksi omista tunteistaan. (Mäkelä & Trogen 2022: 11–30.) Kehon ja tunteiden symbioosi auttaa meitä huomaamaan tunteen. Tarvitsee siis enää sanoittaa se. Emme voi jättää tunteita täysin huomioimatta, sillä tuntemme ne fyysisesti, mikä pakottaa kohtaamaan ja käsittelemään tunteita. Meillä tulee olla keinoja tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn, koska kokonaan emme pääse niitä pakoan.

Moni meistä vieraantuu tunteiden kehollisuudesta, sillä yhteiskuntamme on vahvasti kielellisesti painottunut. Ajattelemme ja sanoitamme tunteitamme, mutta tunteen kehollisten reaktioiden tunnistaminen ja yhdistäminen voi olla haastavaa, jolloin vaarana on, että tunne jää todellisuudessa tuntematta. Tunteiden kehollisia reaktioita on esimerkiksi:

- hikoilu
- hakkaava sydän
- pääkipu
- vatsakipu
- "perhosia vatsassa"
- oksettava olo
- heikotus
- punastuminen
- kuumotus
- nopea hengitys
- voimakas hyvä olo
- kylmä aalto
- kiristyneet lihakset
- äkillinen vessahätä
- iho on "kananlihalla"
- kihelmöinti
- kehon vapina
- käsien värinä

(Pöyhönen & Livingston 2023: 56.)

Kehon kielellä voidaan vaikuttaa tunteisiin ja helpottaa niiden kohtaamista. Kun lapsella on haastava tai kuormittava hetki, aikuinen voi oman kehonsa avulla luoda lapselle turvaa olemalla rento ja hyväksyvä sekä laskeutumalla lapsen tasolle. Hän voi kehollaan viestiä myös vaaran merkkejä, mikä saattaa kuormittaa lasta ja lisätä ei toivottua käytöstä. Vanhemman kannattaakin pohtia, millaisia merkkejä kehollaan lähettää lapselle. Auttaakseen lasta tunteiden

kohtaamisessa ja niiden läpi elämisessä, aikuisen on oltava tietoinen omista tunteistaan ja hyväksyttävä ne. (Mäkelä & Trogen 2022: 11–30.) Vanhemman on hyvä tutkiskella omia käyttäytymismallejaan ja pohtia voiko muuttaa omaa kehonkieltään joissakin tilanteissa. Näin voimme vaikuttaa siihen, millaisen tunteen tilanne lapsessa herättää tai millaisen jäljen lapsen kokema tunne jättää. Jännittävä tilanne ei välttämättä olekaan lapselle enää niin jännittävä, jos aikuinen pystyy olemaan rauhallinen tilanteessa tai levottoman lapsen saattaa olla helpompi rauhoittua rauhallisen aikuisen lähellä.

Tunteiden vaikuttavuutta on taito yhdistää tunnetila kehon reaktioihin ja ymmärrys, että tunne voi vaikuttaa päätöksentekoon. Tunteiden vaikuttavuutta on myös ymmärtää, että mielipide vahvan tunteen vallassa voi olla toinen kuin neutraalissa olotilassa. Vahva negatiivinen tunnetila haittaa järkevää ajattelun kulkua. Lapset omaksuvat herkästi, mikä tunne edistää ja mikä vähentää hyvää oloa. Esimerkiksi lapsi tunnistaa, että suru nostattaa kyneleet silmiin ja kiukku saa kädet puristumaan nyrkkiin. Tunnemyrskyn jälkeen voi palata pohtimaan omaa toimintaa tilanteessa ja huomata, miten tilanne olisi voinut mennä ilman tunnereaktiota. Tämä lisää tunteiden vaikuttavuuden ymmärrystä. Jokaisella meillä on oma kokemusmaailma, ja siksi ei ole selvää, miksi ja miten kukin tunnetilanne saa ihmisen reagoimaan. (Köngäs 2019: 46–47.)

2.5 Tunteiden säätely

Tunnesäätelyllä pyrimme vaikuttamaan tunteen voimakkuuteen ja keston. Voimme pyrkiä säätelemään tunnetta tietoisesti, mutta aina tunnesäätely ei tapahdu tietoisesti. Saatamme tiedostamattamme käyttää tunnesäätelyn keinoja, kuten hengittää syvään tai polkea jalkaa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallinnoida ja säädellä tunteita saavuttaakseen tiettyjä tavoitteita, kuten rauhoittuminen kiukku aiheuttavassa tilanteessa. Nämä tavoitteet yleensä liittyvät sosiaalisiin tilanteisiin ja siihen, miten toivomme muiden näkevän meidät. Tunteiden säätely on tunteiden tunnistamista ja kykyä lukea niiden sanomaa. Ihmiselle on tärkeää pysähtyä oman tunteen äärelle. Tunteiden säätelyä on myös taito tulkita omaa tunnetilaa ja kykyä motivoida itseään ihanteellisen tunnetilan saavuttamiseen. Sillä vaikka tunne syttyy hetkessä, voidaan tunteen hyötyä harkita kyseisessä tilanteessa, eli tunteiden säätelyllä voidaan vähentää tai lisätä tiettyä tunnetta tunnetilaksi tai mielialaksi. Tunteiden säätelyä on myös kyky aut-

taa muita tunteiden säätelyssä niin, että tunnistaa toisen tunnetilan, toteaa tunteen vaikutuksen toisen käytökseen ja ymmärtää, mistä tunne voi kummuta ja millaisella tunnetilalla henkilön saa peilaamaan omaa rauhoittavaa tunnetta. (Köngäs 2019: 50–51.) Tunnesäätelyn ei ole tarkoitus estää tunteiden tuntemista, vaan helpottaa ja nopeuttaa niiden käsittelyä. Merkittävää on pystyä hallitsemaan tunnetta, jolloin voimme parhaimmillaan käyttää tunnetta apunsa sijaan, että se haittaisi toimintaamme. (Pöyhönen & Livingston 2023: 85–86.)

Tunteiden havaitsemista on, että lapsi osaa havaita tunteen synnyn sisällään ja osaa huomata kaverinsa kokevan jotain tunnetta sekä se, että lapsi tunnistaa tunteita herättäviä elementtejä saduista, musiikista tai piirustuksista. Tunteiden ymmärtämisessä lapsi opetetaan ymmärtämään, että tilanteet johtavat tunteisiin ja tunteiden takana voi olla useita tunteita ja ajatuksia. Lapsi ymmärtää tunteiden ja tunnetilojen vaikuttavan omaan ja kavereiden reaktioihin ja toimintaan. Tunteiden sanoittamisessa lapsi opetetaan erottamaan eri tunteita ja tunnetiloja toisistaan sekä nimeämään omia ja toisten kokemia tunteita. Tunteiden ilmaisemisessa lapsi opetetaan tuomaan esiin tunteita tavalla, joka auttaa muita ymmärtämään hänen tarpeitaan ja välttämään konfliktin synnyn sekä tunnistamaan aidot tunteet teeskennellyistä. Tunteiden säätelyssä lapsi opetetaan ohjaamaan tunnetilojaan negatiivisesta myönteiseen tukahduttamatta tunteita ja auttamaan kavereita toimimaan samoin, pohtimaan omien tunnetilojen merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta sekä vastaanottamaan negatiivisia tunteita antamalla niiden vaikuttaa itseensä. (Köngäs 2019: 53–54.)

Tunteiden säätely on alle kouluikäiselle vaikeaa, sillä lapsi osaa padota tunteitaan, tukahduttaa niitä, valehdella tunteistaan ja jähmettyä niiden edessä. Vanhemmalle tämä voi näyttäytyä tunteiden säätelynä. Tunteiden säätelyn taito kuitenkin vaatii sen, että lapselle on oltu rehellisiä tunteista, jotta lapsi oppii tunnistamaan ne. Lapselle on sanoitettu tunteita, jotta hän oppii nimeämään ne. Lasta on lempeästi ja vierellä ollen opastettu kaikenlaisten tunteiden tunneilmaisussa. Lapsen tai aikuisen ei tarvitse oppia olemaan täydellinen, toimimaan oikein ja välttämään virheitä, vaan tärkeää on olla valmis vastaanottamaan ja iloitsemaan siitä kuka olen nyt ja kuka tulen olemaan. (Köngäs 2019: 58.)

Ennen kouluikää lapsi oppii sosialisointitaidot eli lapsi oppii säännöt ja lainalaisuudet, joiden mukaan toimitaan ja ollaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosialisointitaidot pohjaavat itsesäätelyn ja tunteiden säätelyn taidoille. Tunteiden säätelyn ja sosialisointitaidon oppimisessa ympäristöllä on suuri merkitys. (Myllyviita 2016: 37–38.) Myllyviita (2016) painottaa

ympäristön merkitystä lapsen tunteiden säätelyssä: Miten ympäristö suhtautuu lapseen? Miten lapsen tunteita sanoitetaan? Miten lapsen tunteisiin reagoidaan nonverbaalisesti? Miten vanhemmat ilmaisevat tunteitaan? Miten tunteista keskustellaan? (Myllyviita 2016: 38.)

Tunnetaidoilla on merkittävä vaikutus vuorovaikutukseen. Hyvien tunnetaitojen avulla, voimme luoda parempia ihmissuhteita ja parempaa vuorovaikutusta erilaisten ihmisten kanssa. (Pöyhönen & Livingston 2023: 68–69.)

2.6 Tunteet perheessä

Hochschild (1979) mukaan perhe on kuin suojapaikka, jossa jokainen voi vapaasti olla oma itsensä kaikkine tunnevahteineen. Tunteita käsitellään eri tavoin eri perheissä ja kulttuureissa. Vanhemman omien tunteiden aktiivinen ääneen sanoittaminen ja oman olotilan nonverbaalinen ilmaisu elein, ilmein, kehonasennoin ja äänenpainoin auttaa vapauttamaan lapsen aistit. (Hochschild 1979: 69.)

Perhe määriteltävänä käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Perhe on sosiaalinen käsite, jonka kaikki tuntevat ja silti saattavat määritellä perheen eri tavoin. Käsitys perheestä myös muuttuu elämän aikana. Viime vuosina on kiinnitetty huomiota myös siihen, miten moninaisia perheet tämän hetken maailmassa ovat, mikä haastaa perheen määrittelyä käsitteenä entisestään. (Jalilinoja & Hurme & Jokinen 2014: 7–17.) Ajattelemme, että perheen määrittelyyn vaikuttaa paljon myös kulttuuriperintö. Erilaisissa kulttuureissa perhe mielletään eri tavalla. Osa ihmisistä määrittelee perheekseen vain samassa taloudessa elävät ihmiset, kun taas joillekin perhettä on myös läheiset sukulaiset ja ystävät. Käsitksemme mukaan oikeaa tai väärää tapaa määritellä perhe ei ole. Oleellista on henkilön tunne siitä, keitä omaan perheeseen kuuluu. Perheet ovat monimuotoisia; yksinhuoltajista uusioperheisiin. Suomalaiset perheet ovat käyneet viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana murroksen, kun vuonna 1990 yleisin perhetyyppi oli aviopari ja lapsia, oli vuonna 2021 yleisin perhetyyppi aviopari ilman lapsia. Myös perheiden keskikoko on pienentynyt. (Tilastokeskus 2021.)

Parhaimmillaan perhe on kuin emotionaalinen pesä, jossa jokainen perheenjäsen voi vapaasti olla oma itsensä kaikkine tunnevahteineen (Sinkkonen 2020: 44). Lapsen tärkeimmät siteet varhaislapsuudessa ovat vanhemmat ja muu perhe sekä perheystävät ja ne sukulaiset, joihin

ollaan tiiviisti yhteydessä. Perhe kasvattaa ja ohjeistaa yhteisön tavoille. Perhe on lapselle tärkein tunnekohte, sieltä hän saa hoivan ja turvan. Perheen vaikutus on merkittävä läpi elämän. (Vilkko-Riihelä & Laine 2012: 23–24.) Tunteet ovat tärkeitä ihmissuhteissa ja niillä on merkityksellinen perhesuhteita rakentava, kiinnipitävä ja hajottava voima. Tunteilla on henkilökohtainen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. (Pirskanen & Eerola 2018: 7–10.)

Noin yksivuotiaasta lähtien lasten tunteiden ymmärtäminen kehittyy, kun taapero huomaa omilla tekemisillään olevan vaikutusta muihin ihmisiin. Lapsen tunnekehityksen kannalta merkittävää olisi, jos vanhemmat sanoittaisivat lapselle, miksi lapsi toimii kuten toimii ja mitä se mahdollisesti aiheuttaa ympärillä oleville ihmisille, että lapsen tunteille on syynsä. Niitä ei aina tarvitse tietää, mutta lapsen kanssa on hyvä yhdessä ääneen arvuutella. Tunteen syyn löytymistä on hyvä iloita yhdessä, vaikka syy ei olisikaan iloinen asia. (Köngäs 2019: 56.) Lapsi ei pärjää tunnesäätelyssä yksin, joten vanhemman tärkeä tehtävä on toimia aputunnekasittelijänä. Aluksi vanhemman apu on vauvan tarpeisiin vastaamista. Taaperoikään tultaessa vanhemman rooli tunnesäätelyn tukemisessa muuttuu, kun emme tavoittele enää itkun loppumista vaan harjoitteleme tunteen sietämistä ja käsittelyä. (Pöyhönen & Livingston 2023: 70–73.)

Vanhemmuutta niin ikään voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. On biologista vanhemmuutta ja sijaisvanhemmuutta sekä aikuisia, jotka ovat vanhemman roolissa lapsen elämässä olematta kuitenkaan mielestään vanhempia. Sinkkosen (2018) mukaan on luokiteltavissa kymmenen vanhemmuuden tehtävää:

- lapsen kiihtymystilojen säätely ja lapsen ikään ja kehitystasoon nähden sopiva stimulointi
- turvasataman tarjoaminen lapselle
- lapsen iänmukainen ohjaus ja opastus
- rajojen ja rakenteen asettaminen
- vanhemman ja lapsen välisten rajojen luominen ja ylläpitäminen
- lapsen tunneilmaisujen sosiaalistaminen ja niiden hallinta
- lapsen tukeminen hyvään ongelmanratkaisuun
- lapsen rohkaiseminen osaamiseen ja asioiden hallintaan
- lapsen tukeminen yrityksissä selviytyä laajemmissa yhteyksissä
- lapsen itsenäistymisen ja erillisyyden hyväksyminen

(Sinkkonen 2018: 62.)

Kasvatusteorioita on lukuisia, mikä voi hämmentää vanhempia, siksi olennaista on löytää itselleen ja lapselleen parhaiten sopivat tavat. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde on lapsen ensimmäinen malli maailmasta, opettaen lapselle, miten häneen suhtaudutaan ja miten ihmisiä tulee kohdella. Vanhemman antama esimerkki toimii mallina tulevia ihmissuhteita varten. Ystävällisiä, kunnioittavia ja myötätuntoisia lapsia tulee kasvattamalla lapset ystävällisyydellä, kunnioituksella ja myötätunnolla. (Trogen 2021: 40–41.)

Trogenin (2020) mukaan kasvatuksen on tarkoitus tukea lapsen kasvua niin, että lapsi saa elämään tarvittavat taidot aikuiselta. Kasvatuksessa tulee ottaa huomioon tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä aivo- ja ajattelutaidot, jotta turvaamme lapsen kokonaisvaltaista kasvua. Lapselle tulee opettaa kehon ja mielen hyvinvointia tukevia taitoja sekä itsesäätelyä. Kasvatus koostuu rakkaudesta, empatiasta, hoivasta ja turvasta. Kasvatuksen tulee olla pitkänäköistä, jonka kantavana ajatuksena on antaa hyvään aikuisuuteen tarvittavat taidot. (Trogen 2020: 11–14.)

2.7 Vanhemman tunnetaidot

Tunnetaidot eivät kehity meille siinä, missä monet muut ominaisuudet kehittyvät kasvun myötä, eivätkä ne ole aivojemme perusasetuksia. Aivoillamme on tapana reagoida tunteisiin nopeasti ohjaamalla meidät pakenemaan tai taistelemaan. Voidaksemme vaikuttaa siihen, miten reagoimme tunteisiin, meidän tulee tulla tietoisiksi itsestämme ja oppia tunnistamaan tunteemme. Jos näitä taitoja ei ole harjoiteltu lapsena, emme voi osata niitä aikuisina, emmekä ymmärrä, miksi reagoimme niin kuin reagoimme. Tunnetaidot ovat kuitenkin taitoja, joita voimme harjoitella läpi elämän, ja aivojemme ajattelun alueet auttavat meitä tunnistamaan ja säätämään tunteita. (Trogen 2022: 21–23.)

Tunnetaidoista on meille lukuisia hyötyjä, minkä vuoksi niitä kannattaa opetella myös aikuisena. Tunnetaidoilla voidaan vahvistaa meille tärkeitä tarpeita. Kun tunnistamme erilaisia tunteita ja osaamme käsitellä niitä, saamme mahdollisuuden nauttia niistä ja selvittää kuormitta-

vista tunteista paremmin. Yhteytemme itseemme ja kehoomme paranee, jos osaamme havainnoida tunteitamme. Tunnetaitojen avulla opimme tunnistamaan itseämme kuormittavia tilanteita elämässämme ja käsittelemään niitä. Kun opimme tunnistamaan omia tunteitamme, meidän on helpompaa havaita myös toisten tunteita. Osaamme ottaa vastaan, rajata, innostaa ja rauhoittaa toisten tunteita, mikä parantaa vuorovaikutusta toisten kanssa. (Trogen 2022: 24–28.)

Vanhemmat omilla ilmeillään ja mallintamalla erilaisia tunteitaan antavat lapsilleen tietoa tunteista ja niiden ilmaisemisesta, tunteita herättävistä tilanteista ja tunteiden henkilökohtaisista syistä. Kotona koettujen tunteiden ilmapiiri edistää lapsen tunnekokemusta ja tunteiden ilmaisua, esimerkiksi myönteisten tunteiden ilmapiirissä kasvaminen vahvistaa myönteisiä tunteita ja myönteistä kanssakäymistä muiden kanssa. Kun taas lapset, jotka kasvavat negatiivisessa ilmapiirissä, pärjäävät huonommin ikätovereidensa kanssa. Vanhempien reaktiot ja heidän antama välitön palaute ja ohjaus pienen lapsen tunteisiin ovat tärkeitä välineitä lapsen sosiaalisuudessa ja tunteiden säätelyn harjoittelussa. Vanhempia tulee tukea tässä roolissaan. (Denham ym. 2011: 3–4.)

Lapset tarkkailevat jatkuvasti vanhempiensa tunteita ja mallintavat niitä. Mallintamisen avulla lapset oppivat mitkä tunteet ovat hyväksytyjä, kuinka niitä ilmaistaan ja säädellään. Lapsen tunnesäätelyä helpottaa erityisesti ensisijaisen hoivaajan kyky ilmaista asianmukaisesti tunteitaan. Altistuminen vanhempien jatkuvalla negatiivisuudelle voi ohjata lapsia vain oppimaan kuinka säädellään omia tunteita vanhempien tunnetiloihin sopivaksi sekä antaa lapsille malleja reagoida vihamielisesti tai surullisesti ihmisiin ja tapahtumiin. Vanhempien usein esiintyvät, voimakkaat negatiiviset tunteet voivat häiritä lapsen tunnekehitystä ja heijastaa tunteet lapseen. Tällöin lapsen tunnetaidot jäävät suppeiksi eikä lapsella ole kykyä sanoittaa tunteitaan. (Denham & Bassett & Zinsser 2012: 139.)

Harva meistä aikuisista on saanut lapsuudessa hyvät eväät tunnetaitojen käsittelyyn. Erityisesti ikävien tunteiden kanssa on opittu malleja, jossa negatiivinen tunne oikeuttaa raivoamiseen, huutamiseen tai jopa toisen satuttamiseen. Vanhemmat eivät ole toivoneet lapsen reagoivan koettuihin tunteisiin itkulla, hänen tunteitaan on voitu vähätellä, pidetty turhina tai jopa naurattavina. Lapsen tunteille ei ole annettu arvoa ja tunteiden aiheuttamille fyysisille reaktioille, kuten itkulle on saatettu nauraa tai se on voitu kieltää. Tunteiden piilottaminen ja hautaaminen on myös yksi tuhoisa keino käsitellä tunteita. Kuitenkin myös ikäviä tunteita tulee oppia

kohtaamaan ja käsittelemään, jotta voi oppia keinoja rauhoittaa itseään silloin, kun raivokoh-
taus iskee. (Avola & Pentikäinen 2019: 158–160.)

Edelleen on vanhempia, jotka rankaisevat lasta tunteiden ilmaisusta tai poissulkevat lapsen
tunteet. Vanhemmilla, jotka reagoivat lapsen tunteisiin väheksymällä tai kokonaan hylkäämällä
ne, voi olla hillitympiä, surullisempia ja pelokkaampia lapsia. Lapset, jotka saavat tällaisia reak-
tioita vanhemmiltaan, todennäköisesti pidättäytyvät ilmaisemasta tunteitaan. Lapsen tunteet
jäävät, mutta keinot niiden käsittelyyn ja purkamiseen puuttuvat. (Denham & Bassett & Zinsser
2012: 139.)

Lapsen tunteiden hyväksyminen, kannustaminen tunteiden ilmaisuun ja lapsen lohduttaminen
opettavat lasta sekä sietämään että hallitsemaan tunteitaan, mikä antaa lapselle tukevan kas-
vualustan tunnesäätelyn taitojen oppimiselle. Lapsilla, joita vanhemmat kannustavat tunteiden
ilmaisuun, on enemmän ymmärrystä omista tunteista. (Denham & Bassett & Zinsser 2012:
139). Köngäs (2019) osuvasti toteaa, että parasta mitä vanhempi voi lapselleen tehdä tunne-
myrskyn ottaessa vallan, on yrittää kärsivällisesti juurruttaa lapsen mieleen sisäinen rauhalli-
nen ja hyväksyvä ääni, joka kertoo, mikä tunne on kyseessä ja muistuttaa lasta, että hän on silti
turvassa ja hyväksyty. Vanhemman tulee mennä lapsen tasolle lapsen itkiessä, katsoa häntä
silmiin ja kertoa, että on hienoa antaa surun tulla. (Köngäs 2019: 84–85.)

Vanhemman tulee huomioida, että tunteista käytetään tunteiden todellisia nimityksiä. Lapselle
on hyvä antaa rauhaa tarkastella omaa tunnetilaa ja vasta sitten auttaa lasta sanoittamaan
tunteensa sekä pohtimaan mahdollisia syitä tunnemyrskyn puhkeamiseen. Lapsi saa vahvan
osoituksen siitä, että hänen tunteeseensa suhtaudutaan vakavasti eikä sitä ohiteta tai pelätä,
kun vanhempi nimeää lapsen tunnetilan. Lapsen turvallisuudentunteen kannalta on tärkeää,
ettei lasta jätetä yksin selviämään tunnemyrskystä ja että myös lapsen voimakkaimmat tunteet
ovat hyväksytyjä eivätkä vähennä vanhemman rakkautta lastaan kohtaan. (Köngäs 2019: 84–
85; Sinkkonen 2012: 104–105.)

Vanhempi voi opettaa lapselle tunnetaitoja auttamalla lasta yhdistämään tunteen ilmaisut, ti-
lanteet ja sanat johdonmukaisiksi käsikirjoituksiksi tunnekokemuksesta. Lapsen osallistuminen
tunteita koskeviin keskusteluihin antaa hänelle uusia työkaluja mukauttaa tunteiden ilmaisua.
Vanhemmat voivat myös tuoda esiin, vahvistaa tai selventää lapsen tunteita auttamalla lasta
aidosti ilmaisemaan tunteitaan. Tunteista käytävät keskustelut vanhemman ja lapsen välillä

ovat tärkeitä ja opettavat tunnesäätelytaitoja. (Denham & Bassett & Zinsler 2012: 139–140.) Tunnetaitoja opettaessa esimerkin voima on kaikkein vahvin. Tunteiden tunnistamisen, vaikuttavuuden, ymmärtämisen ja niiden säätelyn opettaminen vaatii myös vanhemmalta tunneälyä. Tärkeää on oppia tunnetaitoja oikeassa järjestyksessä: ensin täytyy oppia tulkitsemaan omia tunteitaan oikein, jotta niitä voi tarkastella, sallia ja jäsentää sekä lopulta säädellä. (Köngäs 2019: 41, 49–50.)

Vanhemmukseen liittyy paljon tunteita, joita vanhempi kohtaa, kuten vastuun herättämät tunteet, syyllisyyden tunteet, ilo, ylpeys, epävarmuus ja pettymys. Tunnetaitoja tarvitaan, jotta voimme antaa erilaisille tunteille tilaa ja pystymme käsittelemään niitä, emmekä jätä niitä käsittelemättä. Ilman tunnetaitoja tunteet ohjaisivat toimintaamme ja vaikuttaisivat hyvinvointiimme negatiivisesti. (Pöyhönen & Livingston 2023: 62–69.)

Sen lisäksi, että vanhempi opettaa lapselle tunnetaitoja, vanhemman itsensä on hyvä käyttää aikaa oman itsesäätelyn tukemiseen. Itsesäätelyllä tarkoitetaan omien tunteiden ohjaamista ja ajatusten kohtaamista niin, että oma mieli pysyy rauhallisena. Itsesäätely on myös kykyä vaikuttaa tapaan reagoida tunteisiin ja tilanteisiin. Itsesäätelyyn vaikuttaa monet asiat, kuten stressi, elämäntilanteemme, nälkä ja vireystila. Tunnetaitoihin ja itsesäätelyyn kannattaa suhtautua armollisesti, muistaen, ettemme ole täysin valmiita tai täydellisiä koskaan. Tärkeintä on, että harjoitteleme, pyrimme toimimaan oikein ja annamme itsellemme anteeksi epäonnistumiset. (Trogen 2022: 83–90.)

2.8 Tunteet kulttuurissa

Tunteilla on fysiologinen selviytymisfunktio, joten kulttuurilla sekä yksilön perimällä, ominaisuuksilla ja ilmaisulla on vain vähän vaikutusta tunteisiin. Kuitenkin tunteet ovat luonnostaan sosiaalisia ja mukautuvia, eivätkä ne siten ole täysin vailla kulttuurista vaikutusta. Näin ollen kulttuurillisesti voidaan havaita tunteiden sosiaaliset ulottuvuudet, kuten ilmeiden tunnistus, tunteiden ilmaisusäännöt ja sosiaalisten tunteiden subjektiiviset tunnekokemukset. On myös huomattavissa merkittäviä eroja siinä, miten yhdessä kulttuurissa miehet ja naiset käsittelevät tunteita. Yleisesti ottaen naiset tunnistavat tunneilmaisut paremmin ja ilmaisevat tunteitaan

enemmän ja laajemmin kuin miehet, jotka puolestaan yleensä reagoivat voimakkaammin uhkaaviin vihjeisiin. (Volynets & Glerean & Hietanen & Hari & Nummenmaa 2020: 4.)

Michiganin yliopistossa vuonna 2021 julkaistava tutkimus kuitenkin kumoaa sukupuolittuneen käsityksen siitä, että naiset olisivat tunteellisempia kuin miehet. Tutkimuksessa seurattiin 142 miestä ja naista 75 päivän ajan kirjaten tutkimukseen osallistuneiden kaikki päivittäiset tunteet, niin myönteiset kuin kielteiset tunteet. Tutkimuksen tulos oli, että kaikilla on tunteita; tutkijat havaitsivat vain vähän tai ei ollenkaan eroja miesten ja naisten välillä, viitaten siihen, että miesten tunteet vaihtelevat yhtä paljon kuin naisten, vaikkakin todennäköisesti eri syistä. (Weigard & Loviska & Beltz 2021: 1–9.)

Volynets ym. (2020) mukaan aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet kulttuuristen tekijöiden vaikuttavan siihen, miten ihmiset ilmaisevat ja kokevat tunteitaan, erityisesti kasvoillaan. Tämä kyseenalaistaa näin ihmisten tunteiden universaalisuuden. Viimeaikaiset tutkimukset kuitenkin tukevat käsitystä tunteiden universaaliudesta. Tutkimusten mukaan useat kasvojen ilmeet ovat samankaltaisia eri kulttuureissa ja jopa sosiaalisesti monimutkaiset tunteet, kuten ylpeys, ovat kulttuurisesti universaaleja. Volynets ym. (2020) tutkimustulokset yhdistävät aiemmat tulokset. Heidän tutkimustulosten mukaan ei-verbaalinen tunteiden ilmaisu voi olla muokattavissa kulttuurisille vaikutuksille ja oppimisesta riippuvaiselle joustavuudelle, kun taas kehollinen tunteiden kokemus on universaali. Koska kasvojen ilmeet, äänenpainot ja eleet on muiden nähtävissä ja kuultavissa, on ymmärrettävää, että sosiokulttuuriset kokemukset voivat vaikuttaa niihin voimakkaammin kuin tunteisiin liittyvät kehon tuntemukset. (Volynets & Glerean & Hietanen & Hari & Nummenmaa 2020: 16–17.)

Fang, van Kleef ja Sauter (2019) toteavat, että tutkijoiden parissa väitellään missä määrin kulttuuriset tekijät muokkaavat tunnehavaintoja. On kuitenkin osoitettu, että laajasti kulttuureissa tunnistetaan tunteet luotettavasti nonverbaalisista ilmeistä, mutta kuitenkin kulttuurien välisiä eroja on havaittu tiettyjen negatiivisten ilmeiden tunnistamisessa. Tutkimuksissa on huomattu, että erityisesti itäaasialaiset vaikuttavat olevan vähemmän tarkkoja vihaa, inhoa ja pelkoa sisältävien ilmeiden tunnistamisessa verrattaen länsieurooppalaisiin ja pohjoisamerikkalaisiin. Fang ym. (2019) tekemän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että syy tähän on siinä, että itäaasialaiset näkevät todennäköisemmin useita samanaikaisia tunteita kasvojen ilmeissä, mikä valaisee uutta ymmärrystä kulttuurin rooliin tunteiden havaitsemisessa. Nämä havainnot korostavat, että kulttuurilla on laaja ja johdonmukainen rooli tunneprosessien muokkaamisessa.

(Fang & van Kleef & Sauter 2019: 152–159.)

2.9 Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa olevat lapset viettävät varhaiskasvatuksessa useita tunteja päivässä, useampana päivänä viikossa. Tiedämme, että paljon merkittäviä kehityksen ja oppimisen vaiheita tapahtuu varhaislapsuudessa. Näin ollen varhaislapsuudessa varhaiskasvatuksessa vietetyllä ajalla on merkitystä lapsen tulevaisuuteen ja pitkälle elämään. (Leskisenoja 2019: 29–38.) On tarkoituksenmukaista pohtia, millaista varhaiskasvatusta meillä on. Varhaiskasvatuksessa aikuisten työympäristö ja työyhteisö ovat osa lapsen maailmaa ja lapsuutta. Lasten osallisuus tulee ottaa huomioon varhaiskasvatusta suunniteltaessa. (Köngäs 2019: 21–26.)

Varhaiskasvatuksen piirissä tunnetaidoista on puhuttu pitkään ja ne nostetaan esiin varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) tunteista kirjoitetaan seuraavaa: jokaisella lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, ymmärretyksi ja huomioon otetuksi omana itsenään, lapsella on oikeus käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä lapselle tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan. Varhaiskasvatuksessa tunteita nimitetään ja tunnetaitoja sekä itsesäätelyä vahvistetaan. Yhdessä aikuisen kanssa lasta autetaan havaitsemaan ja tunnistamaan tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 26.) Varhaiskasvatuksen ammattilaisilta odotetaan kykyä huomioida tunnetaidot osana varhaiskasvatusta.

Varhaiskasvatuksessa voidaan tarjota erilaisia tunnetaitohetkiä lapsille, mutta useimmiten tärkeimpiä hetkiä tunnetaitojen oppimisen kannalta ovat arjen tilanteet. Tunnekasvatusta ei kannata tarkastella erillisenä osana kasvatusta, vaan se kannattaa huomioida osana kaikkia arjen tilanteita. (Mäkelä & Trogen 2022: 11–30.) Lapset luovat varhaiskasvatuksessa vertaiskuttuuria, joka muodostuu rutiineista, toimintatavoista, hiljaisesta tiedosta sekä arvoista ja merkityksistä. Osana tunnesäätelyä ja sen vahvistamista toimii vertaisilta saadut pyyteettömät keuhut. Leikeissä ja toiminnoissa näkyy tunteiden säätely. Vertaiskuttuurille ominaista on sen sosiaalinen ulottuvuus, jonka vuoksi kaikessa tarkkaillaan vertaisten tunteita. Vertaisten tunteiden havainnointi ohjaa lasten vuorovaikutusta. (Köngäs 2019: 124–131.) Tunteen ymmärtämiseen

tarvitaan tunteen välittämiä signaaleja ja kykyä tulkita tunnekieltä. Päiväkoti-ikäinen on jo taitava päättämään oman, kaverin tai aikuisen tunteen yksinkertaiset syyt. (Köngäs 2019: 48–49.)

Varhaiskasvatuksessa on merkityksellistä pohtia kasvattajien tunnetaitoja. Työyhteisö koostuu erilaisista ihmisistä, joilla on erilaisia tunnetaitoja. Tunnetaitojen ja työyhteisön tunneilmapiirin parantaminen on koko työyhteisön vastuulla. Aikuisten tunnetaitojen lisääntymisestä hyötyvät niin kasvattajat itse kuin lapsetkin, sillä tunnetaidot ja kyky säädellä tunteita lisäävät hyvinvointia, ja hyvinvoivan lapsen taustalla on hyvinvoivat aikuiset. (Trogen 2022: 195–207.)

3 Olemassa oleva tunnetaitomateriaali

Olemme tutustuneet saatavilla olevaan tunnetaitomateriaaliin. Tunnetaitomateriaalia on laajasti saatavilla. Monissa materiaaleissa tunnetaitoja harjoitellaan tarinoiden tai satujen kautta. Vanhemmalle tai kasvattajalle on materiaalissa apukysymyksiä tai selkeitä tehtäviä ja harjoituksia, joita lapsen kanssa voi työstää.

Materiaali	Tekijä	Materiaalista lyhyesti
Huomaa hyvä	Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen	Materiaaliin sisältyy kirja ja toimintakortit. Kirja on suunnattu kasvattajalle ja vanhemmille.
Ympyräiset	Julia Pöyhönen & Heidi Livingston	Materiaaliin sisältyy mm. tunnetaitojen käsikirja ja Suuri kirja vahvuuksista.
Fanni-sarja	Julia Pöyhönen & Heidi Livingston	Materiaaliin sisältyy useita Fanni-kirjoja luettavaksi yhdessä lapsen kanssa sekä Fannin tunnetaitokortit. Pikku Miu -tunnetaitokirjat 0–3-vuotiaille luettavaksi.

Jukka Hukka -sarja	Avril Mcdonald	Materiaalissa kolme kirjaa lasten kanssa yhdessä luettavaksi sekä Jukka Hukka tunnekortit.
Molli- ja Piki-sarjat	Katri Kirkkopelto	Molli ja Piki-kirjat ovat tunnetarinoita, jotka tukevat lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehitystä. Ammattikasvattajille suunnattu materiaalivihkoset lapsiryhmien kanssa toteutettavaksi.
Kuinka kiukku kesytetään? Aada ja kiukkuleijona	Riikka Riihonen & Minna Koskinen	Kaksi kirjaa; tietokirja vanhemmalle ja lastenkirja. Kasvattajalle/vanhemmalle tietoa ja tukea aggressiokasvatukseen ja käytännön ohjeita lapsen vihanhallintataitojen edistämiseen. Lasten satukirjassa on tehtäviä tunnesäätelytaitojen edistämiseen.
Ilo olla yhdessä – positiivisen vanhemmuuden voima	Tiia Trogen	Kirja positiivisen kasvatuksen periaatteista vanhemmille.
Hyvän vanhemman salaisuus	Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston	Kirja vanhemmille. Esittelee viisi lapsen käytöstä ohjaavaa tarvetta ja antaa konkreettisia vinkkejä kasvatukseen.
Pää Edellä – Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä	Tiina Huttu & Kirsi Heikkinen.	Yleistajuinen kirja lapsen aivojen kehityksestä vanhemmille. Tietoa tunteista erityisesti aivojen kehityksen näkökulmasta.
Vanhemman kiukkukirja	Päivi Nurmi & Heli Pruuki.	Käytännön työkaluja vanhemman kiukun hallintaan.
Tunteita päästä varpaisiin - Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena	Heli Mäkelä & Tiia Trogen	Tunnetaitoharjoitusten työkalupakki ja teoriaa keholliseen kohtaamiseen ja käsittelemiseen sekä turvan tunteen vahvistamiseen.

Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot	Tiina Sainio & Nina Sajaniemi	Lasten tietokirja, joka sisältää aikuisille suunnatun tietopaketin aivojen toiminnasta ja kehityksestä.
--	-------------------------------	---

4 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Opinnäytetyötä aloittaessamme määrittelimme, millaista tietoa haluamme opinnäytetyöllemme saavuttaa. Lähtökohtana tiedon hankinnalle oli ajatus tunnetaito-oppaan tekemisestä vanhemmille. Halusimme selvittää kokevatko vanhemmat tarvetta tunnetaito-oppaalle. Oppaan taustaksi tarvitsimme tietoa perheiden suhtautumisesta tunnetaitoihin. Lukemamme teorian pohjalta ymmärrämme hyvin tunnetaitojen merkityksen lapselle sekä lapsen kehitykselle ja elämälle. Tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää ymmärtää varhaislapsuuden merkitystä tunnetaitojen kehittymisessä. Tästä syystä on merkittävää tunnistaa vanhempien suhde ja suhtautuminen tunnetaitoihin, ja siksi lähestyimme aihetta nimenomaan vanhempien, ei ammattikasvattajien näkökulmasta. Voidaksemme saada tarvittavaa tietoa pohdimme, mitkä kysymykset auttaisivat meitä keräämään haluamaamme tietoa opinnäytetyöhömmä ja millaisia taustatietoja vastaajista on tarpeellista saada. Emme kokeneet tarpeelliseksi saada vastaajista tarkkaa tietoa, kuten tarkkaa ikää tai sukupuolta. Päätimme, että taustatietoina selvitämme vastaajien iän viiden vuoden tarkkuudella ja sen millainen kielitausta vastaajan perheellä on. Kielitaustan ja vastaajien iän halusimme selvittää, sillä halusimme nähdä, syntykö kielitaustan tai iän perusteella eroja tunnetaitojen tuntemiseen.

Opinnäytetyössämme selvitimme perheiden suhtautumista tunnetaitoihin sekä sitä, miten tunnetaidot näkyvät erilaisissa perheissä. Tunnetaitomateriaalia, kirjoja, ohjelmia ja tunnetaidoista kertovia sosiaalisen median kanavia on tällä hetkellä kokemuksemme mukaan esillä paljon. Tiedetään, että neuvolan, varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstö on viime vuosina saanut ohjausta tunnetaitoasioissa. Halusimme selvittää, ovatko vanhemmat löytäneet tai etsineet tietoa tunnetaidoista. Selvitimme, mistä ja mitä kanavia pitkin vanhemmat ovat tietoa hankineet tai saaneet. Meitä kiinnosti, olisivatko vanhemmat kaivanneet enemmän tietoa tai kokisivatko he tarpeelliseksi saada lisää tietoa tunnetaidoista, tunteiden kohtaamisesta sekä käsittelystä. Tarkastelimme, nousiko vastauksissa esille erityisesti jokin tai jotkin aiheet, joihin

vanhemmat kaipaisivat tukea oppaan muodossa. Lisäksi halusimme selvittää, kuinka tunnetaidot keskimäärin ovat osana perheiden arkea. Onko perheissä pohdittu tunnetaitoja, ja miten tunnetaidot näkyvät perheissä, puhutaanko tunteista, miten eri tunteisiin suhtaudutaan sekä tuetaanko lasta tunnetaitojen kehittämisessä.

Muodostimme kolme tutkimuskysymystä opinnäytetyön kyselyn pohjalle:

- 1) Kuinka erilaiset tunteet näkyvät perheissä?
- 2) Ovatko perheet saaneet tietoa tunnetaidoista?
- 3) Mistä perheet ovat saaneet tietoa tunnetaidoista tai toivoisivatko saavansa lisää tietoa?

5 Menetelmälliset ratkaisut

Opinnäytetyömme on kehittämistavoitteinen opinnäytetyö. Käytimme määrällisen tutkimuksen menetelmiä keräämällä aineiston kyselyllä. Määrälliselle tutkimukselle on tyypillistä, että kyselyn laatijan tulee tuntea tutkittava aihe hyvin, jotta on mahdollista asettaa tutkimusta palvelevat kysymykset. Kvantitatiivisen tutkimuksen taustalla on oltava teoriaa, jonka kautta on mahdollista asettaa kysymykset. (Kananen 2015: 200.) Opinnäytetyön taustalle tarvitsimme teoriaa ja olemassa olevan tiedon hyödyntämistä, vaikkakaan emme tee tieteellistä tutkimusta. Aiheeseen syventyminen olemassa olevan tiedon perusteella lisää asiantuntijuutta ja ilmiön tuntemusta. (Vilka 2015: 112–118.)

Opinnäytetyön kyselyn suorittaminen edellytti tutkimusluvan hakemista Helsingin kaupungilta. Tutkimuslupaa varten tarvittiin opinnäytetyön tutkimussuunnitelma, joka valmistui talven 2023 aikana. Tutkimuslupaa haettiin maaliskuussa 2023 ja se saatiin ajalle 1.5.2023-30.5.2023. Tutkimuslupaa haettiin Helsingin kaupungilta, koska yhteistyöyksikkömme varhaiskasvatuksessa olivat Helsingin kaupungin yksiköitä.

Opinnäytetyötä tehdessä sitouduimme noudattamaan tutkimukselle määriteltyjä eettisiä periaatteita ja hyviä tieteellisiä ja taiteellisia käytäntöjä. Ymmärsimme, että opinnäytetyömme tar-

kistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen sen valmistumista. Elementit kuten plagioinnin ja hyvän lainaamisen ero sekä tekijänoikeuksien kunnioittaminen sisältyvät hyvään taiteelliseen käytäntöön. Opinnäytetöitä tehdessä tulee ymmärtää, että niihin liittyy useat eri lait, kuten tietosuojalaki, tekijänoikeuslaki, oikeus yksityisyyden suojaan ja hallintolaki. (Arene 2019: 7–13.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on ohjeistanut tutkimuksen eettisyyttä. Ennen tutkimuksen tekoa tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa eettisyyttä ja tietosuojakysymyksiä eli tehdä eettistä ennakoarviointia. Ennakoarvioinnissa tulee pohtia tutkimuksen tietosuoja ja tutkittavien yksityisyydensuojaa. Oleellista on pohtia myös tutkimukseen liittyvässä kontaktoinnissa käytettävän materiaalin ja lomakkeiden korrektiutta. (Rutanen & Vehkalahti 2021: 11.) Tutkimuseettisen tiedekunnan ohjeistuksessa on määritelty humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista. Suomessa tutkimusta tekevien tulee noudattaa eettistä ohjeistusta ja tarvittaessa hankkia tutkimustieteelliseltä lautakunnalta ennakoarviointilausunto. (Tutkimustieteellinen tiedekunta 2019: 4–6.) Opinnäytetyötä varten emme tarvitse ennakoarviointilausuntoa tutkimuseettiseltä lautakunnalta, mutta pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä ja tietosuojakysymyksiä.

5.1 Yhteistyökumppanit

Aineisto kerättiin ennalta sovituista yhteistyöyksiköistä. Yhteistyöhön valikoitui neljä helsinkiläistä varhaiskasvatusyksikköä. Yhteistyövarhaiskasvatusyksiköt olivat: Inkivääri-Sakarimäki-Omenapuisto, Herukka- Mustikka, Pikku-Duunari- Fredriksberg- Pasila sekä Kamomilla- Maarianmaa. Kaikilta yksiköiltä kerättiin suostumus lähteä mukaan yhteistyöhön päiväkodin johtajilta.

Varhaiskasvatusyksikkö Inkivääri-Sakarimäki-Omenapuistossa on kolme päiväkotia, jotka sijaitsevat Itä-Helsingissä. Päiväkoti Inkivääri on perustettu vuonna 2008 ja asiakaspaikkoja päiväkodissa on 99, ryhmiä kuusi. Päiväkoti Sakarimäki on vuonna 2005 perustettu neljä ryhmäinen päiväkotia. Päiväkoti Omenapuisto on perustettu vuonna 2013 ja lapsiryhmiä päiväkodissa on neljä. Varhaiskasvatusyksikkö Herukka-Mustikka sijaitsee Itä-Helsingissä, Itäkeskuksen

alueella. Päiväkoti Mustikassa on 57 lasta neljässä ryhmässä. Päiväkoti Herukka on viisi ryhmäinen 65 lapsen päiväkoti. Päiväkoti Pikku-Duunari sijaitsee Helsingin Alppilassa ja asiakaspaikkoja päiväkodissa on 40. Pikku-Duunari kuuluu varhaiskasvatusyksikkö Pikku-Duunari – Fredriksberg – Pasilaan. Päiväkoti Fredriksberg on vuonna 2021 avattu 90 lapsen päiväkoti. Päiväkoti Pasila on 35 asiakaspaikan päiväkoti Keskuspuiston kupeessa. Varhaiskasvatusyksikkö Kamomilla – Maarianmaahan kuuluva päiväkoti Kamomilla sijaitsee Helsingin Viikissä. Päiväkodissa toimii viisi lapsiryhmää ja 85 asiakaspaikkaa. Samaan yksikköön kuuluva päiväkoti Maarianmaa sijaitsee Viikinmäessä. Ryhmiä päiväkoti Maarianmaassa toimii seitsemän ja heillä on 100 asiakaspaikkaa. (Helsingin kaupunki 2023.)

Opinnäytetyömme on osana Metropolia ammattikorkeakoulun koordinoimaa Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista hanketta. Hankkeen tavoitteena on lisätä tietoa ja kehittää toimintatapoja, joilla tuetaan lasten kielen ja tunnetaitojen kehitystä, ja niiden kautta hyvinvointia yksilö ja ryhmätasolla. Metropolia ammattikorkeakoulu koordinoi hanketta ja vastaa hankkeen kokonaisuudesta. Mukana hankkeessa ovat Helsinki, Espoo ja Vantaa sekä valtakunnallinen Pilke-päiväkotiketju. (Metropolia 2020.)

5.2 Aineiston keruu

Tunnetaito-opas vanhemmille on kehittämistavoitteinen. Tunnetaito-oppaan kohderyhmänä ovat vanhemmat ja huoltajat. Osana opinnäytetyötä toteutimme kyselyn vanhemmille, joiden lapset ovat varhaiskasvatuksen piirissä. Opinnäytetyössämme ja oppaan taustaksi hyödynsimme menetelmätriangulaatiota eli yhdistelimme erilaisia metodeja ja teorioita (Tuomi & Sarajärvi 2009: 143–149). Käytimme sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jotta saimme riittävän kattavan kyselyaineiston opinnäytetyöhön. Kyselystä saamamme aineistotiedon rinnalla hyödynsimme teoreettista viitekehystä tunnetaidoista. Laadullinen tutkimus tarvitsee rinnalleen teoriaa, jotta voimme havainnoida saamamme aineistoa ja tarkastella aiheitamme ilmiönä. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 17–22).

Laadimme vanhemmille kyselyn, jonka avulla pyrimme selvittämään vanhempien tietoa tunnetaidoista, heidän suhtautumistaan tunnetaitoihin sekä sitä, miten tunnetaidot näkyvät perheissä. Lisäksi selvitimme, kokivatko vanhemmat saaneensa tarpeeksi tietoja, ja mitä kautta he

olivat tietoa saaneet sekä halusivatko he saada lisää tietoa tunnetaidoista. Kyselyn alussa määrittelimme tunnetaidot ja pilkoimme ne konkreettisiksi esimerkeiksi. Kysely sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että strukturoituja vastausvaihtoehtoja. Monivalintakysymykset olivat vastaajalle pakollisia, mutta avoimiin kysymyksiin vastaaja saattoi halutessaan jättää vastaamatta. Kyselyn kysymykset muodostimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme.

Teimme alustavan kyselyn, jonka testasimme pienellä joukolla ihmisiä. Testijoukolta saamamme palautteen perusteella muokkasimme kyselyämme vastaajille selkeämmäksi sekä vastaamaan paremmin tutkimuskysymyksiimme. Lopullinen kysely oli mielestämme vastaajalle selkeä: kysymykset olivat hyvin ymmärrettävissä ja tärkeimmät käsitteet lyhyesti avattuina. Kyselymme toteutettiin sekä suomeksi että englanniksi laajemman vastaajajoukon tavoittamiseksi. Testasimme, että kyselyn voi helposti vastata sekä tietokoneella että mobiililaitteilla. Valitsimme aineiston keruuseen sähköpostilla jaettavan internetkyselyn, joka vaatii pohjalleen kyselylomakkeen. Kysymykset syötettiin suoraan E-lomakkeeseen. (Vilka 2015: 207–208.) E-lomakkeen käyttöön kyselyssä päädyttiin, koska koimme sen tekniseltä toteutukseltaan helpoksi.

Opinnäytetyössä ei kerätty henkilötietoja, joista vastaajan voisi tunnistaa. Kyselyyn vastaavien yksityisyys varmistettiin siten, että aineiston keräämiseen tarkoitettuun kyselyyn vastattiin anonymisti, kyselyyn vastaajat olivat eripuolilta Helsinkiä eikä kyselystä selviä varhaiskasvatyksikköä, jonka asiakas vastaaja on tai aluetta, jossa vastaaja asuu. Kyselyssä ei kysytty vastaajien sukupuolta, ammattia tai uskonnollista vakaumusta. Kyselyssä selvitettiin vastaajan ikää viiden vuoden tarkkuudella, ei tarkkaa ikää. Kyselyn vastauksia käsitteli ja analysoi vain opinnäytetyön tekijät, eivät ulkopuoliset.

Lopullisessa kyselyssä kysyimme:

- 1) Taustatiedot: Minkä ikäinen olet? 20 tai alle, 21–25, 26–30, 31–35, 36–40, 41–45, 46 tai yli
- 2) Mitä kieliä perheessasi puhutaan? suomea, suomea ja jotakin muuta kieltä, muuta kieltä tai kieliä
- 3) Tunnetaidot: Oletko saanut tietoa tunnetaidoista? Mistä? Oletko itse etsinyt tietoa tunnetaidoista? Mistä? Oletko saanut neuvoja ja tukea lapsesi tunnetaitojen tukemiseen? Mistä? Toivotko saavasi enemmän tietoa tunnetaidoista?

- 4) Tunteiden säätely: Oletko saanut tietoa lapsen tunteiden säätelystä? Mistä? Oletko miettinyt miten tukea lapsen tunteiden säätelyä? Toivoisitko saavasi enemmän tietoa tunteiden säätelystä?
- 5) Perhe ja tunteet: Puhutaanko perheessasi tunteista? Näytetäänkö perheessasi erilaisia tunteita? Saako lapsi nähdä vanhempien erilaisia tunteita? Sanoitanko lapselle sinun omia kokemiasi tunteita? Ovatko tunnetaidot tärkeitä perheessasi? Miksi? Miten ja minkälaisissa tilanteissa tunteista puhutaan perheessasi? Minkälaisia tunteita perheessasi näytetään? Esim. kiukkua, iloa, rakkautta, hämmästyneisyyttä, surua, pelkoa, muuta?
- 6) Lapsi ja tunteet: Oletko miettinyt miten puhua lapselle tunteista? Sanoitanko lapselle hänen tunteitaan esimerkiksi lapsen kiukutellessa, iloitessa tai jännittäessä? Oletko miettinyt mikä tunne lapsen reaktion takana on? Esimerkiksi miksi lapsi saattaa päiväkodin jälkeen raivota tai miksi lapsi on riehaantunut ennen kauan odotettua retkeä Linnanmäelle?
- 7) Lopuksi: Hyötyisikö perheesi tunnetaito-oppaasta? Mitä muuta haluaisit kertoa tunnetaidoista tai niiden säätelystä?

Kyselyssä avasimme vastaajille kyselyyn vastaamisen kannalta oleellisia käsitteitä:

- **TUNTEET:** Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Perustunteita on ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Tunteet koetaan koko kehossa.
- **TUNNETAIDOT:** Kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunteiden ymmärtämistä ja taitoa toimia tunteiden kanssa.
- **TUNTEIDEN SÄÄTELY:** Tunteiden hallintaa ja oman käytöksen hallintaa.

Aineisto opinnäytetyöhön kerättiin toukokuussa 2023 yhteistyöpaikoiksi valikoiduista Helsingin kaupungin varhaiskasvatustieteiden yksiköistä. Kysely toteutettiin ajalla 1.5.2023-30.5.2023. Kysely jaettiin varhaiskasvatustieteiden yksiköille heti tutkimuslupamme ensimmäisenä päivänä. Lähetimme muistutuksen puolesta välissä kyselyä. Pitkällä vastausajalla ja vastaajien muistuttamisella pyrimme saamaan mahdollisimman paljon vastauksia. Kyselyn mukana päiväkoteihin jaettiin saatekirje, jossa kerrottiin kyselyyn osallistumisesta. Saatekirje jaettiin, jotta tutkimukseen osallistuva voi päättää osallistumisestaan, saadessaan riittävästi tietoa tutkimukseen liittyen. Saatekirjeestä kävi ilmi selkeästi, mitä varten ja kenelle kyselyllä kerätään vastauksia. Oleellista oli ilmoittaa

myös mihin tarkoitukseen kerättyä tietoa käytetään. Saatekirjeestä käy ilmi myös yhteystiedot mahdollisia lisätietoja varten sekä kyselyn vastausaika ja tutkimuksen arvioitu valmistumisaika. (Vilka 2015: 190–191.)

5.3 Aineiston analyysi

Kyselyn toteutuksen jälkeen arvioimme kyselyn onnistumista ja tarkastelimme vastauksia. Kävimme läpi saatujen lomakkeiden tietoja yksitellen. Tarkistusten aikana arvioimme vastausten laatua ja tarkistimme, onko kaikki kerätty materiaali käyttökelpoista. Tarvittaessa olisimme poistaneet materiaalin, jota emme voi hyödyntää. (Vilka 2021: 135–136.) Kyselyymme vastasi 113 vastaajaa. Pohjautuen saamaamme tietoon varhaiskasvatustyöyksiköiden asiakaspaikoista, arvioimme karkeasti kyselymme lähteneen noin 600 perheelle, mikä tarkoittaa, että kyselymme vastasi hieman yli yksi kuudesosa kyselyn saaneista. On otettava huomioon, että päiväkodissa voi olla yhdellä perheellä useampia lapsia, joten asiakaspaikkojen määrä ei kerro perheiden lukumäärää eikä, kuinka monta perhettä kokonaisuudessaan on ja kuinka monta vastausta enimmillään olisimme voineet saada.

Kyselyssämme oli sekä määrällisesti arvioitavia kysymyksiä että laadullisesti arvioitavia kysymyksiä. Määrällistä analyysiä toteutimme taulukoimalla keräämäämme materiaalia. Tietojen taulukoinnissa olimme huolellisia, jotta vältimme vääristä näppäilyistä mahdollisesti syntyvät virheet. (Vilka 2021: 138–139.) Vastauksia taulukoidessa käytimme spss- sekä excel-ohjelmia. Kyselymme avoimia vastauksia analysoimme laadullisen tutkimuksen menetelmin. Avoimien vastausten analysoinnin aloitamme koodaamalla esimerkiksi värein saamiemme vastauksia (Vilka 2021: 153). Vastausten sisältöä analysoidessamme pidimme mielessä taustalla vaikuttavat tutkimuskysymyksemme. Vastaukset saattavat avata meille kiinnostavaa dataa, jota mielellään toisi esille vastauksissa. On kuitenkin muistettava, että tuloksissa vastataan ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 92.)

Lopuksi palasimme tarkastelemaan asettamiemme tutkimuskysymyksiä. Lähtiessämme analysoimaan vastauksia pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Kysymyksiin vastaamisen lisäksi tavoitteenamme oli tehdä vertailua saamiemme vastausten välillä ja mietimme, löy-

tyykö selkeitä yhtäläisyyksiä tai painotuksia. (Vilka 2021: 130.) On merkittävää arvioida kyselyn luotettavuutta ja käytettävyyttä. Määrällisessä kyselyssä luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin kannalta. Validiteetti eli pätevyys vastaa siihen, saimmeko kyselyllä vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Reliabiliteetti eli luotettavuus arvioi käyttämämme mittarien toimivuutta. (Toikko & Rantanen 2009: 121–123.)

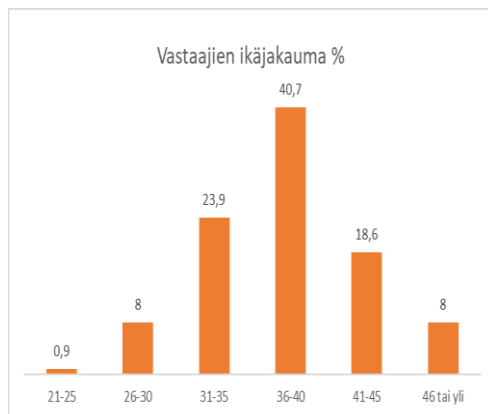
Valitsemalla sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä vahvistimme laadullisella aineistolla saatujen vastausten antamaa tietoa määrällisillä vastauksilla, jotka olivat taulukoitavissa. Pyrimme ymmärtämään tunteita ilmiönä ja yhdistämällä erilaisia metodeja oli mahdollista saada syvennettyä ilmiöön tutustumista. (Vilka 2015: 323–328.) Määrällisiä tuloksia analysoimme tilastotieteen menetelmien mukaan mekaanisesti. Tässä analysointi menetelmässä emme pyri tulkitsemaan tuloksia, vaan avaamme ne taulukoissa auki. (Vilka 2015: 203.)

6 Tulokset

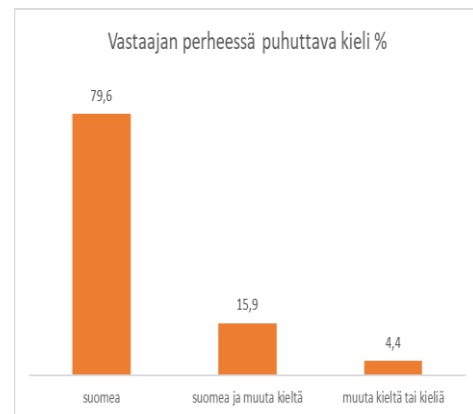
Kaikista varhaiskasvatusyksiköistä vahvistettiin meille, että kyselylinkki jaettiin heidän asiakkailleen. Aineiston analysointi suoritettiin kesän ja syksyn 2023 aikana. Ennen aineiston analysointia arvioimme kyselymme onnistuneen kohtalaisesti. Lähetimme kyselyn neljään varhaiskasvatusyksikköön, joten vastaajien määrä olisi voinut olla isompi, mutta saamamme vastaukset riittävät antamaan meille tarvittavan tiedon oppaamme toteutukseen. Aineiston ja teoriatiedon pohjalta toteutettiin käsikirja syksyn 2023 aikana. Tunnetaidot aiheena on ollut paljon esillä viime vuosina. Tästä syystä uskoimme aiheen kiinnostavan perheitä ja kyselyn saavien vanhempien olevan motivoituneita vastaamaan kyselyymme.

Ennen vastauksien läpikäyntiä arvioimme, että perheet kokevat saaneensa tietoa tunnetaidoista neuvolan ja varhaiskasvatuksen kautta sekä sosiaalisen median kautta. Ajatuksemme oli, että tunteiden näyttämisessä perheiden välillä on eroja. Hypotesimme oli, että vanhemmilla on haasteita yhdistää tieto käytäntöön, minkä vuoksi koettaisiin tarvetta oppaalle. Ajattelimme, että perheet kokevat tiedon saannin tunnetaidosta tarpeellisenä ja toivovat lisää tietoa. Toisaalta on yhtä lailla mahdollista, että vanhemmat kokevat tunnetaitotietoa olevan niin paljon saatavilla, että eivät näe tarpeellisenä saada lisää tietoa asiasta.

Kyselyyn saatiin määräaikaan mennessä 113 vastattua lomaketta. Kaikki 113 vastaajaa vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Lomakkeista yksikään ei ollut tyhjiä, vaan kaikissa oli vastauksia. Kaikki kyselyyn vastanneet vastasivat suomenkielisellä lomakkeella. Kyselyyn vastanneista lähes puolet eli 40,7 % oli iältään 36–40-vuotiaita. 23,9 % vastaajista oli 31–35-vuotiaita ja 18,6 % 41–45-vuotiaita. Yksikään vastaaja ei ollut alle 20-vuotias. Vastaajista 0,9 % oli 21–25-vuotiaita. 26–30-vuotiaita vastaajia oli 8 % samoin 46-vuotiaita tai vanhempia oli 8 % vastaajista. Kyselyyn vastanneista suurimman osan eli 79,6 % perheessä puhuttiin vain suomen kieltä. Vastaajista 15,9 % kertoi, että perheessä puhutaan kahta kieltä, ja 4,4 % vastaajista puolestaan, että perheessä ei puhuta suomen kieltä vaan muuta kieltä tai kieliä.



Kuva 1. Kuvaa vastaajien ikäjakaumaa prosentteina



Kuva 2. kuvaa vastaajan perheessä puhuttuja kieliä prosentteina.

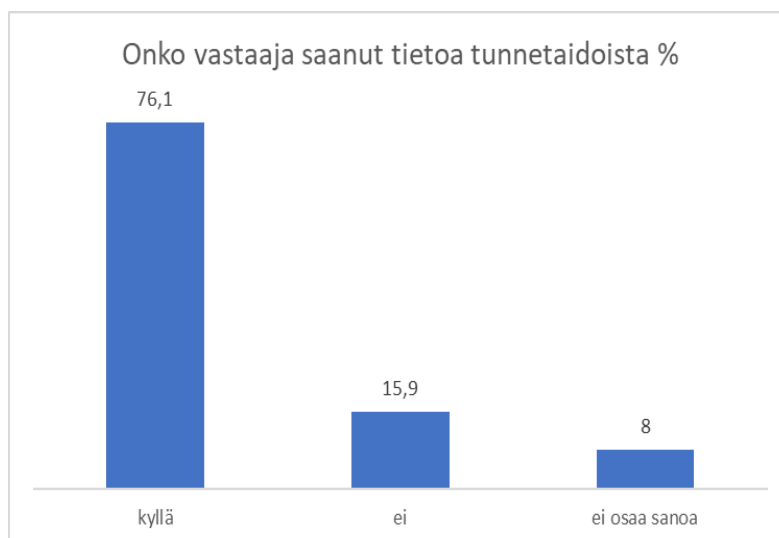
6.1 Määrällinen aineisto

Taustakysymysten jälkeen kysyttiin tunteisiin, tunnesäätelyyn ja tunnetaitoihin liittyviä kysymyksiä. Seuraavassa taulukossa kuvataan vastausten jakautumista prosentuaalisesti sekä vastaajien määrän perusteella kaikkien kysytyjen kysymysten kohdalla. Jatkossa taulukoissa käytetään pelkästään prosenttilukuja, sillä kaikki vastaajat vastasivat kaikkiin kysymyksiin.

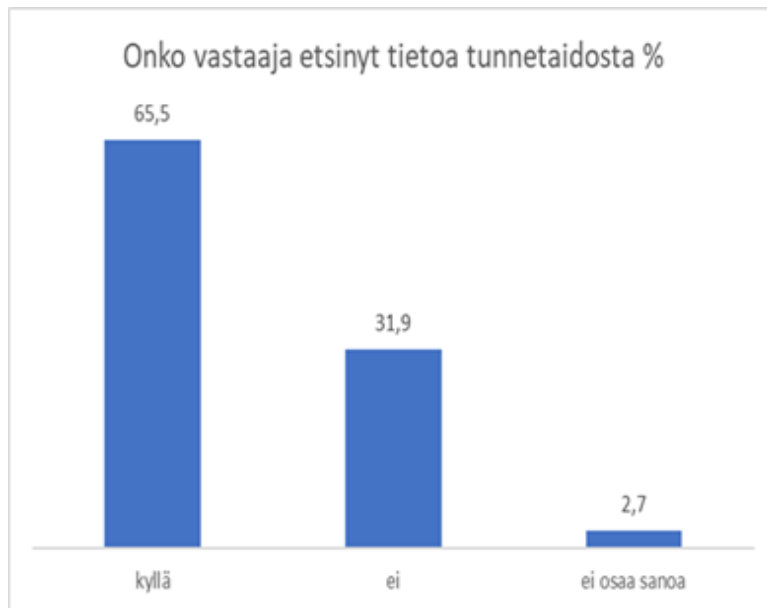
Kysymys	kyllä %	Kyllä n	ei %	ei n	ei osaa sanoa %	ei osaa sanoa n
Oletko saanut tietoa tunnetaidoista?	76,1	86	15,9	18	8	9
Oletko itse etsinyt tietoa tunnetaidoista?	65,5	74	31,9	36	2,7	3

Oletko saanut neuvoja ja tukea lapsesi tunnetaitojen tukemiseen?	58,4	66	38,9	44	2,7	3
Toivoitko saavasi enemmän tietoa tunnetaidoista?	71,7	81	15	17	13,3	15
Oletko saanut tietoa lapsen tunteiden säätelystä?	67,3	76	27,4	31	5,3	6
Oletko miettinyt miten tukea lapsen tunteiden säätelyä?	89,4	101	8,8	10	1,8	2
Toivoisitko saavasi enemmän tietoa tunteiden säätelystä?	76,1	86	12,4	12	11,5	13
Puhutaanko perheessäsäi tunteista?	95,6	108	2,7	3	1,8	2
Näytetäänkö perheessäsäi erilaisia tunteita?	97,3	110	2,7	3	-	-
Saako lapsi nähdä vanhempien erilaisia tunteita?	96,5	109	1,8	2	1,8	2
Sanoitanko lapselle sinun omia kokemiasi tunteita?	86,7	98	10,6	12	2,7	3
Ovatko tunnetaidot tärkeitä perheessäsäi?	86,7	98	3,5	4	9,7	11
Oletko miettinyt, miten puhua lapselle tunteista?	92	104	6,2	7	1,8	2
Sanoitanko lapselle hänen tunteitaan?	91,2	103	4,4	5	4,4	5
Oletko miettinyt, mikä tunne lapsen reaktion takana on?	94,7	107	2,7	2	2,7	2
Hyötyisikö perheesi tunnetaito-oppaasta	80,5	91	3,5	4	15,9	18

Taulukko 2. kuvaa kyselyssä saatuja tuloksia.

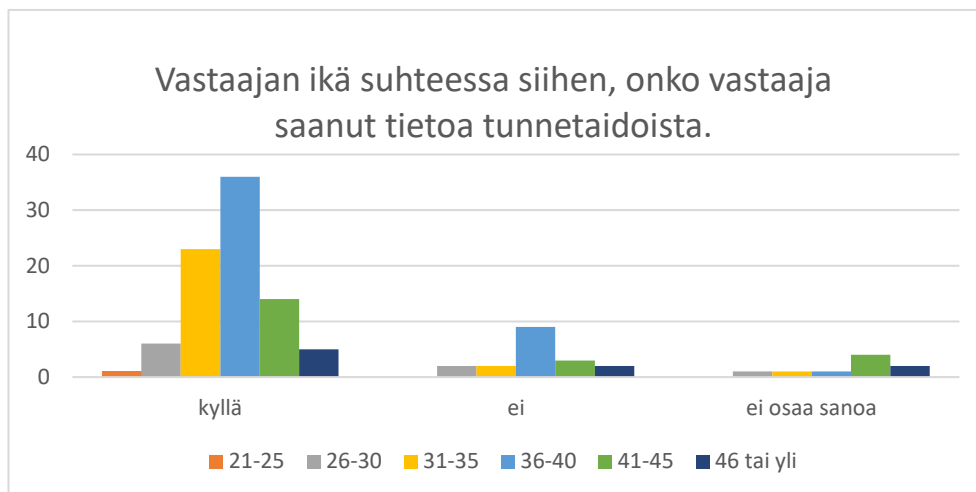


Kuva 3. kuvaa sitä, kokevatko vastaajat saaneensa tietoa tunnetaidoista prosentteina.

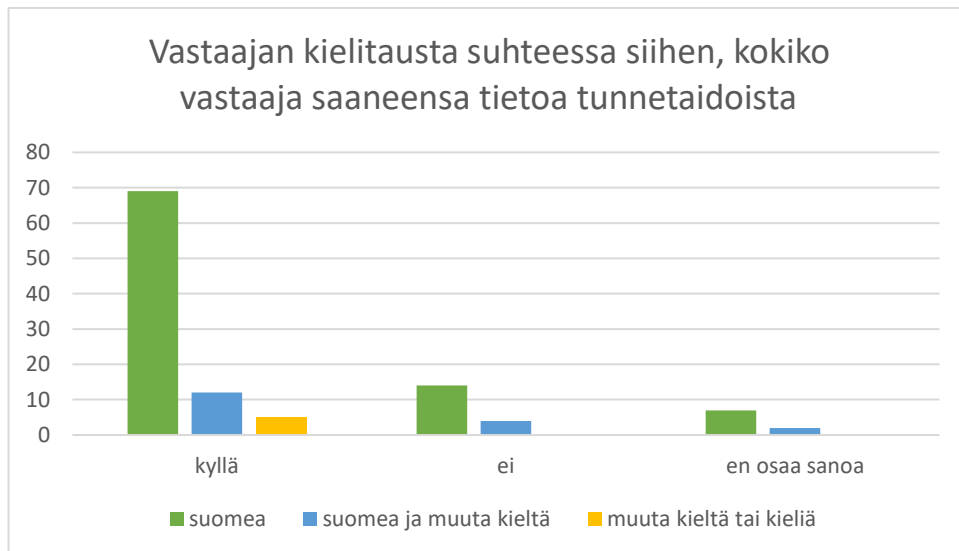


Kuva 4. kuvaa sitä, onko vastaaja itse etsinyt tietoa tunnetaidoista.

Vastaajista 76,1 % kokee saaneensa tietoa tunnetaidoista ja 15,9 % ei koe saaneensa tietoa. 8 % prosenttia kyselyyn vastanneista ei osannut sanoa, ovatko saaneet tietoa tunnetaidoista. Vastaajista 65,5 % kertoo etsineensä tietoa tunnetaidoista. 31,9 % vastaajista ei ole kertomansa mukaan etsinyt tietoa tunnetaidoista. 2,7 % prosenttia vastaajista ei osannut sanoa, onko etsinyt tietoa tunnetaidoista. Ristiintaulukoimalla selvitimme, oliko vastaajien iällä vaikutusta siihen, kokivatko he saaneensa tietoa tunnetaidoista.

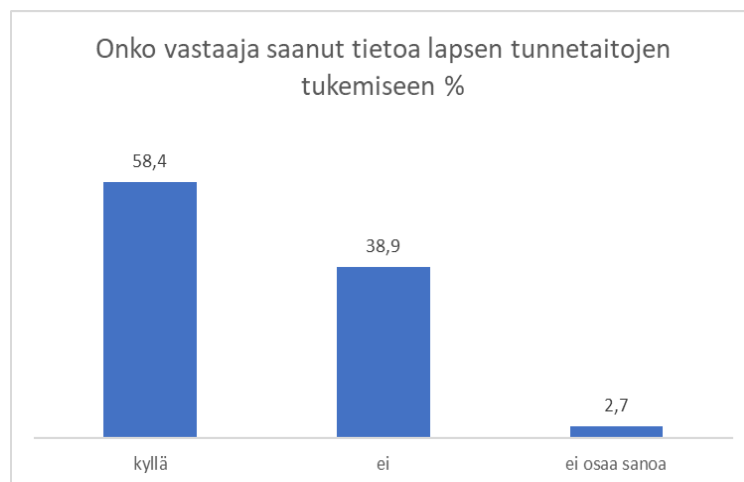


Kuva 5. kuvaa vastaajien ikää suhteessa siihen, kokivatko he saaneensa tietoa tunnetaidoista.



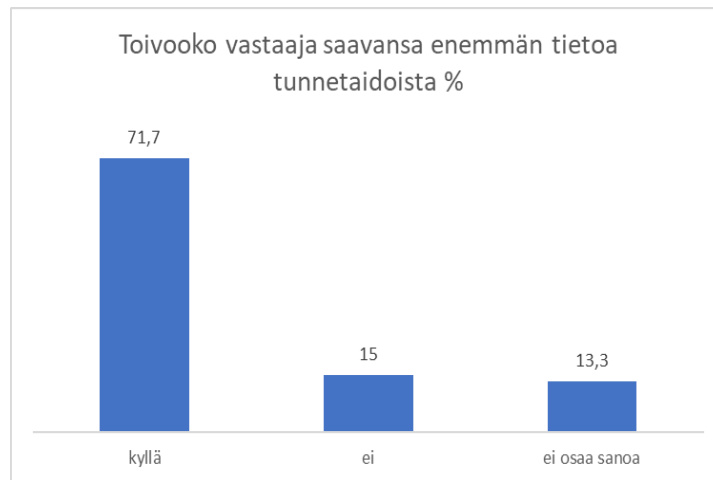
Kuva 6. kuvaa vastaajan kielitaustaa suhteessa siihen, kokeeko vastaaja saaneensa tietoa tunnetaidoista.

Tulosten perusteella kaikissa ikäryhmissä enemmistö vastaajista koki saaneensa tietoa tunnetaidoista. Tulosten perusteella näyttöä, ettei vastaajan kielitaustalla ole havaittavissa merkittävää vaikutusta vastaajan kokemukseen tunnetaitotiedon saamisesta.



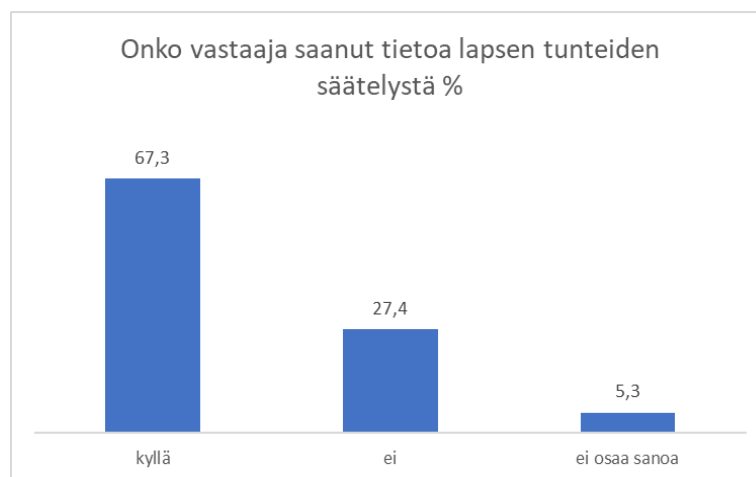
Kuva 7. kuvaa sitä, onko vastaaja saanut neuvoja lapsen tunnetaitojen tukemiseen.

Vastaajista 58,4 % kertoo saaneensa tietoa lapsen tunnetaitojen tukemiseen. 38,9 % kyselyyn vastanneista ei kokenut saaneensa tietoa ja 2,7 % vastaajista ei osannut sanoa, oliko saanut tietoa lapsen tunnetaitojen tukemiseen.



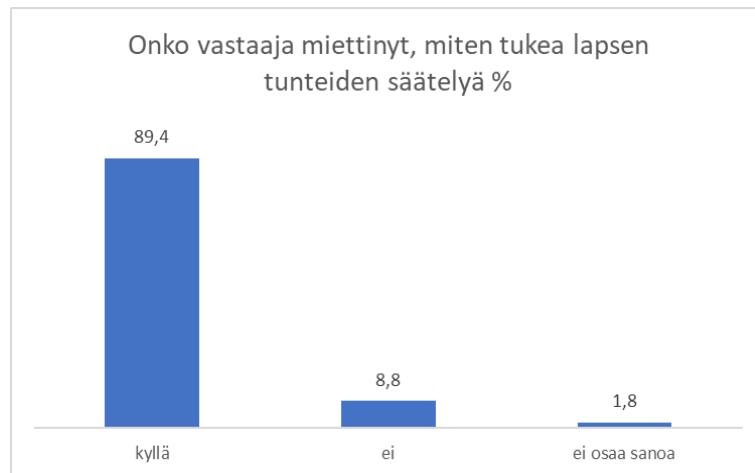
Kuva 8. kuvaa sitä toivooko vastaaja saavansa enemmän tietoa tunnetaidoista.

Kysyimme vastaajilta, toivovatko he saavansa enemmän tietoa tunnetaidoista. Vastaajista 71,7 % kertoi toivovansa lisää tietoa tunnetaidoista. Vastaajista 15 % ei kokenut tarvitsevänsä lisää tietoa ja 13,3 % ei osannut sanoa.



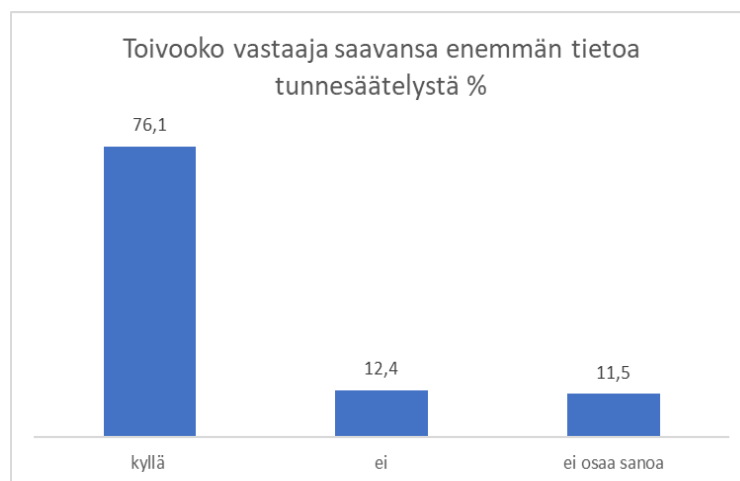
Kuva 9. kuvaa, onko vastaaja saanut tietoa lapsen tunteiden säätelystä prosentteissa.

Selvitimme kyselyssä lapsen tunteiden säätelyyn liittyen kokevatko vastaajat saaneensa tietoa lapsen tunteiden säätelystä. 67,3 % vastaajista kertoi saaneensa tietoa lapsen tunteiden säätelystä ja 27,4 % vastaajista kertoi, ettei ollut saanut tietoa lapsen tunteiden säätelystä. 5,3 % prosenttia ei osannut sanoa oliko saanut tietoa.



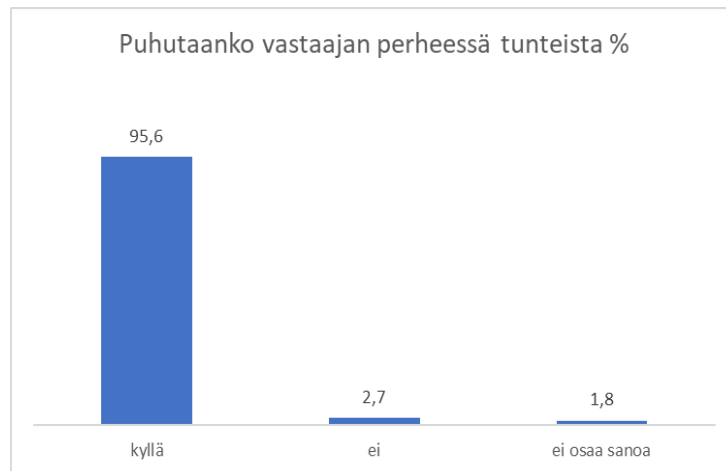
Kuva 10. kuvaa ovatko vastaajat miettineet, miten tukea lapsen tunteiden säätelyä.

Kyselyyn vastanneista 89,4 % kertoi miettineensä, miten voisivat tukea lapsen tunteiden säätelyä. Vastaajista 8,8 % ei ollut miettinyt ja 1,8 % ei osannut sanoa oliko miettinyt lapsen tunteiden säätelyn tukemista.



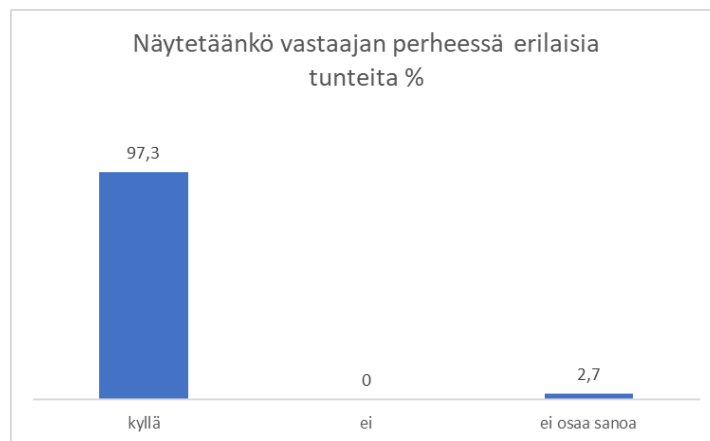
Kuva 11. kuvaa toivovatko vastaajat saavansa enemmän tietoa tunnesäätelystä.

Kyselyssä selvitettiin, toivovatko vastaajat saavansa enemmän tietoa lapsen tunteiden säätelystä. Vastaajista 76,1 % vastasi toivovansa enemmän tietoa. Vastanneista 12,4 % ei toivonut ja 11,5 % ei osannut sanoa toivooko lisää tietoa lapsen tunteiden säätelystä.



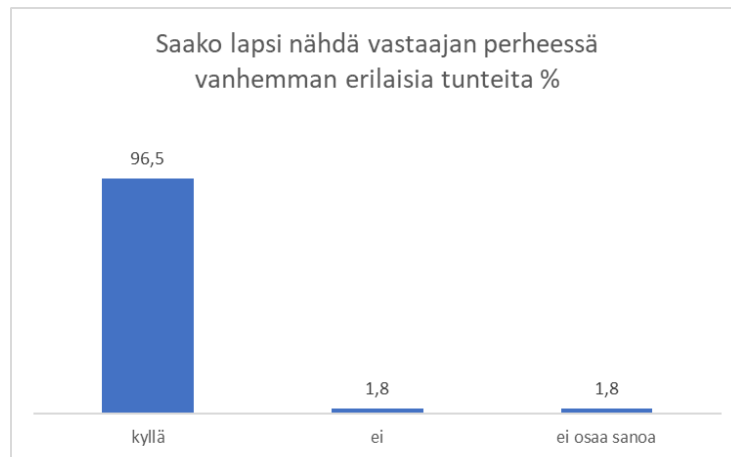
Kuva 12. kuvaa sitä, puhutaanko vastaajan perheessä tunteista.

Kyselyyn vastanneista 95,6 % koki, että heidän perheessään puhutaan tunteista. Vastaajista vain 2,7 % koki, ettei tunteista puhuta ja 1,8 % ei osannut sanoa.



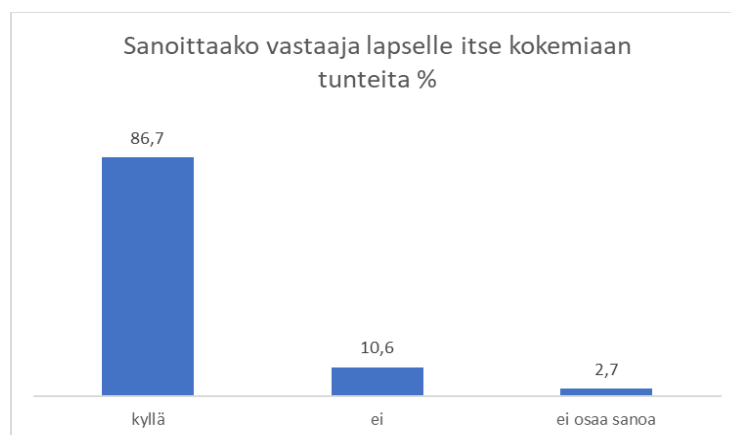
Kuva 13. kuvaa, näytetäänkö perheissä erilaisia tunteita.

Kyselyssä kysyttiin tunteista puhumisen lisäksi, näytetäänkö perheissä erilaisia tunteita. Vastaajista 97,3 % oli sitä mieltä, että perheessä näytetään erilaisia tunteita. Yksikään kyselyyn vastanneista ei kokenut, ettei erilaisia tunteita perheissä näytettäisi, mutta 2,7 % ei osannut sanoa näkyykö erilaiset tunteet perheissä.



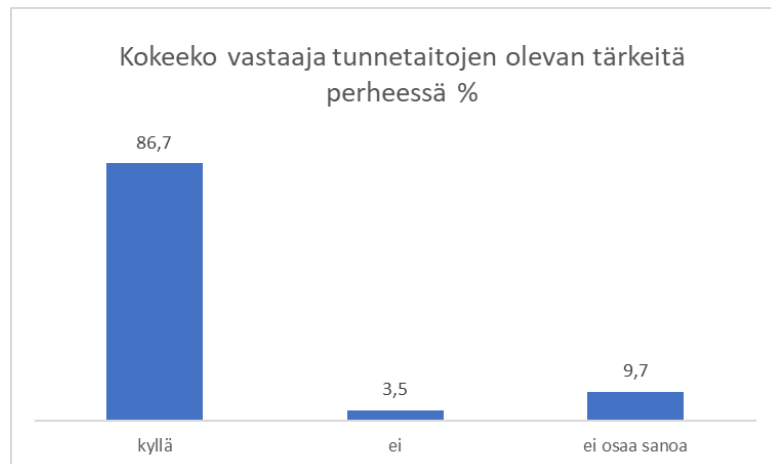
Kuva 14 kuvaa, saako lapsi nähdä vastaajan perheessä vanhemman erilaisia tunteita.

Kyselyyn vastanneista 96,5 % kertoi, että lapsi saa perheessä nähdä vanhemman erilaisia tunteita. 1,8 % vastaajista kertoi, ettei lapsi saa kotona nähdä vanhemman erilaisia tunteita ja 1,8 % ei osannut sanoa saako. Tunteiden perheessä näyttäytymisen ja tunteista puhumisen kohdalla, emme nähneet tarvetta vastausten ristiintaulukoimiselle, sillä vastaukset olivat niin yksimielisiä.



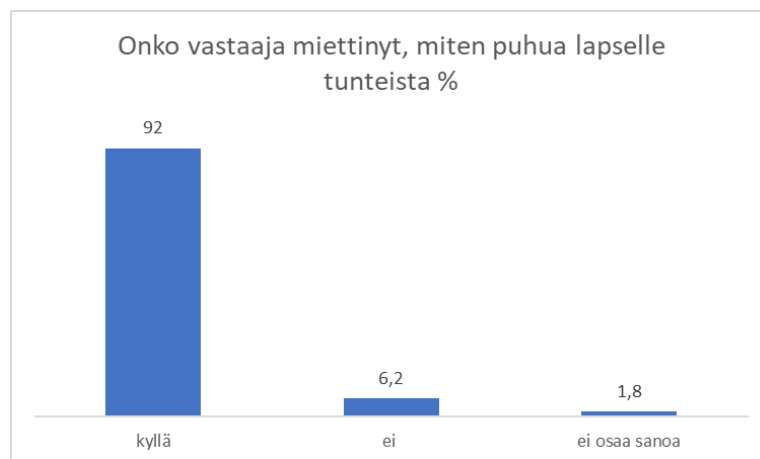
Kuva 15 kuvaa sanoittavatko vastaajat lapselle tunteita.

Vastaajista 86,7 % vastaa sanoittavansa lapselle omia tunteitaan ja 10,6 % kertoo, ettei sanoita tunteitaan. 2,7 % ei osannut sanoa sanoittaako lapselle omia tunteitaan.



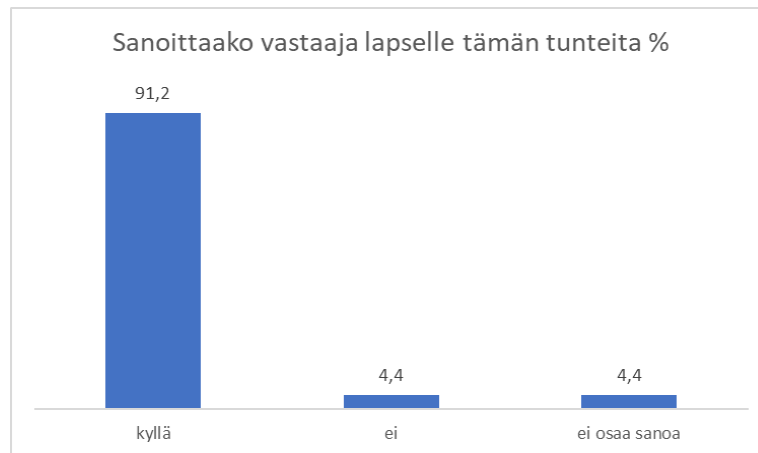
Kuva 16 kuvaa sitä pitävätkö vastaajat tunnetaitoja tärkeinä.

Kyselyssä selvitettiin, kokeeko vastaajat tunnetaitojen olevan perheessä tärkeitä. 86,7 % kyselyyn vastanneista kokee tunnetaidot tärkeiksi ja 3,5 % ei koe tunnetaitojen olevan perheessä tärkeitä. 9,7 % vastaajista ei osaa sanoa ovatko tunnetaidot tärkeitä perheessä.



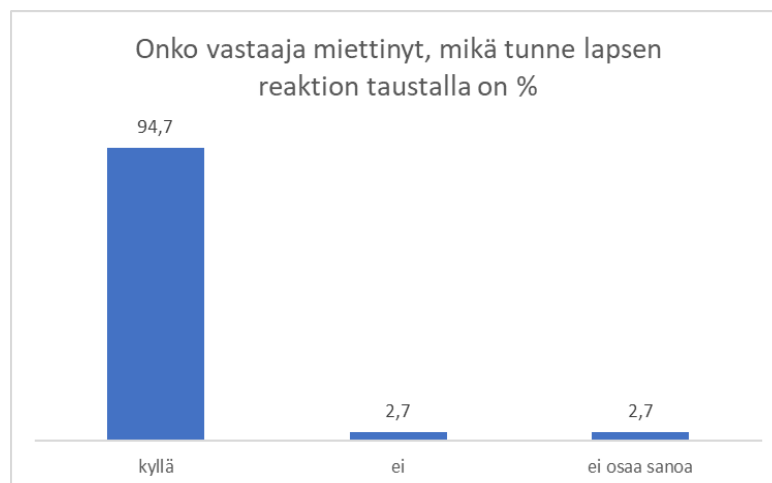
Kuva 17. kuvaa sitä, onko vastaaja miettinyt, miten lapelle tunteista.

Kyselyllä selvitettiin, ovatko vastaajat miettineet, miten puhua lapselle tunteista. Vastaajista 92 % kertoo miettineensä ja 6,2 % vastaa, ettei ole miettinyt, miten puhua lapselle tunteista. 1,8 % ei osaa sanoa onko miettinyt, miten puhua lapselle tunteista.



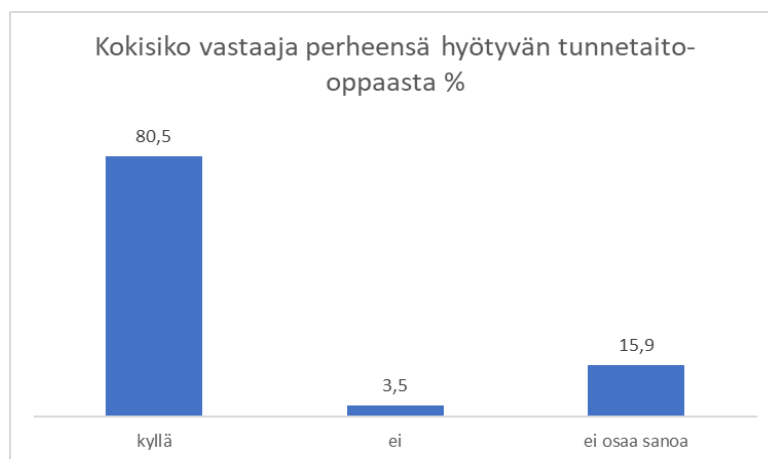
Kuva 18. kuvaa sitä sanoittaako vastaaja tunteita lapselle.

Kyselyyn vastanneista 92,2 % sanoittaa lapselle lapsen tunteita. Vastanneista 4,4 % vastaa, ettei sanoita ja 4,4, % ei osaa sanoa sanoittaako lapselle lapsen tunteita.



Kuva 19. kuvailee, onko vastaaja miettinyt, mikä tunne on lapsen reaktion takana.

Kyselyssä kysyttiin, ovatko vastaajat miettineet lapsen reagoidessa tilanteissa, mikä tunne lapsen reaktion takana on. Vastaajista 94,7 % kertovat miettineensä lapsen tunnetta reaktion takana ja 2,7 % ei osannut sanoa, ovatko miettineet tunnetta lapsen reaktion takana.



Kuva 20. Kuvailee kokeeko vastaaja hyötyvänsä tunnetaito-oppaasta.

Kyselyyn vastanneista 80,5 % kokisi hyötyvänsä tunnetaito-oppaasta ja 3,5 % vastaajista ei koe hyötyvänsä oppaasta. Vastaajista 15,9 % ei osaa sanoa hyötyisikö oppaasta.

6.2 Laadullinen aineisto

Määrällisten kysymysten lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus vastata avokysymyksiin. Avokysymykset eivät olleet vastaajille pakollisia. Vaikka kaikki kyselyyn vastanneet olivat käyttäneet vastaamiseen suomenkielistä lomaketta, pieni osa vastaajista oli vastannut avokysymyksiin englanniksi.

Vastaajilta kysyttiin, mistä he ovat saaneet tietoa lapsen tunnetaitoihin ja tunnetaitojen tukemiseen liittyen. Avoimissa vastauksissa vastaajat kertovat saaneensa tietoa terapiasta, koulusta ja päiväkodista, perheneuvolasta tai neuvolasta sekä TV:stä ja mediasta. Vastaajien mukaan tietoa on saatu myös puolisoilta, vanhemmilta, ystäviltä ja sukulaisilta sekä oman kokemuksen kautta. Selkeästi eniten vastaajat kertovat saaneensa tietoa kirjallisuudesta tai internetistä ja sosiaalisesta mediasta sekä oman opiskelun tai työn kautta. Vastaajilta kysyttiin myös, mistä ovat itse hakeneet tietoa tunnetaidoista. Vastauksista käy ilmi, että suurimmaksi osaksi tietoa on etsitty internetistä, sosiaalisesta mediasta ja kirjallisuudesta. Osa vastaajista kertoo etsineensä tietoa terapeutilta tai lääkäriltä tai blogeista. Yksi vastaaja kertoo saaneensa tietoa myös opintojen kautta.

Kyselyssä selvitettiin, mistä vastaajat ovat saaneet tietoa lasten tunnetaitojen tukemiseen, johon usea vastaaja kertoi saaneensa tietoa neuvolasta ja päiväkodista. Useat vastaajat kertovat saaneensa tietoa sosiaalisen median, kirjojen, lehtien ja internetin kautta. Myös sukulaisten, puolison ja ystävien kanssa käydyt keskustelut sekä terapia mainittiin tiedon lähteinä. Lasten tunteiden säätelyyn useat vastaajat kertovat saaneensa tietoa neuvolasta, päiväkodista ja internetistä sekä kirjallisuudesta. Muutama vastaaja mainitsee saaneensa tietoa opiskelujen tai työn kautta.

Vastaajilta kysyttiin, miksi tunnetaidot ovat tärkeitä. Useassa vastauksessa nousi esille, että tunnetaitoja pidettiin tärkeänä, koska niitä ei ollut vastaajan omassa lapsuudessa harjoiteltu. Vastaajat kertoivat tunnetaitojen olevan tärkeitä myös lapsen itsetunnon ja muiden huomioon ottamisen taitojen kehittymisen vuoksi. Vastaajat kuvailivat tunnetaitojen olevan psyykkisen hyvinvoinnin ja järjissä pysymisen perusta. Vastauksissa nostettiin esille tunnetaitojen lisäävän hyvinvointia ja tunteiden tunnistamisen olevan tärkeä osa lapsen kehitystä ja elämää:

Omien tunteiden tunnistaminen ja miten niihin reagoidaan vaikuttaa koko elämän laatuun. (Vastaaja 70)

Uskon, että tärkeää ihmisen hyvinvoinnille, että voi kotona näyttää ihan mitä tunteita vaan. (Vastaaja 104)

Koen että pienestä asti kun ottaa tavaksi puhua tunteista se syventää lapsen ja vanhemman suhdetta, auttaa lasta selviämään elämässä ja kasvattaa hänen luottamusta itseensä ja ympäristöönsä. (Vastaaja 97)

Vastauksista käy ilmi, että tunteiden näyttämisen sallimista ja tunteiden tunnistamista pidettiin tärkeänä:

Tunteet kuuluvat kaikkeen elämässä ja niistä pitää osata puhua ja niitä pitää saada näyttää. (Vastaaja 20)

On tärkeää tunnistaa oma ja toisen tunne. (Vastaaja 41)

Tunteet monesti ohjaavat niin lasten kuin vanhempien toimintaa, joten mielestäni on tärkeää oppia tunnistamaan omia tunteita ja sitä kautta voi myös positii-visesti vaikuttaa omaan toimintaan (Vastaaja 27).

Kyselyssä selvitettiin, millaisissa tilanteissa tunteista puhutaan perheissä. Useat vastaajat mainitsivat tunteista puhuttavan kiukun tai surun hetkillä:

Yleensä silloin kun lapsi itkee tai kiukuttekee jostakin asiasta. (Vastaja 4)

Miksi olet vihainen, surullinen. (Vastaja 13)

Joskus aikuisten riidellessä/väitellessä sanoitamme tunteitamme lapselle ja teemme myös sovinnon lapsen nähden ja kuullen. Muutoinkin tavallisissa arjen tilanteissa kun joku hermostuu, itkee, iloitsee. (Vastaja 15)

Vastajat kertovat tunteista puhuttavan arjessa:

Arkisissa tilanteissa. Uusien tilanteiden/tunteiden kohdatessa. (Vastaja 1)

Arjen tilanteissa eli päivittäin sanoitamme erilaisia tunteita, niin positiivisia, neutraaleja kuin negatiivisiakin tilanteen mukaan. (Vastaja 12)

Vastauksista tuli ilmi, että myös ilon ja onnen tunteista puhutaan perheissä:

Pyrimme puhumaan niistä monissa erilaisissa tilanteissa ja koko tunneskaalan tunteista. Kun kiukuttaa, kun ollaan iloisia, kun ollaan surullisia, kun ollaan onnellisia, kun ollaan pettyneitä jne. (Vastaja 38)

Enimmäkseen puhutaan silloin jos tunne säikäyttää tai tunne on voimakas. Myös iloisen tunteen koettua todetaan että tuntuipa hyvältä tai oli kiva tunne. Ei keskitytä ainoastaan negatiivisiin tunteisiin ja niiden puimiseen. (Vastaja 68)

Arjessa eri tapahtumissa vastoinkäymisissä ja iloissa positiivisissa hetkissä. (Vastaja 83)

Kyselyssä selvitettiin, millaisia tunteita perheissä näytetään. Vastajista useimmat kertoivat perheissä näytettävän kaikkia tunteita. Eniten vastaajat mainitsivat perheissään näytettävän iloa ja kiukkua.

Kyselyssä kysyttiin myös, mitä muuta vastaajat haluavat kertoa tunnetaitoihin liittyen. Usea vastaaja kuvasi tunnetaitoja suhteessa omaan lapsuuteensa:

Itse kasvoin lapsuuteni turvallisessa perheessä, mutta tunnetaitoja ei ollut. Minua varjeltiin monilta asioilta ja yritin varoa isojen tunteiden näyttämistä, ja yritin arvella vanhempieni tunteita. Se oli todella raskasta. En halua tällaista omalle lapselleni tai parisuhteelle. (Vastaja 2)

Onneksi tunnetaidoista puhutaan nykyään enemmän kuin aiemmin (itse -87).

(Vastaaja 6)

Olen aikuistuttuani opetellut itse tunnetaidot ja niiden säätelyn, sillä lapsuudessani niitä ei koskaan käsitelty. Sen myötä olen ymmärtänyt miten tärkeitä taitoja ne on, jo lapsille. (Vastaaja 15)

Vastaajista useat kuvailivat myös tunnetaitojen tärkeyttä:
Olisi todella tärkeää opettaa myös vanhemmille tunnetaitoja. Meidän lapsuudessa ei ollut käsitettä tunnetaidot ja kiukku oli huono käytöstä eli tunteet piti tukahduttaa. Nykyisin lapsille onneksi jo opetetaan päiväkodissakin tunnetaitoja mutta valitettavasti me money vanhemmat olemme tässä(kin) asiassa vajaavaisia. Monesti tunnetaidoista olisi niin paljon apuja jokapäiväisessä arkielämässä. (Vastaaja 51)

Useat kyselyyn vastanneista kuvailivat tunnetaitoja tärkeiksi:

Tärkeä aihe vanhemmille ymmärtää : tunnetaitojen ymmärrys helpottaa mm. sietämään ja tukemaan lasta vaikeidenkin tunteiden äärellä. Tunnetaidot ovat myös aikuisille tärkeitä ja välillä täytyy meidän aikuisten myös omien tunteiden käsittelyssä muistaa niitä harjoittaa. (Vastaaja 72)

Erittäin tärkeä taito, mistä olisi apua koko perheelle. Mahdollista tunnetaito-opasta voisi jakaa perheisiin neuvolasta tai päiväkodista. (Vastaaja 67)

Kyseessä on todella tärkeä asia. Tunteita ei missään nimessä saa padota sisään - eivät lapset eivätkä aikuisetkaan. Toisaalta niitä on iän karttuessa opittava jossain määrin säätelämään ja moderoimaan. Myös kysy käsitellä surua ja pettymystä on keskeinen taito. Elämässä tapahtuu hurjan hienoja asioita, mutta myös ikävämpiä juttuja, ja nämä on pystyttävä hiljalleen näkemään osaksi ihmiselämän moni-ilmeistä kokonaisuutta. (Vastaaja 113)

Esiin nousi myös, että vanhemman omien tunnetaitojen harjoittelu koettiin tärkeäksi:

Ongelma on enemmänkin se, etten menisi lapsen negatiiviseen tunteeseen mukaan ja vastaisi kiukkuun kiukulla tai pelkoon vähätellen. Omien tunteiden hillitseminen siis varmaan on suurempi ongelma kuin sanoittaminen jne., koska vihaisena tulee tiuskittua lapselle vaikka kuinka tietäisi, että se ei auta lasta rauhoittumaan. Monesti riehumisesta tulee moitittua ja lapsen pienikin riehuminen ja levottomuus herättää itsessäni ärsytystä. (Vastaaja 39)

Erittäin tärkeä taito kenelle tahansa vanhemmalle tai lapselle (Vastaaja 70).

Olisi hienoa, jos tunnetaidot olisi integroituna osaksi jokaista päiväkotia ja neuvolaa. Vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöiden tulisi olla tietoisia omasta tunnemaailmastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotta he pystyvät tunnista-

maan omia toimintatapoja tietyissä tilanteissa ja tukemaan lasta tunnetaitojen kehittämisessä; turvalliseen tunteiden näyttämiseen, itsehillinnän kehittämiseen ja tunteista puhumiseen. (Vastaaaja 45)

Tunnetaitoja ei ole vain lasten asiaa, aikuisetkin tarvitsevat tukea omien sekä lapsen (myös ei oman lapsen) tunteiden ymmärtämiseen. (Vastaaaja 83)

Vastauksissa tuotiin esille myös toivetta koulun ja varhaiskasvatuksen osallistumisesta tunnekasvatukseen:

Toivon mahdollisimman paljon tunnekasvatusta päiväkodissa ja kouluissa, tutkimusten mukaan se ehkäisee lasten mielenterveysongelmia ja käytöshäiriöitä. (Vastaaaja 25)

Mielestäni tunnetaitojen opettelussa ja säätelyssä auttaisi, jos saisi helpommin ihan konkreettisia neuvoja, miten esim. sanoittaa lapsen tunteita tai omia tunteita lapselle. Neuvola/päiväkoti tai joku muu taho voisi vaikka järjestää koulutusta ja matalan kynnyksen neuvontaa. Tuntuu, että nykyään liian helposti ohjataan vain lukemaan ohjeita netistä. (Vastaaaja 27)

”Todella tärkeää opetella näitä taitoja jo päiväkodissa niin pärjää aikuisena hankalia tunteita herättävissä tilanteissa paremmin! (Vastaaaja 64)

7 Opas tunnetaidoista

Koska vanhempien kyvyillä käsitellä omia sekä lapsen tunteita on merkittävän suuri vaikutus lapsen tunnesäätelyn kehittymiselle sekä lapsen myöhemmälle mielenterveydelle ja hyvinvoinnille, halusimme tehdä osana opinnäytetyötämme vanhemmille oppaan tunnetaidoista. Kyselyn pohjalta laadimme vanhemmille tunnetaito-oppaan. Halusimme tehdä oppaan, joka vastaa perheiden tarpeita, on helppokäyttöinen ja informatiivinen. Opas syntyi vastaamaan tarpeeseen, jossa tietotulvasta on pyritty nostamaan ne olennaisimmat teoriatiedot ja tekemään täsmäharjoitteita teoriaan pohjautuen. Oppaasta on pyritty tekemään helppokäyttöinen ja lukukokemukseltaan sellainen, että se soveltuu käytettäväksi hektisessä pikkulapsi-ikäisessä. Opas on omanlainen rakkautentunnustus vanhemmille, se pyrkii kannustamaan ja voimaannuttamaan haasteiden keskellä ja muistuttamaan, että olemme tässä yhdessä. Oppaassa on harjoitteita, jotka antavat vanhemmille välineitä, joilla tukea lapsen ja omien tunnetaitojen kasvua.

Oppaan tavoitteena on kehittää. Kehittäminen suuntaa jo olemassa olevan toimintatavan reflektointiin ja luo sitä kautta mahdollisuuden toisin tekemiselle. Opas pyrkii herättämään vanhempia tiedostamaan omat tunteisiin liittyvät käsitykset ja toimintatavat sekä näkemään tilanteet uudella tavalla. Tämän tiedostaminen johtaa motivaatioon ja motivaatio toimintaan, sillä tiedostaminen on avain muutokseen. (Toikko & Rantanen 2009: 164–165.) Oppaassa käytetyn kielen on oltava selkeää ja sanojen lukijalleen tuttuja. Oppaassa on hyvä olla oma erillinen osio, jossa oppaassa käytettävät termit avataan. Oppaan tekstiä kirjoittaessa on myös huomioitava lopullisen tuotoksen kohderyhmä ja muokata tekstiä niin, että se palvelee tuotoksen tavoitteen lisäksi myös käyttäjää. (Vilka & Airaksinen 2003: 51–53, 66.) Oppaan tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoa tunnetaidoista ja tunnesäätelystä. Oppaamme tarkoitus ei ole lisätä vanhemmuuden painetta, vaan tukea ja ohjata tunteissa sekä tarjota keinoja tunteiden käsittelyyn ja yhteydenluomiseen. Vastaajat toivat oppaan tarpeen esiin kyselyssä:

Tällainen opas tulisi kyllä tarpeeseen???? (Vastaaja 30)

Erittäin tärkeä taito, mistä olisi apua koko perheelle. Mahdollista tunnetaito-opasta voisi jakaa perheisiin neuvolasta tai päiväkodista. (Vastaaja 31)

Tärkeä aihe jokaiselle perheelle ja vanhemmalle. Opas tulee varmasti tarpeeseen. (Vastaaja 61)

Aina voisi olla enemmän käytännön vinkkejä tunteiden säätelyn opetteluun eri ikäisille. Tuntuu että aihe on monille aikuisillekin uusi. Mitä enemmän tietoa tarjotaan, ilman että sitä pitää itse tajuta etsiä, aina parempi. Hyvistä tunnetaidoista hyötyvät varmasti ihan kaikki. (Vastaaja 62)

maybe this guide should come with the baby box sent by kela. (Vastaaja 80)

Opas olisi varmaan hyödyllinen, jos siinä selitettäisiin yksityiskohtaisesti ja tarkastikkin asioita ja annettaisiin hyvin erilaisiakin esimerkkejä. (Vastaaja 85)

Monivaiheinen ja monisivuinen opas on hyvä jakaa osiin helpottamaan käyttöä ja luettavuutta. Osa lukijoista voi tarvita vain osaa oppaan sisällöstä. Sisällysluettelo ja otsikointi omiksi kokonaisuuksiksi helpottaa oleellisen ja tarvitun tiedon etsimistä oppaan sisällöstä. (Torppa 2014: 183.) Oppaan tavoitteena on, että se olisi helppo kuljettaa laukussa ja ottaa

käyttöön tarvittaessa. Tavoitteena on, että vanhemmat löytävät oppaasta omaan kulloiseenkin elämäntilanteeseen apua ja tukea harjoitteiden ja teorian kautta. Opasta ei täten ole välttämättä tarkoitus toteuttaa yhdessä lapsen kanssa sivu sivulta, alusta loppuun, vaan esimerkiksi jos perheessä koetaan haasteita kiukun käsittelyssä ja yhteyden palauttamisessa, oppaasta saa tilanteeseen harjoitteita ja vinkkejä.

Kyselyssä kävi ilmi vanhempien tarve saada tietoa tunnetaidoista ja tunnesäätelystä:

Tärkeä aihe vanhemmille ymmärtää : tunnetaitojen ymmärrys helpottaa mm. sietämään ja tukemaan lasta vaikeidenkin tunteiden äärellä. Tunnetaidot ovat myös aikuisille tärkeitä ja välillä täytyy meidän aikuisten myös omien tunteiden käsittelyssä muistaa niitä harjoittaa. (Vastaja 72)

Erityisesti surua ja pelkoa peittelee pieneltä 3v lapselta. Niihin olisi hyvä saada tukea. Myös voimakkaisiin lapsen kiukkuihin on välillä vaikea reagoida. Pitääkö aina aikuisen olla rauhallinen? Missä tilanteissa aikuinen saa harmistua/kiukusta? Ei varmaankaan silloin, kun lapsi on kiukkuinen, jotta tunteiden näyttämisen tila olisi turvallinen. Tällaisista ei ihan tiedä, että mitä kautta saisi luotettavaa tietoa. (Vastaja 91)

Halusimme vastata oppaalla tähän tarpeeseen. Oppaaseen olemme laittaneet teoriaan pohjaavaa tietoa tunteista, tunnesäätelystä ja tunnetaidoista. Avaamme lyhyesti käsitteitä. Tavoitteemme on, että lukija ymmärtää paremmin, mistä tunteet tulevat ja miksi niiden säätelyllä on merkitystä. Kysely osoitti, että vastaajat toivoivat konkreettisia neuvoja tunnesäätelyyn.

Olemme halunneet koota oppaaseen selkeitä ja helposti noudatettavissa olevia ohjeita ja vinkkejä, joilla tunnetaitoja voi harjoitella ja tunnesäätelyä vahvistaa. Kyselyn mukaan vastaajat pitivät tärkeänä lapsen tunnetaitoja, mutta myös aikuisen omien tunteiden säätelyä. Tämän takia huomioimme oppaassa sekä lapsen että aikuisen tunnetaitojen harjoittelun tarpeen.

Opas on jaettu kahdeksaan erilliseen lukuun, jotka on jaoteltu teemoittain. Ensimmäinen luku johdattelee vanhemman tunnetaitojen äärelle. Viimeinen luku esittelee lisälukemista perheille. Osa teemoista nousi kyselyn vastauksista ja osa teemoista nostettiin, jotta lukija saa mahdollisimman kattavan käsityksen mitä tunnetaidot ovat, miksi niiden harjoittelu on tärkeää ja miten lapsen aivojen kehitys nivoutuu tunnekehitykseen. Teemat pohjautuvat teoriaan, joka on avattu opinnäytetyön teoreettisessa osiossa. Oppaan luvuista neljässä on oma 'vinkkiboksi', joka liittyy käsiteltyyn teemaan.

Toisessa luvussa avataan tunnetaitoihin liittyvää teoriaa sekä laajennetaan lasten kanssa käytettävää tunnesanastoa antamalla 85 tunnesanaa. Luvussa on myös harjoite ja vinkkiboksi. Kolmannessa luvussa pureudutaan vanhempien tunnetaitoihin ja tunneyhteyden vahvistamiseen lapsen kanssa. Luvussa on pohdintatehtäviä ja vinkkiboksi. Neljäs luku on tunnesäätelyjuliste, jonka kautta lapsi voi yhdessä vanhemman kanssa harjoitella tunnesäätelyä. Juliste ohjaa kuvien ja tekstin avulla tunnistamaan tunteen, kuvaamaan kuinka voimakas tunne on ja mitä lapsi tarvitsee esimerkiksi tunteen rauhoittamiseen. Viides luku on tunnetaitobingo, jota vanhempi tekee yhdessä lapsen kanssa. Kuudes luku käsittelee arjen tunteita, sanallisia keinoja käsitellä tunteita, rentoutumisharjoitteita sekä vinkkiboksin. Seitsemäs luku käsittelee lapsen suuria tunteita sekä keinoja auttaa lasta käsittelemään ja säätelämään niitä. Luvussa on lisäksi ohjeita tunneyhteyden palauttamiseen ja vinkkiboksi.

Opas toteutettiin yhteistyönä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa, joka toimi oppaan tilaajana. Hankimme oppaalle kuvittajan ja kuvittajaksi valikoitui tunnetaitomateriaalia aiemminkin kuvittanut Perheenvarsi –Instagramtiliä pitävä Jenni Kuhalainen. Oppaan kuvituksen on tarkoitus selkeyttää tekstiä sekä saada lapset innostumaan lukemaan opasta yhdessä vanhempien kanssa. Opas julkaistaan osana opinnäytetyötä. Opas toimitetaan yhteistyöpäiväkodeille sekä oppaan tilanneelle Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista -hankkeelle.

Oppaan kuvitukseen halusimme ihmishahmoja. Oppaan käyttäjät ovat aikuisia ja koimme, että aikuisten on helpompi samaistua ihmishahmoihin. Lisäksi koimme, että ihmisten kasvoilla ja olemuksessa tunteet ovat tunnistettavissa. Toiveemme kuvittajalle oli, että kuvituksessa saa näkyä perheiden monimuotoisuus, jolloin kuvitus vastaisi vahvemmin helsinkiläisiä perheitä.

8 Johtopäätökset

Tyypillisin kyselyyn vastannut oli taustatietojen perusteella suomenkielisestä perheestä ja iältään 36–40-vuotias. Kyselyyn vastasi 113 vastaajaa. Kysely lähetettiin arviomme mukaan moninkertaiselle määrälle vastaajia. Otanta on melko pieni, mutta ajatteleme sen olevan riittävä antamaan suuntaa siitä, miten perheissä tunnetaidot koetaan, kuinka tunteita näytetään, kuinka tunteista puhutaan, onko tietoa saatavilla ja koetaanko tarvetta saada lisää tietoa ai-

heesta. Aineiston perusteella monet kyselyyn vastanneet olivat niitä, joilla oli jo ennestään tietoa tunnetaidoista.

Tarkoituksemme oli tehdä ristiintaulukointia ja selvittää vaikuttaako kielitausta tai vastaajan ikä tunnesäätelyn tai kokemukseen tunnetaidoista. Saamamme aineiston perusteella vastaajat olivat hyvin samanmielisiä vastauksissaan, jolloin ristiintaulukoinnille ei nähty perustetta. Voimme ajatella, ettei tehdyn tutkimuksen perusteella voida nähdä iällä olevan merkittävää vaikutusta tunnetaitojen ja tunnesäätelyn tuntemiseen, tunteiden näyttämiseen eikä tunteiden sanoittamiseen perheissä. Kielitaustaltaan muiden kuin suomenkielisten määrä kyselysämme oli vähäinen, joten kielitaustan vaikutuksia on tämän kyselyn perusteella mahdoton lähteä arvioimaan. Voidaan ajatella, että kulttuuritaustalla on aina vaikutusta ihmisiin ja käyttäytymiseemme, mikä pätee myös tunneasioissa. Kulttuurien erilaiseen tapaan ilmaista tunteita liittyy normeja ja oletuksia, jotka vaikuttavat sukupolvelta toiselle. Erot saattavat näkyä eri sukujen tai asuinalueiden välisissä tavoissa reagoida asioihin. Osa käsityksistämme saattavat olla stereotyyppisiä ja perustua pitkälle menneeseen aikaan. (Köngäs 2019: 46–47.)

Aineistosta jäi selkeästi puuttumaan vieraskielisten perheiden vastaukset eli perheiden, joissa puhutaan äidinkielenä muuta kieltä tai kieliä kuin suomea. Vieraskielisten perheiden vastauksia tuli yhteensä vain alle viisi prosenttia. Vuonna 2020 Helsingin väestöstä oli 16,9 prosenttia vieraskielisiä. Kysely toteutettiin Eteläisellä, Koillisella ja Itäisellä suurpiirillä. Kolme neljästä varhaiskasvatyüksiköstä oli Koillisella ja Itäisellä suurpiirillä. Koillisella suurpiirillä on vieraskielisiä 20,4 prosenttia väestöstä ja Itäisellä suurpiirillä vieraskielisten osuus väestöstä on 28,6 prosenttia. (Helsinki 2020.) Omien kielellisten, ajallisten ja rahallisten rajoitusten vuoksi pystyimme tarjoamaan kyselyn vain kahdella kielellä, suomeksi ja englanniksi. Vaikka kaikki 113 vastaajaa vastasivat suomenkieliselle lomakkeelle, tuli kuitenkin jonkin verran avovastauksia, joissa vastaaja vastasi englannin kielellä. Aineiston pohjalta voimme päätellä, että tarjoamamme kielivaihtoehdot eivät olleet riittäviä keräämään vastauksia vieraskielisiltä perheiltä. Aineisto ei anna vastauksia siihen, miksi vieraskieliset perheet, joissa on osaamista vastata myös suomen ja englannin kielellä jättivät vastaamatta. Voidaan pohtia, onko syynä ollut se, ettei moni kutsun saaneista ole kokenut tarvetta tai kiinnostusta osallistua perheiden tunnetaitoja kartoittavaan internetkyselyyn. Voidaan myös olettaa, että osalla kutsun saaneista ei ole kielitaitoa vastata kummankaan kielen kyselyyn.

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli saanut ja etsinyt tietoa tunnetaidoista. Tietoa oli kyselyn mukaan saatu selkeästi eniten sosiaalisen median, internetin ja kirjallisuuden kautta sekä oman opiskelun ja työn kautta. Siitäkin huolimatta suurin osa vastaajista koki tunnetaito-oppaalle olevan tarvetta. Keräämäämme aineistoon perustuen alkuperäinen hypoteesimme osui oikeaan. Hypoteesimme oli, että vanhemmat kokevat haasteita yhdistää tunnekasvatukseen liittyvää tietoa käytäntöön, minkä vuoksi he kokisivat tarvetta oppaalle. Hypoteesimme oli, että perheet kokevat tiedon saannin tunnetaidosta tarpeellisena ja toivovat lisää tietoa. Ajattelemme tämän kertovan vanhempien halusta ja tarpeesta saada tukea vanhemmuuteensa. Vanhemmuuteen kuuluu erilaiset tunteet ja epävarmuudet. Siinä, missä ennen lapsia kasvatettiin koko kylän voimin, ovat vanhemmat tänä päivänä enemmän yksin vanhemmuuden haasteiden kanssa. Vahvistamalla vanhemmuutta ja luomalla pärjäämisen tunnetta, voimme lisätä hyvinvointia.

Kyselyn avoimissa kysymyksissä vastaajat toivat esille, että kokevat tarvetta oppaalle. Vastaajat nostivat esiin sen, ettei heidän omassa lapsuudessaan ole ollut tunnekasvatusta ja vanhemmat harjoittelevat tunnetaitoja itsekin. Vastaajat kokivat aiheen tärkeäksi. Tämän ajattelemme kertovan siitä, että vastaajat ovat motivoituneita saamaan ja hankkimaan tietoa tunnetaidoista. Tätä ajatusta tukee myös se, että vastaajista 65,5 prosenttia oli etsinyt tietoa tunnetaidoista. Uskomme oppaamme pystyvän osaltaan vastaamaan vanhempien tarpeeseen saada tietoa tunnetaidoista ja tunnesäätelystä sekä tukevan vanhemmuutta.

Tunnetaidot ovat taitoa vahvistaa myönteisiä tunteita ja taitoa hyväksyä vaikeita tunteita (Avola & Pentikäinen 2019: 148–150). Myönteiset tunteet, erityisesti ilo, ovat hyvinvointimme kannalta tärkeitä ja luovat mielenterveyden perustan (Pöyhönen & Livingston 2023: 57–58). Vaikeiden tunteiden käsittely vahvistaa hyvinvointia ja niiden käsittely on tärkeä mielenterveystaito (Avola & Pentikäinen 2019: 148–150). Lapsen mielenterveyteen vaikuttaa merkittävästi vanhempien mielenterveys. Vanhemman masennus tai ahdistus punoutuu yhteen varhaiseen vuorovaikutukseen ja vaikuttaa voimakkaasti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja perheen toimintaan. (Riihonen & Hakulinen & Luomala 2021: 2569–2570.) Aineiston perusteella perheissä ymmärretään tunnetaitojen merkitys ihmisen mielen hyvinvoinnille. Eräs vastaaja kiteyttää osuvasti syyn tunnetaitojen harjoitteluun perheissä; että pysytään järjissämme. Aineiston perusteella moni koki, ettei omassa lapsuudenperheessä tunnetaitoja ollut opeteltu ja siksi moni on harjoitellut tunnetaitoja ja tunnesäätelyä vasta aikuisiällä. Mitä enemmän vanhemmilla on keinoja käsitellä omia tunteitaan ja mahdollisia tunnelukkoja, sitä paremmin he

voivat ymmärtää ja ohjata lasta tämän tunteiden kanssa. Tunnekasvatuksen myötä lisätään näin myös mielen hyvinvointia.

Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto osoitti, että tunnetaidot koetaan tärkeitä. Suurin osa vastaajista oli saanut tai etsinyt tietoa tunnetaidoista, mikä saattaa vaikuttaa siihen, että niitä pidettiin tärkeänä, ja niistä haluttiin saada lisää tietoa. Aineistosta käy ilmi, että vastaajat ovat osanneet etsiä tunnetaidoista tietoa. Kiinnostavaa olisi selvittää, mikä on saanut vastaajat hakemaan tietoa tunnetaitoihin liittyen ja onko vastaajan kokemus tunnetaitojen tärkeydestä muuttunut saamansa tiedon lisääntyessä. Selkeää hajontaa aineistossa oli havaittavissa kysyttäessä tunnetaitojen tukemisesta ja tunnesäätelystä. Vastaajista vain 58,9 prosenttia kertoi saaneensa tietoa lapsen tunnetaitojen tukemiseen ja 38,9 prosenttia kertoi, ettei ollut saanut tietoa. Tulokseen on saattanut vaikuttaa se, että vastaajat eivät ole ymmärtäneet käsitteiden eroja, jolloin he eivät ole kokeneet saaneensa tietoa, vaikka olisivat sitä mahdollisesti saaneet. Selkeimmin kyselyssä kuitenkin esiin nousi tarve saada tietoa siitä, miten tukea lapsen tunnetaitoja. Tähän tarpeeseen halusimme oppaallamme vastata.

Tiedämme tunteiden säätelyn olevan pitkällä tähtäimellä hyvinvoinnille parempi vaihtoehto kuin jokin hetkellisesti helpottava ratkaisu, kuten tunteiden tukahduttaminen. Vaikka tunteet tulevat ilman, että voimme vaikuttaa niihin, käytökseemme voimme aina vaikuttaa. Itsesäätely ja tunnesäätely ohjaavat toimintaamme. Koska tunnesäätelyyn liittyy paljon muitakin tekijöitä kuin vain tunteiden tunnistaminen ja itsesäätely, kykymme säädellä tunteita saattaa vaihdella hetken ja tilanteen mukaan. Tästä syystä meillä on hyvä olla tietoa tunnesäätelystä ja keinoja tunteiden käsittelyyn. (Trogen 2022: 88–116.) Kyselyn vastauksissa oli havaittavissa hajontaa tunnesäätelystä kysyttäessä. Selvitimme kyselyssä lapsen tunteiden säätelyyn liittyen kokevatko vastaajat saaneensa tietoa lapsen tunteiden säätelystä ja 67,3 prosenttia vastaajista kertoi saaneensa tietoa lapsen tunteiden säätelystä. Kuitenkin vastaajista 27,4 prosenttia vastaajista kertoi, ettei ollut saanut tietoa lapsen tunteiden säätelystä. Vaikka vastaajista 76,1 prosenttia kertoi saaneensa tietoa tunnetaidoista, tunnesäätelystä koettiin saadun vähemmän tietoa. Joko tietoa on ollut tarjolla vähemmän tai sitten eroa selittää se, minkä tiedon vastaajat kokevat tunnesäätelyyn liittyväksi. Kyselyn perusteella yli 70 prosenttia vastaajista toivoi saavansa lisää tietoa tunnetaidoista ja tunnesäätelystä, mikä tuki oppaan tarpeellisuutta.

Hypotesimme oli, että löytäisimme tunteiden näyttämisisessä perheiden välillä eroja. Aineiston

perusteella perheissä näytetään erilaisia tunteita ja lapset saavat suurimmassa osassa perheitä nähdä vanhemman erilaisia tunteita. Aineiston perusteella vanhemmat sanoittavat lapselle sekä lapsen tunteita että omia tunteitaan. Tämä suunta vaikuttaa erittäin lupaavalta tulevaisuuden tunnetaitojen ja tunnesäätelyn osaamisen kannalta. Vaikuttaa nimittäin, että kasvatamme tunneälykästä sukupolvea. Tunteiden säätelyä helpottaa merkittävästi se, että ymmärtää mistä tunteesta on kyse. Tähän päästäkseen tarvitsee sanoittaa tunteita ja löytää niille kaikille nimi. Mikäli tunteita ei opettele tunnistamaan ja nimeämään, saattaa yhteys tunteisiin katketa kokonaan. Tunteiden sanoittaminen lapselle voi toimia yhtenä keinona vahvistaa kykyä tunnistaa omia tunteitaan. (Pöyhönen & Livingston 2023: 81–83.)

Kyselyyn vastanneista 96,5 prosenttia kertoi, että lapsi saa perheessä nähdä vanhemman erilaisia tunteita. Lapsi havainnoi aikuisen käyttäytymistä sekä sitä, miten vanhempi reagoi omiin tai lapsen tunteisiin. Vanhempi mallittaa lapselle, miten kannattaa suhtautua tunteisiin. Vanhemmat eivät aina tule ajatelleeksi, millainen vaikutus heidän tavallaan toimia on lapselle. Lapsi havainnoi myös ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja. Näkemänsä lisäksi lapsi saa palautetta omasta toiminnastaan. Tämän kaiken perusteella lapsi muodostaa käsitystään itsestään ja oppii tapoja toimia. (Suntio 2015: 46–58.) Aineiston perusteella voidaan todeta, että tunteet näkyvät perheissä. Tästä syystä on tärkeää, että vanhemmalla on kyky hyväksyä, käsitellä ja säädellä omia tunteitaan, näyttäen näin lapselle esimerkkiä tunnetaidoista. Oppaassa on oma osio vanhemman tunnetaidoista tukemaan vanhemman tunnesäätelyn harjoittelua.

Kyselyn viimeisenä kysymyksenä halusimme selvittää, mitä muuta vastaajat halusivat tuoda esille tunnetaitoihin liittyen. Jotta vanhemmilla olisi mahdollisuus vastata lapsen eri kasvun vaiheisiin, täytyy hänellä olla välineitä, joilla tukea lapsen kasvua (Trogen 2020: 186–187). Vanhempina meillä on tärkeä tehtävä kasvattaa ja tukea lasta, niin että hän saa riittävät eväät pärjätäkseen ilman meitä ja elääkseen mahdollisimman hyvää elämää (Trogen 2021: 11). Suurin osa kyselyyn vastanneista oli saanut ja etsinyt tietoa tunnetaidoista. Siitäkin huolimatta, suurin osa vastaajista koki tunnetaito-oppaalle olevan tarvetta. Ajattelemme tämän kertovan vanhempien halusta ja tarpeesta saada tukea vanhemmuuteensa. Vanhemmuuteen kuuluu erilaiset tunteet ja epävarmuudet. Siinä, missä ennen lapsia kasvatettiin koko kylän voimin, ovat vanhemmat tänä päivänä enemmän yksin vanhemmuuden haasteiden kanssa.

Tavoitteenamme oli lisätä vanhempien tietoutta tunnetaidoista. Oppaan toivomme tukevan

koko perhettä tunnetaitojen harjoittelussa ja tunteiden tunnistamisessa. Opas jää Metropolia ammattikorkeakoulun hankkeen sekä yhteistyöpäiväkotien käyttöön ja lisäksi liitteeksi opin- näytetyöhön, josta se on mahdollista saada omaan käyttöön. Toivomme oppaan päätyvän per- heiden aktiiviseen käyttöön. Mielenkiintoista olisi selvittää, miten opas on vastannut perhei- den tarpeisiin, onko oppaan sisältö koettu hyödylliseksi ja onko opas antanut apukeinoja tun- nekasvatukseen. Jatkotutkimus voisi toteuttaa esimerkiksi seurantakyselynä.

9 Pohdinta

Olemme oppineet paljon tunnetaidoista ja tunnesäätelystä oppinäytetyön tekemisen myötä ja huomaamme hyödyn omassa arjessa ja työssä. Voisi todeta, että tietoa on tuottanut tietoa tar- vitsevat. Toivoisimme, että varhaiskasvatuksen ja neuvolan henkilöstölle olisi tarjolla mahdolli- suuksia tutustua aihepiiriin. Lisäämällä varhaiskasvatuksen ja neuvolan henkilöstön osaamista, voisimme tukea vanhempia ja vastata heidän tarpeisiinsa sekä kokemukseensa aiheen tärkei- destä aiempaa vahvemmin. Näemme tässä tarpeen koulutuksille. Ajattelemme, että varhais- kasvattajat ja neuvolan henkilöstö voivat saada tietoa ja vinkkejä oppaastamme, mutta ajatte- lemme, että heille olisi tarpeen saada omaa materiaalia. Jatkotutkimuksena olisi kiinnostava selvittää kokevatko ammattilaiset saaneensa riittävästi opastusta, kuinka saattaa tunnekasva- tustieto käytäntöön tai kokisivatko he tarvetta omalle oppaalle. Varhaiskasvatuksessa työsken- telee muodollisesti epäpätevää henkilöstöä, joiden työtä tukemaan olisi tarpeellista saada sel- keää, teoriaan pohjautuvaa, mutta käytännön läheistä materiaalia, esimerkiksi oppaan muo- dossa.

Tekemämme oppaan suhteen olisi jonkin ajan kuluttua mielenkiintoista selvittää, miten opas on vastannut perheiden tarpeisiin, onko oppaan sisältö koettu hyödylliseksi ja onko se antanut apukeinoja tunnekasvatukseen. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi seurantaky- selynä. Helsingin väestörakennetta ajatellen olisi hedelmällistä toteuttaa jatkotutkimus tun- netaidoista niin, että kysely käännettäisiin Helsingissä eniten puhutuille vieraille kielille. Olisi kiinnostavaa selvittää koetaanko tunnetaidot tärkeiksi kaikissa kulttuureissa ja onko kielitaustalla vaikutusta siihen, minkä verran tietoa perheillä on. Näihin kysymyksiin emme pystyneet omalla oppinäytetyöllämme vastaamaan. Tunnetaitojen merkitys ihmisen kas-

vuun ja kehitykseen on merkittävää, emmekä siksi voi sivuuttaa monikieli- ja kulttuuritaustaisia perheitä, kun puhumme tunnekasvatuksesta. Oppaan kääntämistä suurimmille kieli-ryhmille tulisi myös selvittää.

Aineistoista jäi vain vähäiseksi kaksi- ja monikielisten perheiden ääni, sillä vain 20,3 prosenttia vastaajista kertoi perheessä puhuttavan joko suomea ja muuta kieltä tai muuta kieltä tai kieliä. Aineistosta kuitenkin nousi myös poikkeavia vastauksia, jotka herättivät kysymyksen, miten kaksi- ja monikielisyys vaikuttaa tunnetaitoihin. Aineistossa tuotiin esiin puhuttujen kielien lisäksi myös kulttuurin vaikutus siihen, miten tunteita koetaan ja ilmaistaan. Jatkotutkimuksen aiheeksi esitämme, että kaksi- ja monikielisuuden vaikutuksia tunteiden kokemiseen ja ilmaisuun selvitettäisiin. Näin saataisiin vahvempaa ymmärrystä perheistä, joissa osa sukujuurista kulkee Suomen rajojen ulkopuolella. On tärkeää myös pohtia, miten vieraskieliset perheet saadaan jatkossa mukaan vastaavanlaisiin tutkielmiin ja tutkimuksiin. Aineiston pohjalta voidaan tehdä olettamuksia, että tunteista saadun tiedon lisääntyminen kasvattaa tahtoa saada lisää tietoa tunteista ja tunnekasvatuksesta. Tämän olettamuksen pohjalta voidaan väittää, että tietoa tunnetaidoista tulee voida tarjota laajemmin vierailta kielillä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa toivoimme voivamme toteuttaa oppaan selkokielisenä. Selkokielisyys ja kuvien käyttö olisi mahdollistanut aiheen tuomisen vieläkin laajemman joukon tietoisuuteen. Tutustuimme selkokielisyyden ohjeistuksiin. Emme aiheen laajuuden ja toteutukseen varatun melko lyhyen ajan vuoksi onnistuneet toiveestamme huolimatta toteuttamaan selkokielistä opasta. Ajattelemme edelleen, että selkokieliselle tunnetaito-oppaalle olisi tarvetta.

Aihe opinnäytetyöhön lähti innostuksesta, kiinnostuksesta ja tarpeesta kysyä perheiden ajatuksia ja kokemuksia tunnetaidoista. Koimme itse aiheemme tärkeäksi. Opinnäytetyön myötä ymmärrys ja osaaminen on lisääntynyt ja kiinnostus ja innostus aihetta kohtaan pysynyt. Toivomme, että onnistumme innostamaan vanhempien lisäksi muitakin ja viemään tietoa aiheen tärkeydestä eteenpäin esimerkiksi omiin työyhteisöihimme niin oppaan kuin opinnäytetyön kautta.

Lähteet

Arene ry ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> . Viitattu 29.2.2023.

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2019. Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.

Brotherson, Sean 2009. Understanding Brain Development in Young Children. <https://www.imhlc.com/wp-content/uploads/2019/04/Understanding_Brain_Development_in_Young_Children.pdf> . Viitattu 10.8.2023.

Denham, Susanne A. & Bassett, Hideko H. & Zinsser, Katherine 2012. Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early childhood education journal*, 40(3). <doi:10.1007/s10643-012-0504-2> . Viitattu 9.10.2022.

Denham, Susanne A. & Zinsser, Katherine & Bailey, Graig S. 2011. Emotional Intelligence in the First Five Years of Life. Encyclopedia on Early Childhood Development..<<https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-intelligence-first-five-years-life>> . Viitattu 9.10.2022.

Fang, Xia & van Kleef, Gerben A. & Sauter, Disa A. 2019. Revisiting Cultural Differences in Emotion Perception Between Easterners and Westerners: Chinese Perceivers Are Accurate, but See Additional Non-intended Emotions in Negative Facial Expressions. *Journal of Experimental Social Psychology* 82: 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.02.003>

Helsingin kaupunki 2023. <https://www.hel.fi/fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/varhaiskasvatus-paivakodissa/lista-paivakodeista-alueittain> Viitattu 8.8.2023.

Helsinki 2020. Ulkomaalaiset Helsingissä. <<https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/alueellinensijoittuminen>> Viitattu 6.10.2023.

Hochschild, Arlie 1979. Emotion work, Feeling rules and Social structure. *American journal of sociology*. Vol 85, 3, 551—575. Saatavana osoitteessa: <https://www.jstor.org/stable/2778583> . Viitattu 17.1.2023.

Hohti, Riikka 2013. Lapsuuden rajat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11379> . Viitattu 17.10.2022.

Huttu, Tiina & Heikkinen, Kirsi 2017. Pää edellä - Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

Jallinoja, Riitta & Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo 2014. Johdanto. Teoksessa Jallinoja, Riitta & Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.). Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas – Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kurttila, Tuomas 2017. Lapsen oikeudet ja terveyden edistämisen mahdollisuudet varhaislapsuudessa. Lääkitieteellinen aikakauskirja Duodecim. 1009–1010. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13730#s2>. Viitattu 16.10.2022.

Köngäs, Mirja 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Leskisenoja, Eliisa 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa – toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Metropolia 2020. Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista- voimavaralähtöinen työskentely varhaiskasvatuksessa lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. <<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hankkeet/turvaa-ja-tunnetaitoja-tarinoista>>. Viitattu 8.10.2023.

Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Mlodinow, Leonard 2023. Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluamme. Helsinki: Tuuma.

Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia 2022. Tunteita päästä varpasiin – kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki.

Mäntymaa, Mirjami & Luoma, Ilona & Puura, Katja & Tamminen, Tuula 2003. Tunteet, vuorovaikutus ja varhainen kehitys. Duodecim 2003; 119: 459–65. <<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>> . Viitattu 11.8.2023.

Nummenmaa, Lauri 2017. Mistä puhumme kun puhumme tunteista? *Tieteessä Tapahtuu*, 35(2). <https://journal.fi/tt/article/view/61791> . Viitattu 12.11.2022.

Pirskanen, Henna & Eerola, Petteri 2018. Johdanto: Tunteet perhe- ja läheissuhteissa. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.). Perhe ja tunteet. Helsinki: Gaudeamus.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja- askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: kustannus Mäkelä Oy.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma.

Riihonen, Riikka & Hakulinen, Tuovi & Luomala, Suvi 2021. Terveiden lasten tarkastamistamit hyötyä neuvolapalveluista on? <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/23/duo16562> . Viitattu 18.10.2023.

Rutanen, Niina & Vehkalahti, Kaisa (toim.) 2021. Tutkimuseettisistä sääntelystä elettyyn elämään. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka 2. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lasten_ja_nuorten_tutkimuksen_etiikka_ii_web.pdf . Viitattu 23.1.2023

Schneider, Nora & Greenstreet, Elizabeth & Deoni, C. L Sean 2022. Connecting inside out: Development of the social brain in infants and toddlers with a focus on myelination as a marker of brain maturation. *Child development*, 93(2), pp. 359-371. doi:10.1111/cdev.13649.

- Sinkkonen, Jari 2012. Mitä lapsi tarvitsee onnelliseen kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. 62. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sinkkonen, Jari 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.
- Suntio, Reija 2015. Kesytä jännitys – opas kasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tilastokeskus 2021. Perheiden määrän lasku on pysähtynyt. Julkaistu 28.5.2021. <https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_tie_001_fi.html> Viitattu 26.1.2023.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopisto.
- Torppa, Tiina 2014. Työssään kirjoittavan opas. Helsinki: Talentum.
- Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Trogen, Tiia 2021. Ilo olla yhdessä: positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.
- Trogen, Tiia 2022. Lempeän kasvattajan opas – aikuisen itsesääätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tutkimustieteellinen tiedekunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf . Viitattu 23.1.2023.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Utami, Novianti & Utama, Windi & Handoko, Herdi 2021. Development of a Multirepresentation-Based Learning Model to Increase the Emotional Intelligence of 5 - 6 Years Old Children. <<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1823/1/012053/pdf>>. Viitattu 11.8.2023.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf . Viitattu 23.11.2022
- Vilkkö-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2012. Mielen maailma: 2 kehityspsykologia. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä – ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Volynets, Sofia & Glerean, Enrico & Hietanen, Jari K. & Hari, Riitta & Nummenmaa, Lauri 2020. Bodily maps of emotions are culturally universal. Aalto University. 4-23. https://acris.aalto.fi/ws/portalfiles/portal/36173502/Bodily_maps_of_emotions_are_culturally_universal.pdf Viitattu 18.1.2023

Wang, Yanfeng & Li, Zhuo & Zhu, Liqi 2019. Emotional Intelligence of 3- to 6-Year-Olds and Parenting Style: Peer Communication Ability as a Mediator. *Social Behavior and Personality* 47 (11): 1-12. <<https://www.proquest.com/scholarly-journals/emotional-intelligence-3-6-year-olds-parenting/docview/2322645380/se-2>.> Viitattu 4.10.2023.

Weigard, Alexander & Loviska, Amy M. & Beltz, Adriene M. 2021. Little evidence for sex or ovarian hormone influences on affective variability. <https://www.nature.com/articles/s41598-021-00143-7.pdf> . Viitattu 22.9.2023.

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyö, Tunteet tutuiksi – tunnetaito-opas vanhemmille

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jossa selvitetään perheiden tapaa käsitellä tunteita ja perheiden tunnetaitojen tuntemusta. Olemme arvioineet, että sovellutte opinnäytetyöhön, koska perheessänne on varhaiskasvatusikäisiä lapsia. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdytyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta saamaanne hoitoon. Voitte myös keskeyttää osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumisen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää erilaisten perheiden tapaa käsitellä tunteita. Opinnäytetyössämme haluamme selvittää, miten paljon perheissä tunnetaan tunnetaitoja aiheena ja mistä tietoa tunnetaidoista saadaan.

Opinnäytetyön toteuttajat

Opinnäytetyö toteutetaan osana sosiaalialan YAMK tutkintoa. Opinnäytetyön toteuttavat opiskelijat Jutta Holmberg ja Venla Ouattara. Opinnäytetyön kyselyihin vastaajat ovat valikoituneet neljästä Helsingin kaupungin varhaiskasvatusyksiköstä, joissa on yhteensä 10 päiväkotia.

Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöhön osallistuminen vaatii osallistujalta vastaamista linkin kyselyyn. Vastaamiseen kuluu aikaa 5-10 minuuttia.

Opinnäytetyö toteutetaan siten, että osallistuja vastaa kyselyyn. Kyselyssä saadut vastaukset analysoidaan ja avataan opinnäytetyöhön. Kyselyn vastausten pohjalta toteutetaan tunnetaito-opas vanhemmille, opas jaetaan opinnäytetyön yhteistyöpäiväkoteihin.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen tulokset avataan lopullisessa opinnäytetyössä, joka julkaistaan verkossa ammattikorkeakoulujen theseus-järjestelmässä.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Jutta Holmberg

Sähköposti: jutta.holmberg2@metropolia.fi

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Venla Ouattara

Sähköposti: venla.ouattara@metropolia.fi

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

Metropolia-ammattikorkeakoulu ja
opinnäytetyön tekijät

Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

Opinnäytetyön tekijät vastaavat henkilötietojen käsittelystä koko niiden elinkaaren ajan. Henkilötietojen käsittelyssä käytettävistä työvälineistä vastaa opinnäytetyön tekijät. Opinnäytetyöntekijät vastaavat omien tietokoneidensa tietoturva- ja metropolia vastaa e-lomake yhteistyöstä. Opinnäytetyön tekijät vastaavat vastaajien informoinnista.

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Kyselyssämme kysymme teiltä ikää viiden vuoden tarkkuudella sekä perheesänne puhuttavia kieliä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu internetkyselyllä.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Kyselyyn vastataan sähköpostilla teille lähettämällämme linkillä. Kyselytutkimus toteutetaan e-lomakkeella, johon pääsette vastaamaan teille sähköpostitse jaetun linkin kautta. Kyselyn tulokset analysoidaan Excel-taulukkolaskentaohjelmaa apuna käyttäen. Käyttämämme e-lomake on suomalaisen Eduix Oy:n kehittämä, ja se on asennettu toimimaan tietoturvallisesti Metropolian omalle palvelimelle. Metropolia on lisäksi solminut GDPR:n artikla 28 edellyttämän henkilötietojen käsittelysopimuksen Eduix Oy:n kanssa.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on taustoittaa opinnäytetyössämme vastaajien ikäjakaumaa ja kielitaustaa. Opinnäytetyössämme haluamme selvittää, miten erilaisissa perheissä tunnetaan ja käsitellään tunteita ja tunnetaitoja sekä miten hyvin vastaajat kokevat saaneensa tietoa tunnetaidoista ja mistä lähteistä.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittely perusteena on suostumus.

Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Aineisto säilytetään opinnäytetyön hyväksyntään ja arviointiin saakka, näin ollen joulukuuhun 2023 saakka.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Aineisto poistetaan ja hävitetään.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Tietoja ei luovuteta tutkimuksen ulkopuolelle.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne

- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa. Tietoja ei anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa säilytetään opinnäytetyöntekijöiden tietokoneella sekä metropolian e-lomakkeella joulukuuhun 2023, jonka jälkeen aineisto poistetaan tietokoneelta ja hävitetään.

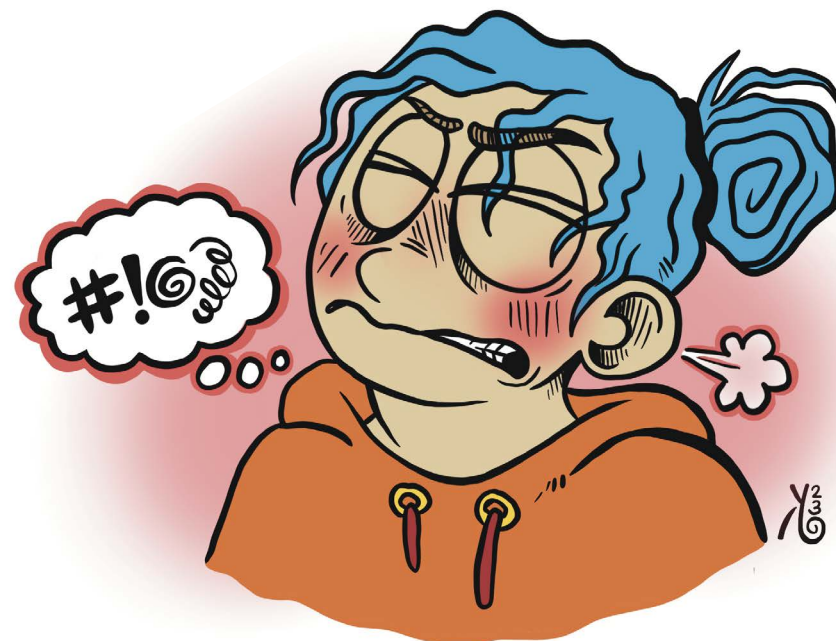
TUNTEET TUTUIKSI

TUNNETAITO-OPAS VANHEMMILLE

Tunteet tutuiksi - Tunnetaito-opas vanhemmille

Kirjoittajat: Jutta Holmberg & Venla Ouattara
Kuvitus: Jenni Kuhalainen
Taitto: Anni Sirkka

Tämä tunnetaito-opas on tuotettu osana Opetushallituksen rahoittamaa ja Metropolia ammattikorkeakoulun toteuttamaa Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista 2 -hanketta.



Sisällys:



1. Lukijalle s.2

- Näin kohtaat lapsen tunteet

2. Tunnetaidot s.4

- Teoriaa tunteista
- "Näytellään tunnetaitoja" -harjoite
- Tunnesanat
- Vinkki

3. Vanhemman tunnetaidot s.7-8

- Vahvista tunneyhteyttä lapseen
- Naama-aika
- Omien tunteiden pohdintatehtävä
- Pysähdy näkemään hyvä lapsessasi
- "Kenen ongelma"
- Ohjeet miten pysähtyä ennen kuin sanot/toimit
- 10 keinoa jaksaa haastavaa tilannetta
- Vinkki

4. Tunnesätely-juliste s.9-10

5. Tunnetaitobingo s.11

6. Tunnetaidot arjessa s.12-13

- Sanalliset keinot
- Tunteet osaksi iltarutiineja
- Tunteen "jäädessä päälle"
- Rentoutuminen
- Pehmoeläinhengitys -harjoite
- Vinkki

7. Lapsen suuret tunteet s.14-16

- Näin kohtaat lapsen suuret tunteet
- Luolamiespuhe
- Keholliset keinot
- Mitä tehdä kun suututtaa?
- Miten luoda yhteys lapseen riidan jälkeen?
- Riehaantuminen
- Ikävä
- Pelko
- Vinkki

8. Lisälukemista s.17

1. Lukijalle



Hyvä vanhempi,

Suhde sinun ja lapsesi välillä syntyy jo raskausaikana, ja vuorovaikutus teidän kahden välillä alkaa lapsen syntymästä. Kosketus, puhe, katse ja ilmeet ovat teidän kahden välistä vuorovaikutusta ja kasvattavat lapsen tunnetaitoja. Syntyessään lapsi ei tiedä mitä tunteet ovat, millä nimellä niitä kutsutaan tai miten niiden kanssa tulisi toimia, vaan tunnetaidot kehittyvät arjen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tästä syystä tunnetaitoja tulee opetella aivan kuten kaikkia muitakin taitoja. Itse asiassa tunnekasvatus ei ole erillään muusta kasvatuksesta, vaan tunteet ja tarpeet liittyvät ihmisen kaikkeen toimintaan aina jollakin tavalla. Tunnekasvatuksen voi hyvin aloittaa jo vauvan kanssa, mutta sen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Lapsen kasvattaminen vahvistaa myös sinun tunnetaitojasi. Muista siis, että myös sinä saat oppia, mikä on yksi hienoimmista asioista vanhemmuudessa.

Vanhempana sinulla on tärkeä rooli lapsen tunnetaitojen opettelussa, jotta lapsi oppii hyväksymään, tunnistamaan, nimeämään, säätelemään ja ilmaiseemaan tunteitaan. Muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on myös tärkeää. Tunnetaitoja voi ja kannattaa harjoitella yhdessä lapsen kanssa. Sinulla ei tarvitse olla vastauksia kaikkeen, vaan voitte yhdessä lapsen kanssa tutkia tunteita ja harjoitella tunnetaitoja. Voit olla lapsen

lähellä ja saatavilla, vaikka joskus et voikaan tehdä muuta kuin odottaa tunteen laantumista yhdessä lapsen kanssa.

Jokaisella tunteella on tarkoituksensa, ja ne kuuluvat elämään; ne kuuluu tuntea ja niiden kuuluu näkyä. Tunne kulkee aallon lailla, se tulee ja se menee. Itse asiassa tutkijoiden mukaan tunne kestää enimmillään 90 sekuntia, ellemmme itse voimista tunnetta entisestään. Tunnetaitoasiantuntija Heli Mäkelää ja Tiia Trogenia lainaten ”Kun tunteet pystyy elämään läpi, ne kuohuvat harvemmin yli.”. Tunnetaitojen tarkoitus ei siis ole hävittää tunteita, vaan auttaa meitä elämään tunteiden läpi ja tasapainossa niiden kanssa.

Tunnetaitoja opitaan parhaiten arjessa ja esimerkkien avulla. Vanhempi näyttää omalla toiminnallaan miten tunteista puhutaan ja miten niihin suhtaudutaan sekä antaa lapselle keinoja tunteiden purkamiseen. Tunteiden sanoittamisella ja avoimella puheella tunteista, lapsi saa kokemuksen, että kaikki hänen tunteensa ovat hyväksyttävä. Tämä luo turvallisuuden kokemusta ja mielen hyvinvointia. Tunnetaidot myös muovaavat lapsen sosiaalista elämää, lisäävät empatiaa ja antavat mahdollisuuksia kompromisseille. Hyvät tunnetaidot edistävät oppimista, lisäävät psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, auttavat ihmissuhteiden ylläpitämisessä, lisäävät myötätuntoa ja ymmärrystä itseään kohtaan, auttavat selviytymään vastoinkäymisistä sekä tavoitteiden saavuttamisessa.

On myös armollista pitää mielessä, että me kaikki olemme yksilöitä; ainutlaatuisia ja upeita. On erilaisia lapsia ja on erilaisia vanhempia. Toisilla räiskyy ja kuohuu herkemmin, kun taas toiset ovat rauhallisempia. Toiset vetäytyvät tilanteista, kun taas toinen antaa avoimesti kaikkien tunteiden näkyä. Samalla tavalla kuin lapset ja vanhemmat ovat erilaisia, ovat myös haasteet erilaisia keskenään. Myös kulttuuri vaikuttaa tapaamme tulkita ja ilmaista tunteita, vaikka tunteet itsessään ovat universaaleja. Tunnetaidot ovat hyödyllisiä kaikille temperamentteista ja erilaisuuksista riippumatta.

Hyvä vanhempi, ole itsellesi armollinen. Meistä useimmat eivät ole saaneet tunnekasvatusta omassa lapsuudessaan, mikä tekee meistä yhtä lailla oppijoita tunnetaitojen kanssa. Meistä jokainen syntyi äidiksi ja isäksi sillä hetkellä kun oma lapsemme syntyi. Opimme jatkuvasti yhdessä lapsemme kanssa vanhemmuudesta ja kasvatuksesta; yhdessä oivallamme, kasvamme ja opimme. Tunnetaitojen kanssa olemme ikuisia oppijoita. Teimme tämän oppaan meille kaikille vanhemmille, sinulle ja minulle, jotta arjen kiireessä meiltä löytyisi takataskusta muutama vinkki, miten helpottaa arjen haastavia tilanteita ja miten nostattaa niitä ilon hetkiä.

**Lukuiloa teille toivottaa,
Jutta ja Venla**



NÄIN KOHTAAT LAPSEN TUNTEET:



1. Salli ja nimeä lapsen tunne.



2. Ole lapsen lähellä: ole empaattinen ja myötätuntoinen.



3. Auta lasta suuntaamaan myönteiseen.

2. Tunnetaidot



Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Perustunteita on ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Tunteet koetaan koko kehossa.

Tunteiden säätely

Tunteen voimakkuuden ja keston säätelyä sekä oman käytöksen hallintaa.

Tunnetaidot auttavat käsittelemään tunteita

- Tunteen tunnistaminen
- Tunnesanojen osaaminen
- Tunteen ilmaiseminen
- Tunteen voimakkuuden säätely
- Tunteen taustalla olevan tarpeen ymmärtäminen
- Tilanteen ratkaiseminen niin, että tarve tyydytty
- Taitoa toimia tunteiden kanssa

Miksi meillä on tunteita?

Jokainen tunne on tärkeä ja jokaiselle tunteelle, myönteiselle ja kielteiselle, on omat tärkeät tehtävänsä. Kielteiset tunteet, kuten viha ja pelko ovat ikään kuin hälytysmerkkejä kertoen, että jotakin on vialla ja tilanne tulee korjata. Myönteiset tunteet, kuten ilo ja tyytyväisyys ovat kuin palkintoja: tämä on hienoa, jatka tätä! Jokainen tunne kertoo jostakin tarpeesta. Unen ja ravinnon lisäksi tärkeitä tarpeita ovat esimerkiksi tarve tulla kuulluksi, tuntea olonsa turvallisiksi sekä kokea olevansa rakastettu, hyväksytty ja yhteydessä muihin ihmisiin.

Miksi tunteiden sanoittaminen on tärkeää?

- Tunteiden sanoittaminen antaa lapselle sanavarastoja ja ymmärrystä tunteisiin. Lapsi ei automaattisesti tiedä tunnesanoja, vaan hän oppii niitä vuorovaikutuksessa samalla tavalla kuin muutkin sanat; kuten vaikka värit ja eläimet. Lapsen opittua sanoittamaan tunteitaan muille, myös muut ymmärtävät häntä paremmin. Tämä antaa mahdollisuuksia kompromisseihin ja empatiaan.
- Lapsi oppii ymmärtämään, mikä tunnesana kuvaa mitään tunnekokemusta. Tämä kasvattaa lapsen itsetuntemusta.
- Lapsi saa kokemuksen siitä, että aikuinen ymmärtää hänen sisäistä kokemusmaailmaansa. Tämä vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä myönteistä vuorovaikutussuhdetta.
- Lapsi kokee tulleen kuulluksi. "Huomaan, että sinua harmittaa lähteä sisälle, kun sinulla on hauskat leikit kesken." Kuulluksi tuleminen rauhoittaa lasta.
- Lapsi oppii pikkuhiljaa nimeämään omia tunteitaan.
- Lapsi pystyy käsittelemään omia kokemuksiaan, mikä antaa keinot selviytyä elämän kolhuista. Jopa lasta pelottavat ja järkyttävät tapahtumat on mahdollista käsitellä, kun lapsella on sanoja käsitellä niitä. Lapsi ei kykene käsittelemään sellaista asiaa, jolle hänellä ei ole sanoja.
- Lapsi pystyy säätelämään tunteitaan, kun hän osaa sanoittaa kokemuksiaan niin, että tulee ymmärretyksi eivätkä tunteet kasva liian voimakkaita.
- Lapsi kykenee empatiaan. Esimerkiksi lapsen huomattessa kaverilla olevan hankalaa, hän osaa toisen ilmeistä, eleistä tai puheesta tunnistaa, miltä toisesta tuntuu.

Lapsen aivojen kehitys osana tunnekehitystä

Aivojen toiminnan, kasvun ja kehityksen ymmärtäminen auttaa vanhempia luomaan yhteyden lapseen ja ymmärtämään häntä paremmin. Se auttaa meitä toimimaan yhteistyössä lapsemme kanssa. Aivojen tunteminen auttaa vanhempia erottamaan haastavissa tilanteissa, milloin lapsi ei tahdo ja milloin hän ei yksinkertaisesti pysty toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla.

Lapsen aivot kasvavat ja kehittyvät vielä 20-vuotiaaksi asti. Aivot vastaavat tunteista, käyttäytymisestä ja tiedonkäsittelystä sekä niiden säätelystä. Aivojen tunnekeskus, eli manteliumake kehittyy paljon ennen aivojen etulohkoja. Aivojen etulohkot ovat aivojen ohjaamo ja toimivat kuin orkesterin johtaja, joka auttaa soittajia pysymään oikeassa tahdissa estäen sekamietin ja riitasoinnut.

Lapset toimivat impulsiivisesti ja heidän on vaikea odottaa, sillä aivojen etulohkot ovat yhä kehittymässä. Kun lapselle tulee paha mieli, hän säikähtää tai ei saa haluamaansa, lapsen elimistö asettuu hälytystilaan eli valmistautuu 'taistelemaan tai pakenemaan'. Lapsen käyttäytymisessä tämä hälytystila näyttyy erilaisin tavoin, esimerkiksi itkemisenä, raivoamisena, hännäämisinä, uhmakkuutena tai vetäytymisenä.

Vanhemman on tärkeää muistaa, että lapsen tapa toimia on sillä hetkellä hänelle ainoa vaihtoehto. Useimmiten varsinaista hätää ei ole, mutta hälytystila käynnistyy riippumatta siitä, onko vaara todellinen. Tämän tilan purkamiseen lapsi usein tarvitsee vanhemman tukea ja apua.

2. Tunnetaidot



Vanhemmat ovat kuin peili, jonka kautta lapsi näkee itsensä. Se miten vanhempi reagoi lapsen tunteisiin on viesti lapselle. Jos vanhempi jatkuvasti suuttuu lapsen voimakkaista tunteista, muodostuu lapselle negatiivinen suhde omiin tunteisiinsa. Vanhemman jatkuva välinpitämätön reaktio puolestaan opettaa lasta torjumaan oman pahan olonsa. Vanhemman rauhoittava läsnäolo ja tyyntäytävä vuorovaikutus kertoo lapselle, että myös hänen voimakkaat tunteensa ovat hyväksyttäviä ja niistä selvitään yhdessä.

Näytellään tunnesanoja

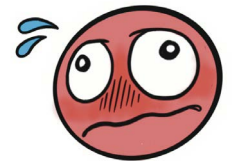
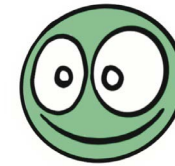
- Tähän harjoitteeseen tarvitaan ripaus leikkimieltyä sekä hitunen kiireetöntä aikaa. Tee yhdessä lapsen kanssa, vaikka koko perheenä.
- Käykää lapsen kanssa läpi mitä tunteita harjoitteessa on listattu, onko kaikki tunteet tuttuja?

Esittäkää vuorotellen listan tunteita:

- Miltä tunne näyttää? Miltä tunne kuulostaa? Missä kohtaa tunne omassa kehossa tuntuu? Minkä värinen tunne voisi olla? Miltä tunne voisi maistua? Entä miltä se voisi tuoksua?
- Harjoitetta voi säädellä lapsen osaamisen ja jaksamisen mukaan helpommasta haastavampaan.

Lista tunteista:

iloinen
hämmästynyt
helpottunut
nolostunut
energinen
surullinen
rakastava
pelokas
ylpeä
kateellinen
vihainen
onnellinen



2. Tunnetaidot



Tunnesanoja:

- | | | | | |
|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1. Anteeksiantava | 18. Kärsivällinen | 35. Rohkea | 52. Hermostunut | 69. Pettynyt |
| 2. Arvostava | 19. Leikkisä | 36. Sisukas | 53. Huolestunut | 70. Raivostunut |
| 3. Energinen | 20. Lempeä | 37. Tasapainoinen | 54. Häpeävä | 71. Riittämätön |
| 4. Empaattinen | 21. Lumoutunut | 38. Toiveikas | 55. Järkyttynyt | 72. Stressaantunut |
| 5. Haaveileva | 22. Luottavainen | 39. Tunteellinen | 56. Kaipaava | 73. Surullinen |
| 6. Helpottunut | 23. Luova | 40. Turvallinen | 57. Kateellinen | 74. Suuttunut |
| 7. Hilpeä | 24. Merkityksellinen | 41. Tyytyväinen | 58. Katkera | 75. Syllisyys |
| 8. Huoleton | 25. Myötätuntoinen | 42. Ujo | 59. Katuva | 76. Turhautunut |
| 9. Hämmästynyt | 26. Odottava | 43. Utelias | 60. Kiukkuinen | 77. Turvaton |
| 10. Ihastunut | 27. Onnellinen | 44. Vahva | 61. Kyllästynyt | 78. Tyytymätön |
| 11. Iloinen | 28. Päätäväinen | 45. Vapaa | 62. Levoton | 79. Uupunut |
| 12. Innostunut | 29. Rakastava | 46. Voimaantunut | 63. Loukkaantunut | 80. Vaivaantunut |
| 13. Itsevarma | 30. Rakastettu | 47. Yllättynyt | 64. Masentunut | 81. Vihainen |
| 14. Keskittynyt | 31. Rauhallinen | 48. Ylpeä | 65. Mietteliäs | 82. Voimaton |
| 15. Kiinnostunut | 32. Rento | 49. Ystävällinen | 66. Nolostunut | 83. Väsynyt |
| 16. Kiitollinen | 33. Riehakas | 50. Ahdistunut | 67. Onneton | 84. Yksinäinen |
| 17. Kunnioittava | 34. Riemastunut | 51. Epävarma | 68. Pelokas | 85. Ärtynyt |

Vinkki

Tuntemukset vaikuttavat suuresti tunnetaitoihin. Nälkäisenä tai väsyneenä tunteiden säätelyminen on vaikeampaa ja tunteet heräävät herkemmin, laantuvat hitaammin ja tuntuvat voimakkaammin. Siksi tunnetaitoja kannattaa harjoitella kun lapsi on:

1. Virkeä
2. Kylläinen
3. Rauhallisessa ympäristössä

3. Vanhemman tunnetaidot



Tieto tunnetaidoista ja tunteiden tärkeydestä on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana. Tiedämme, että on tärkeää sallia lapsen tunteita ja silti lapsen tunteiden vastaanottaminen ja kohtaaminen voi joskus tuntua vaikealta, varsinkin jos yhteys omiin tunteisiin on heikko ja koemme sisäistä turvattomuutta. Moni meistä on lapsuudessaan oppinut piilottelemaan ja torjumaan omia tunteitaan, sen sijaan, että olisi oppinut tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä.

Varmasti jokainen meistä on ollut tilanteessa, jossa elämän kuormittavuus, väsymys tai kiire on aiheuttanut meissä niitä vähemmän ylpeitä vanhemmuuden hetkiä, niitä joissa on tullut tehtyä hölmösti tai sanottua jotain lapselleen, mitä katuu. Jokainen meistä yhä harjoittelee miten säädellä omia reaktioita ja tunteita haastavissa tilanteissa eikä kukaan meistä voi olla jatkuvasti sellaisessa mielentilassa, että pystyy aina toimimaan rakentavasti lasten kanssa. Eikä siihen tarvitsekaan pyrkiä, sillä myös lapsen on hyvä nähdä vanhemman tunteet.

Jos vanhempi ei osaa tunnistaa ja hyväksyä omia tunteitaan, on hänen hankala myöskään sallia lapsen tunteita, jolloin lapsen tunteet herkästi ohitetaan. Vanhempina meidän olisi hyvä kyetä peilaamaan oman käytöksen takana olevia tunteita ja tarpeita. Vanhemman olisi tärkeää pysähtyä miettimään lapsen tunteen äärelle, mitä lapsi viestii käytöksellään. Tämä taas lähtee vanhemman itsensä kautta. Ensin on opittava pysähtymään omien tunteiden äärelle ja mietittävä mitä tarpeita sinun tunteiden takana on? Esimerkiksi jos sinua pelottaa, tarvitset lisää suojaa, turvallisuutta ja läsnäoloa. Pelkoon ei auta torjuminen tai tunteen kieltäminen. Pelko on viesti turvattomuudesta ja turvattomuuteen auttaa turvan luominen.

Meistä vanhemmista jokainen kokee tilanteita, joissa lapsen voimakkaat tunteet on vastaanotettu lempeästi ja autettu niiden käsittelyssä, mutta seuraavassa het-

kessä sinulla itselläsi kuohuu tunne yli. Tämä johtuu usein siitä, että moni meistä on oppinut patoamaan tunteet sisällemme ja vaikka opetamme lapselle tunnetaitoja, emme itse aina toimi oppien mukaisesti vaan pitäydymme vanhoissa tavoissa. Vanhemmuudessa myös omat voimavarat ehtyvät, jos omiin voimavaroihin ja tarpeisiin ei kiinnitä huomiota. Itsesäätely ja voimavarat kulkevat käsikkäin. Vanhempi ei voi viedä lasta pidemmälle tunnetaidoissa kuin itse on itsensä kanssa. Tästä syystä avain lapsen tunnetaitoihin on vanhemman omien tunnetaitojen vahvistamisessa, sillä kun vanhempi pystyy kohtaamaan omat tunteensa hyväksyen ja elämään läpi tunteensa, pystyy hän myös auttamaan lasta tunteiden hyväksyvään kohtaamiseen.

Tunteet kuuluu tuntea. Vanhempina saatamme lähteä käsittelemään tunteita keskustelun ja kirjojen kautta, mutta tärkeää olisi myös antautua tunteiden tuntemiselle. Vanhempi voi omalla kehollaan viestiä lapselle turvaa niissä hetkissä, kun lapsi on kuormittunut tai haastavan tunteen vallassa. Turvaa voi viestiä kehollisesti rennolla olemuksella, laskeutumalla lapsen tasolle, katsomalla lastaan hyväksyvästi ja käyttämällä rauhallista ja lempeää äänensävyä.

Vahvasta tunneyhteyttä lapseen

Aikuisen toiminta, rajojen asettaminen ja kieltäminen, väistämättä aiheuttavat välillä lapselle pettymyksiä ja paha mieltä. Palauta yhteys lapseen, sillä ilman yhteyttä oleva lapsi pysyy hälytystilassa eikä puhe tavoita lapsen mieltä. Palauta yhteys lapseen menemällä lapsen tasolle, ottamalla lapsen kädet hellästi omiin käsiin ja katsomalla silmiin, jos tämä tuntuu lapsesta hyvältä. Osoita lapselle turvaa ja läsnäoloa. Lapsen on helpompi rauhoittua, kun palautat yhteyden lapseen, jonka jälkeen hänen on helpompi myös ottaa vastaan ohjausta ja puhetta.

Yhteyden vaaliminen päivittäin on tärkeää, sillä se lisää onnellisuutta ja turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa lapsen itsetuntoa. Vanhemman ja lapsen yhteyden vaaliminen edistää myös lapsen taitoa olla yhteydessä itseensä, hyväksyä tunteensa ja ilmaista tunteitaan.

Anna lapsellesi kiireetöntä läsnäoloa, johon ei liity ruutuaikaa. Pidä lasta sylissäsi ja katso häntä silmiin. Puhu hänelle hellästi ja kannustavasti. Ota vastaan hänen tunteet ja kannattele niitä. Päivästä löytyy kolme tärkeää hetkeä, joilla on suuri vaikutus yhteyden ylläpitämiseen; aamulla juuri heräämisen jälkeen, päiväkodin jälkeen ja illalla ennen nukkumaan menoa. Tässä kolme esimerkkiä kuinka vaalia yhteyttä lapseen:

Aamulla:

“Huomenta rakas, onpa ihanaa herätä uuteen aamuun juuri sinun kanssasi!”

Päiväkodin/koulun/töiden jälkeen:

“Ajattelin sinua tänään kun ___.”

Illalla nukkumaan mennessä:

“Oli ihanaa tänään tehdä sinun kanssasi ___. Olen onnellinen, että minulla on sinut. Minä rakastan sinua!”

Naama-aika

Naama-aika on vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, ilman ruutuaikaa. Naama-aika on tärkeä erityisesti varhaisina lapsuusvuosina, mutta tarve ei vähene iän myötä. Lapsi oppii tulkitsemaan toisten ilmeitä, eleitä, asentoja ja äänensävyjä ollessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Empatiakyvyn kehittyminen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu ja käyttäminen tosielämässä vaatii naama-aikaa.

3. Vanhemman tunnetaidot



Omien tunteiden pohdintatehtävä

Meidän vanhempien on hyvä hetkittäin pysähtyä omien tunteiden äärelle.

- **Miltä minusta tänään on tuntunut?**
- **Olenko tänään pitänyt huolta omasta jaksamisestani?**

Omia tunteita on hyvä lähteä aluksi pohtimaan lapsuudesta käsin.

- **Miten sinun tunteisiin suhtauduttiin, kun olit lapsi?**
- **Saitko näyttää kaikkia tunteita vai oliko jotain, mitä et saanut näyttää?**
- **Saitko lapsena apua pelon ja turvan tarpeen käsittelyyn?**
- **Miten lapsuudessasi ilmaistiin rakkautta?**
- **Kerrottiinko sinulle, että sinusta oltiin ylpeitä?**

Näitä pohtiessa voi reflektoida omaa vanhemmuutta ja sitä miten tunteet näyttäytyvät teidän perheessä.

Vinkki

Haastavana hetkinä voit vahvistaa lapsen tunnetta siitä, että hän on rakastettu ja hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Kerro lapselle, että hän on aina hyvä ja rakastettu, vaikka hänen käyttäytymisensä olisi ei-toivottua.

80/20 hyvinvoinnin luku

Kehu lasta, ole hänestä ylpeä ja kannusta häntä huomaamaan myös itsessään ne sekä opeta kehuaan itseään. Näin pystymme kasvattamaan lapsen positiivista minäkuvaa ja opetamme lapselle myönteistä sisäistä puhetta. Lapsen tulisi kuulla enemmän kehuja, kannustusta ja kiitosta kuin kritiikkiä tai korjaavaa puhetta. Lapsen tulisi kuulla 5 kehua, kiitosta tai hyvää asiaa jokaista korjaavaa tai kriittistä kommenttia kohtaan, jotta lapsi voi kukoistaa.

Pysähdy näkemään hyvä lapsessasi

Joskus arki voi tuntua niin kuormittavalta, että on vaikea nähdä hyvää haastavan arjen keskeltä. Ota hetki päivästä aikaa: **pysähdy, hengitä ja palauta mieleen**, mitä hyvää omassa lapsessasi on, mitä hän jo osaa, mistä hän pitää? Entä, mitä hyvää vanhemmuudessa on, missä asioissa olet onnistunut, mistä nautit vanhemmuudessa? Mieti missä viimeksi tunsit iloa lapsesi kanssa? Missä onnistuit tänään vanhemmuudessa? Kehu ja ole ylpeä lapsestasi ja itsestäsi!

”Kenen ongelma”

Eräänä keinona kestää lapsen tunnekuuhu on määritellä se, kenen ongelmasta on kyse. Jos lapsen käytös ei ole hyväksyttävää, on silloin ongelma vanhemman, muuten kyseessä on lapsen ongelma. Moni meistä vanhemmista ottaa kantovastuun lapsen omista ongelmista sen sijaan, että rohkaisee tätä etsimään ratkaisua niihin itse. Kun kyseessä on lapsen ongelma, voi lapsen tunnekuuhua lähestyä kuunnellen ja siten, että vanhempi antaa lapsen itse ratkaista tilanne ja vasta tarvittaessa tarjotaan apua. Olemme läsnä, kuuntelemme lasta ja annamme hänelle tilaa keksiä itse ratkaisut tilanteeseen.

Ohjeet miten pysähtyä ennen kuin sanot/toimit

Vanhemmuudessa tulee hetkiä, jolloin oma jaksaminen ei tahdo riittää. Tärkeää olisi löytää keinot viivästyttää omaa reaktiotaan, silloin kun tuntee oman reaktion menevän seuraavaksi reippaasti yli sopivasta.

- Tunnista milloin pitää pysähtyä. Mitkä on ne merkit, joista tiedät kun oma reaktio on menossa punaisen puolelle?
- Sanoita omaa tunnetta ja tilannetta itsellesi ja lapselle. Vaihtoehtoisesti voit olla hiljaa, jos se on sinulle luonnollisempaa.
- Rauhoita oma kehosi (esim. heijaaminen tai oman kehon ravistelu)
- Mieti, miten oikeasti haluaisit tilanteessa reagoida.
- Muista, että voit myös mennä hetkeksi pois tilasta rauhoittumaan tai jos mahdollista, pyytää toisen vanhemman sinun tilallesi

10 Keinoa jaksaa haastavaa tilannetta

1. Kuulosuojaimet; tämä auttaa jaksamaan huutamista
2. Hengitä; hengitä sisään rauhallisuutta ja ulos kiukkua
3. Mielikuvitus; matkaa mielikuvin lempipaikkaasi
4. Vesi; juo vettä rauhallisesti
5. Kehon asento; ota mahdollisimman mukava asento
6. Laske päässäsi; laske kymmeneen, tai sataan
7. Ota aikalisä; mene hetkeksi toiseen huoneeseen tai vaikka vessaan
8. Hiljaisuus; vältä turhaa puhetta ja väittelyä
9. Liike; tee jotain liikettä, mikä purkaa tunnetta, kuten tanssia, hytkyttelyä
10. Laula tai hymise; joskus rauhallinen, resonoiva ääni rauhoittaa niin sinut kuin lapsesi

4. Tunnesäätely-juliste



Miltä sinusta tuntuu?

Tunteen tunnistaminen auttaa lasta ymmärtämään itseään ja muita. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja jokainen tunne kertoo tarpeesta.

Kuinka voimakas tunne on?

Tunteiden voimakkuutta voi mitata samoin kuin vaikka ulkoilman lämpötilaa. Mitä voimakkaampi lapsen tunne on, sitä enemmän hän tarvitsee vanhemman apua. Tunteita mittaamalla ja niistä puhumalla lapsi saa käsityksen siitä, että tunteita tulee ja menee eri voimakkuuksilla.

Vihreällä alueella lapsen olo on rento ja rauhallinen.

Keltaisella alueella tunne on jo selvästi havaittavissa.

Punainen alue on mittarin hälytystila, kun tunne on ottanut vallan. Punaisella alueella tulee pysähtyä ja keskittyttään rauhoittumiseen.

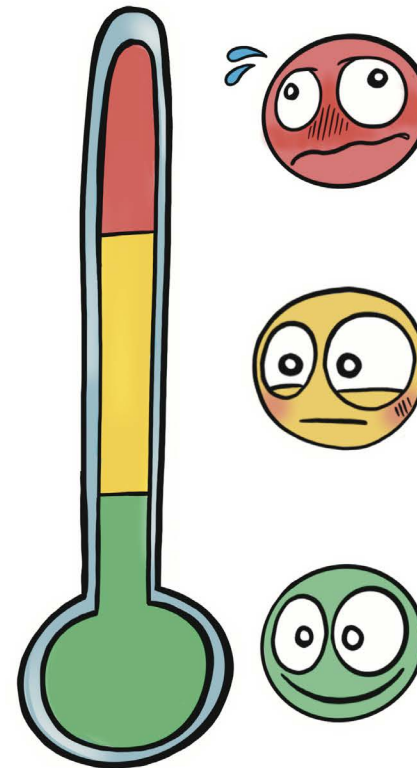
Mitä tarvitset nyt?

Rauhoittavaa asiaa tekemällä ja myönteisiä ajatuksia ajattelemalla lapsen tunteen voimakkuus laskee. Lapsen on tärkeä oppia säätämään oman tunteen voimakkuutta. Kun lapsen tunne on kohonnut punaiselle alueelle, on hänen olonsa epä mukava ja tuolloin tulee herkästi tehtyä kurjia asioita mitkä myöhemmin harmittaa. Jokainen tunne menee ohitse.

MILTÄ SINUSTA TUNTUU?



KUINKA VOIMAKAS TUNNE ON?



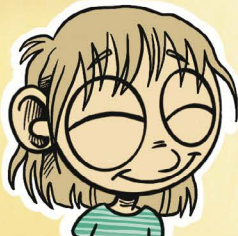
MITÄ TARVITSET NYT?



MILTÄ SINUSTA TUNTUU?



VIHAINEN



ILOINEN



HÄMMENTYNYT



PELOISSAAN



NOLOSTUNUT



SURULLINEN



VÄSYNYT



INNOSTUNUT

KUINKA VOIMAKAS TUNNE ON?



MITÄ TARVITSET NYT?



LIIKUNTA



SYVÄHENGITYS



PIIRUSTUS-TARVIKKEET



JUOTAVAA



JUTTUSEURAA



KIRJA



HALAUS



SILMÄT KIINNI



LEMPILELU



PALAPELI



MUSIIKIN KUUNTELU



5. Tunnetaitobingo



Tehdään yhdessä lapsen kanssa. Ota tunnetaitobingo ja kynä mukaan takin taskuun ja kokeile saatteko bingon viikossa?

Lukekaa yhdessä (sylikkään) tunnetaitokirja (esim. Fanni tai Molli-kirjat)	Lisää lapsen kanssa leikkiessä tunnesanoja mukaan leikkiin.	Bongaa tunteita muista ihmisistä: hämmästynyt, tyytyväinen, iloinen, surullinen, jännittyneet, vihainen	Kulkekaa päiväkotiin/kotiin erilaisin tuntein. Miten kävelee riemuisa/ujo/suuttunut/ylpeä?	Kokeilkaa yhdessä peilin edessä miltä eri tunteet näyttävät (ilo, uupunut, vahva, pelokas..)
Lisää päivään hetki rentoutumiselle ja rauhoittumiselle ilman ruutu-aikaa.	Kehu puolisoasi ja kiitä häntä jostain päivän aikana tapahtuneesta.	Kerro lapselle, että rakastat häntä ja että hän on sinulle tärkeä juuri sellaisena kuin on.	Mieti lapsen kanssa mitä hyötyä alla olevilla tunteilla on? Kiukku, ilo, rakkaus, ikävä, jännitys	Miettikää lapsen kanssa missä kohtaa kehossa eri tunteet tuntuvat?
Rakentakaa rauhoittumismaja. Rauhoittumismaja on paikka, minne lapsi halutessaan voi suuren tunteen aikana mennä rauhoittumaan. Miettikää yhdessä mitkä asiat auttavat lasta rauhoittumaan ja lisätkää niitä majaan. Mitä majassa voisi olla?	Tee lapsen kanssa rohkeusapuri: Lyhyt ja myönteinen lause, jota voi käyttää rohkaisua vaativissa tilanteissa. Esimerkiksi "Minä pystyn tähän!". Miettikää yhdessä, mitkä ovat niitä tilanteita, missä lapsi tarvitsee rohkaisua. Harjoitelkaa rohkeusapurin käyttöä tositilanteissa.	Sanoita lapselle mahdollisimman paljon omia tunteitasi päivän aikana.	Anna halaus tai silittä lasta.	Seuraavan kerran kun joku näyttää sinulle tunteesi, kiitä häntä. "Kiitos kun kerroit minulle tästä. Haluatko kertoa lisää?"
Naura ja hassuttele lapsen kanssa.	Kiitä itseäsi, kun onnistuit suhtautumaan lapseesi myötätuntoisesti ja lempeästi hankalalla hetkellä.	Kerro lapselle mistä olet hänessä ylpeä. Kysy mistä lapsi on itsessä ylpeä.	Sano itsellesi ja lapsellesi illalla ennen nukkumaan menoa "Minun/ sinun tunteet ovat tärkeitä"	Huomioi puoliso kosketukselle tai halauksella.
Auta toista pelossa sanomalla: "On ok olla peloissaan." "Voin olla tukenä, jotta uskallat." "Autan sinua pääsemään tämän yli."	Pelatkaa yhdessä, miettikää, miltä tuntuu voittaa tai hävitä. Kannustakaa toisiaanne.	Kysy lapsen tunteista: "Millainen päivä sinulla on ollut?" "Millaisia tunteita sinulla on tänään ollut?" "Mikä sai sinut iloiseksi/surulliseksi/ jännittämään?"	Pysähdy ja mieti, miltä tuntuu. Hyväksy tunne ja anna sen kohta mennä.	Leiki lapsen kanssa 15 minuuttia ilman puhelinta tai televisiota.

6. Tunnetaidot arjessa



Sanalliset keinot

Empaattinen kuunteleminen

Empaattinen kuunteleminen on oiva keino vahvistaa yhteyttä lapseen kiireisenkin arjen keskellä. **Empaattisessa kuuntelussa pysähdytään, keskitytään ja ymmärretään.** Kun lapsi tulee kertomaan sinulle jotain, pysähdy kuulemaan, mitä hän sanoo. Katso lastasi silmiin ja keskity siihen, mitä hän sinulle yrittää viestittää. Voit kysyä lapselta lisäkysymyksiä, mutta älä neuvo. Yritä poimia lapsen kertomuksesta lapsen kokemia tunteita ja osoita empatiaa. Tämä antaa lapselle tilaa ottaa vastuu tilanteesta ja miettiä, miten sen ratkaisisi.

Minä -viestit

Minä-viestien käyttö on toimiva keino kohdata lapsi rakentavasti. Hyvä minä-viesti sisältää kolme osaa: käytös, tunne ja vaikutus. Käytös on se, mitä lapsi tekee tai sanoo, eli tämä osa viestiä yksinkertaisesti kuvaa käytöstä. Tunne on se, mitä lapsen tekeminen tai sanominen sinussa herättää. Vaikutus on se, miten lapsen käytös vaikuttaa sinuun.

Esimerkiksi: *“Sinun housujen pukeminen kestää todella pitkään tänä aamuna. Se harmittaa minua, koska kohta me myöhästymme aamupalalta.”*

Minä-viestit ovat rehellisiä viestejä, ja niitä käyttämällä rohkaiset lasta samanlaiseen rehellisyyteen silloin, kun hänellä on tunteita, joita hän haluaa ilmaista. Ps. Toimii erinomaisesti myös vanhempien välillä ristiriitatilanteissa!

Toista mitä lapsi sanoo

Jos et tiedä mitä sanoa, niin yksinkertaisesti vain toista lapsen sanoja. Huomioi toistaessasi lapsesi sanoja, mitä hän tunsu ja mistä tunne nousi.

Esimerkiksi: Lapsi sanoo *“Epäreilua kun en saa pukea bätmānasua päiväkotiin!”*

Joten sano sinä *“Ymmärrän, että sinusta tuntuu epäreilulta, että et saa pukea bätmānasua päiväkotiin.”*

Tunteet osaksi iltarutiineja

Ennen nukkumaanmenoa on hyvä hetki vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä. Ottakaa tavaksi kehua, kiittää ja ylpeillä toisistanne osana iltarutiineja.

Esimerkiksi:

- Kerro lapselle yksi asia, mitä lapsessasi rakastat.
- Kerro lapsellesi yksi asia mistä olet hänessä ylpeä. *“Olen sinusta ylpeä kun, _____. Olet varmasti ylpeä itsestäsi!”*
- Kerro lapselle mikä oli erityisen kivaa tänään hänen kanssaan tehdä.

Tunteen “jäädessä päälle”

Miten ohjataan lasta pois päälle jääneestä tunteesta ja kohti myönteistä? Lapselle on hyvä antaa väline siihen, kuinka jatkaa eteenpäin vaikeasta tunteesta.

Tässä yksi esimerkki: *“Mulla on tässä **harmitusilmapallo** *piirtää käsillä ilmaan/lapsen käteen näkymättömän pallon* ja me voitaisiin laittaa ne sun harmin tunteet tänne ilmapallon sisään. Sä et enää tarvitse niitä.”*

*Puhalletaanko ne yhdessä tänne? *puhalletaan* Sitten me voidaan yhdessä antaa ilmapallon kohota ja päästää siitä irti. Katso kuinka sun harmin tunteet leijuvat pois. Noin ne lähtee! Vilkutetaan yhdessä sille. Hei, hei harmin tunteet! Nyt ne meni pois ja me voidaan jatkaa päivää.”*

Rentoutuminen

Stressi ja kuormittavat elämäntilanteet vaikuttavat suoraan tunteisiin. Tunteet heräävät herkemmin, ne tuntevat voimakkaammilta ja niitä on vaikeampi säädellä. Jokainen varmaan tunnistaa sen, että stressaantuneena on vaikeampi päästää irti kielteisistä ajatuksista ja löytää ratkaisuja ongelmiin.

Yksi tärkeä tunnetaito on osata rentoutua ja rauhoittua arjessa. Rentoutuminen on tärkeää vastapainoa elämän menoille ihan joka päivä, mutta on myös tärkeää tunnistaa ne ylikuormituksesta kertovat merkit, jolloin rentoutumiseen kannattaa panostaa erityisen paljon. Rentoutuminen on myös yksilöllistä, jossa jokaisella on omat jutut, jotka tuovat mielihyvää ja jotka rentouttavat. Mieti, miten teidän perheessä rentoudutaan? Miten sinä rentoudut, entä lapset? Toimiiko kaikille perheenjäsenille samat keinot? Miten voisit lisätä rentoutumisen hetkiä päivääsi?

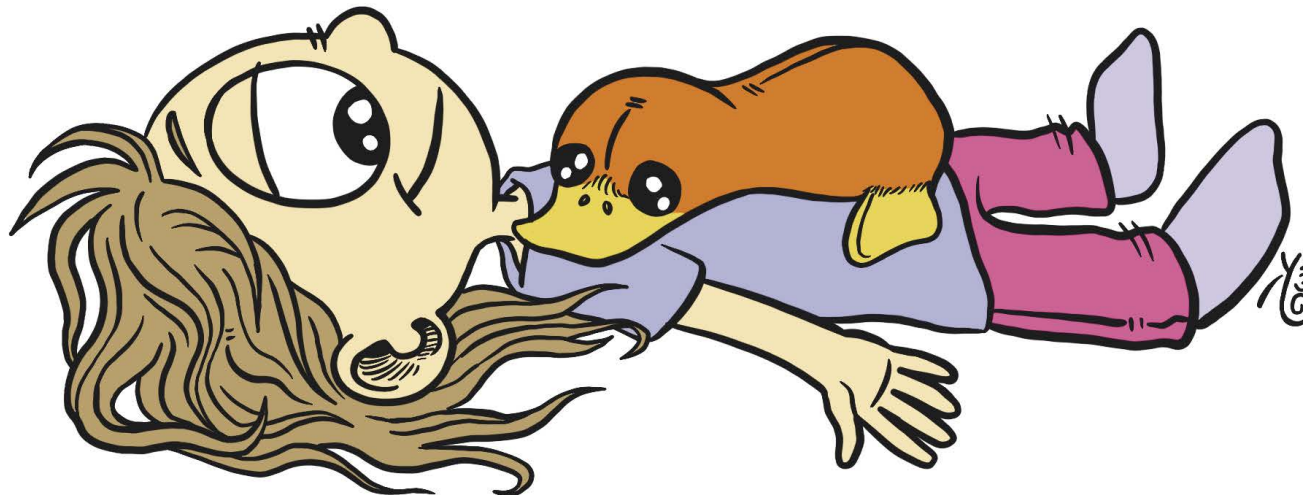
6. Tunnetaidot arjessa



Pehmoeläinhengitys

Lapsen kanssa syvään hengittämistä eli palleahengittämistä voidaan harjoitella pehmolelua apuna käyttäen. Hengitysharjoitusta tulee harjoitella lapsen ollessa rauhallinen ja rento eli tunteiden vihreällä puolella, jotta lapsen on helpompi ottaa hengitys käyttöön myös silloin, kun häntä harmittaa tai tunne uhkaa mennä punaisen puolelle.

- Pyydä lasta asettumaan selälleen makaamaan.
- Lapsi laittaa mahansa päälle pehmolelun.
- Pyydä lasta hengittämään syvään sisään ja ulos, niin että napa nousee ja laskee.
- Uloshengityksen on hyvä olla hieman pidempi kuin sisäänhengityksen. Rauhoittava palleahengitys eli napaan hengittäminen nostaa ja laskee pehmolelua selvästi.
- Tavallinen hengitys ei juurikaan nosta tai laske pehmolelua.
- Syviä hengityksiä 3-5 kertaa, niin että pehmolelu nousee ja laskee.



Vinkki

Jos lapsesi on tavallista levottomampi, ärtyneempi tai itkuherkempi, niin tarkista nämä:

- **Onko perusasiat kunnossa?** Onko lapsella nälkä? Tarvitseeko lapsesi lepoa? Onko hänellä jano?
- **Arvioi lapsen stressitaso.** Onko liikaa ärsykejä? Onko liikaa meteliä?
- **Arvioi oma jaksamisesi.** Onko aika istua alas, hengittää syvään ja juoda vähän vettä?

7. Lapsen suuret tunteet



Näin kohtaan lapsen suuret tunteet

Lapsen ollessa aggressiivinen tai voimakkaan tunteen vallassa, on tärkeää, että vanhempi pysyy tilanteessa rauhallisena ja pysähtyy olemaan lapselle aktiivisesti läsnä. On hyvä myös muistuttaa itseään, ettei lapsi mene vihaisuudesta rikki. Suurien tunteiden kanssa lapsi tarvitsee vanhemman säätelevää läsnäoloa tuomaan rauhaa.

Laadi itsellesi suunnitelma

Laadi itsellesi suunnitelma miten kohtaat lapsen voimakkaan tunteet. Valitse näistä itsellesi sopivat keinot ja keksi lisää itsellesi sopivia keinoja. Kirjaa keinot itsellesi suunnitelmaksi.

- Pysyn hiljaa ja odotan, että lapsi rauhoittuu.
- Olen lapsen lähellä ja turvaan lapsen ympäristön, ettei hän voi satuttaa itseään tai muita.
- Pidän itseni rauhallisena hengittämällä syvään.
- Puuhailen ja järjestelen tavaroita.
- Keskity myönteiseen sisäiseen puheeseen: "Kohta helpottaa, tunne menee kyllä ohi. Sinä pystyt tähän!"

Luolamiespuhe

Pienten lasten kanssa voi ottaa käyttöön niin sanotun luolamiespuheen suuren tunteen kohdatessa. Luola-

miespuheessa toistetaan rauhallisella äänensävyllä lyhyttä lausetta tai sitä, mitä lapsi sanoi, ennen kuin kiukku yltyi. *Esimerkiksi: "Haluat banaanin", "Olen tässä kun haluat syliin" tai "Olet turvassa".*

Keholliset keinot

Lapsen käyttäytyessä aggressiivisesti tai kun lapselle on vaikea ilmaista tunteitaan sanallisesti, voi joskus olla helpointa toimia kehollisin keinoin lapsen auttamiseksi. On hyvä muistaa, että aivojen keskeneräisyyden vuoksi keholliset keinot rauhoittaa aggressiivisesti reagoiva lapsi ovat ensisijaisia. Keskustelusta ei voimakkaan tunteen vallassa ole hyötyä, vaan lapsi tarvitsee kehollisia keinoja purkaa tunnetta. Kokeilkaa lapsen kanssa erilaisia keinoja tämän ollessa rauhallinen ja ottakaa käyttöön lapselle mieluisin keino.

Esimerkkejä kehollisista keinoista:

- Lihasten jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen. Käy koko lihasryhmä läpi, esimerkiksi käsivarsi; jännitä sormenpäistä hartioihin ja rentouta.
- Kehon keinuttaminen; kantapäältä varpaille keinuminen.
- Kasvojen ilmeily; tee voimakkaita ilmeitä kasvoillasi.
- Käsien nyrkkiin puristaminen ja rentoutus.
- Kylmän veden valuttaminen käsille tai varpaille.
- Hyppiminen: paikallaan tai kyykkyyh-ylös-hyppiminen.
- Sanomalehden silppuaminen sormin ja rypistäminen.
- Muovailuvahan tai helmimassan muovaileminen.
- Juokseminen.
- Herne pussin heittäminen seinään (ennalta sovittu kohta mihin saa heittää).
- Syvään hengittäminen (esimerkiksi pehmoeläinhengitys)



7. Lapsen suuret tunteet



Mitä tehdään kun suututtaa?

Laatikaa yhdessä lapsen kanssa säännöt, mitä saa ja mitä ei saa tehdä kun suututtaa. Sitten kun lasta suututtaa, voidaan ottaa yhdessä laaditut suuttumissäännöt käyttöön. Tässä esimerkkejä joita voi käyttää apua:

Suuttumisen säännöt

Suuttuneena saa:

- karjua kuin leijona
- vetäytyä omaan rauhaan (esimerkiksi rauhoittumismaja)
- kertoa muille, että on suuttunut
- polkea jalkaa
- työntää seinää
- heittää hernepussia sovittuun kohtaan kodin seinässä

Suuttuneena ei saa:

- satuttaa ketään
- puhua rumasti
- heittää tai rikkoa tavaroita

Minua auttaa rauhoittumaan:

- kirjan lukeminen
- palapelin tekeminen
- yksin leikkiminen
- musiikin kuunteleminen
- laulaminen tai soittaminen
- piirtäminen
- muovailuvaha

Suuttumuksen laannuttua on hyvä käydä lapsen kanssa tilannetta läpi ja sitä mitä tunteita siihen liittyi. Tässä muutama apukysymys:

- Mikä tunteen aiheutti?
- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin?
- Mistä voisit tunnistaa kun tunteet meinaavat kuohua yli?

Miten luoda yhteys lapseen riidan jälkeen?

1. Kuuntele ja ole läsnä

- Pidä katsekontakti
- Nyökkää
- Tiivistä mitä lapsi sinulle kertoo. Vahvista mitä lapsi sinulle kertoo. Esimerkiksi: "Mä kuulen et susta tuntui tosi pahalta se mitä mä sanoin. Mä ymmärrän, että se suututtaa sua."

2. Mallinna sovinto (toimi esimerkkinä miten tehdään sovinto)

- Pyydä lapselta anteeksi ja ehdota halausta

3. Kerro lapselle kuinka tärkeä hän on sinulle

- "Mä rakastan sua. Oot ihana ja taitava lapsi."
- Voit kertoa, että lapsi on aina hyvä ja rakastettu, vaikka hänen käyttäytymisensä ei olisi toivottua.

4. Ehdota jotain kivaa yhteistä tekemistä

- Jos yhteinen tekeminen ei ole mahdollista heti, niin ehdota tekemistä myöhemmälle ajalle, kuitenkin mielellään saman päivän aikana
- "Mennäänkö pelaamaan jalkapalloa yhdessä?"
- "Kävelläänkö hassusti päiväkotiin?"
- "Leivotaanko tänään illalla yhdessä?"
- "Luetaanko yhdessä sitä sun lempikirjaa?"

Riehaantuminen

Lapsen ollessa ylitsepursuavan innoissaan, ylivirittynyt tai riehaantunut, voi lapsen kehon juurruttaminen auttaa laukaisemaan tilanne myönteisellä tavalla. Juurrutus toimii näin:

- Pyydä lasta seisomaan eteesi.
- Vanhempi silittää lasta pääläeltä alaspäin pitkin, rauhallisin vedoin.

- Silitys voi olla jämäkkä, mutta ei liian kova. Kysy lapselta mikä tuntuu hyvältä.
- Vanhempi käy lapsen koko kehon pääläeltä varpasiin: päästä käsivarsiin, käsivarsista kehon ääriviivoja pitkin lantiolle, jalkojen ääriviivoja pitkin varpasiin.
- Toista niin usein kuin lapsesta tuntuu hyvältä ja tilanne rauhoittuu.
- Huomaa oma rauhallisuus: puhu rauhallisella äänellä, hengittele syvään ja tarvittaessa pyydä lapsi hengittämään kanssasi.

Ikävä

Ikävän tunne on lapsiperheissä tuttu ja erityisesti päiväkodista lasta hakiessa ikävän tunne nousee esiin. Päivän aikana lapsella on ollut meitä ikävä ja hakiessa tämä tunne nousee pintaan. Näihin tilanteisiin on hyvä pysähtyä, luoda yhteys lapseen vaikka ottamalla hänet syliin ja kertomalla: "Sinulla oli ikävä minua. Minullakin oli ikävä sinua. Ikävä tuntuu vaikealta, mutta se kertoo myös rakkaudesta. Me rakastamme toisiamme ja siksi ikävöimme."

Ikävää ei ole, ellei ole jotakuta ketä ikävöidä. Ikävä kertoo myös siitä, että on joku ketä rakastaa, ja siksi ikävä ei ole huono asia, vaikka se tuntuu epämukavalta. Lapsen ikävä tulisi ottaa tosissaan eikä siitä tulisi kiirehtiä pois. Ikävän äärelle on hyvä pysähtyä käsittelemään. Jos lapsi ikävöi äitiään, niin apuna voi käyttää vaikka valokuvaa äidistä, tuoksutella äidiltä tuoksuva paitaa tai puhua äidistä. Tunteen salliminen, tunteminen ja käsittely antavat ikävän tunteelle kanavan purkautua.

7. Lapsen suuret tunteet



Pelko

1. Salli ja nimeä lapsen pelon tunne ja osoita empatiaa.

2. Säätelä omien tunteiden voimakkuutta

- Tunteet tarttuvat helposti ja lapsen pelko voi aiheuttaa vanhemmassa neuvottomuutta, pelkoa tai ahdistusta. Ole tietoinen omista tunteistasi ja pyri löytämään keinot säädellä niitä. Omien tunteiden voimakkuuteen voi vaikuttaa omalla toiminnalla ja sillä mitä ajattelee. Omat tunteet joko rauhoittavat tai yllyttävät tunnetta voimakkaammaksi.

3. Vahvista turvallisuuden tunnetta

- Säätelä lapsen pelon tunnetta hänen turvallisuuden kokemusta vahvistamalla.
- Lohduta lasta sanallisesti.
- Ole lähellä ja jos lapselle sopii, kosketa rauhoittavasti tai ota syleilyyn.
- Anna lapselle hänelle tuttu ja turvaa tuova lelu tai esimerkiksi vaate, joka tuoksuu vanhemmalta.
- Arki ja rutiinit. Lapselle turvallisuuden tunnetta lisää ennakoitavuus arjessa ja rutiineissa. Valmistele lastasi ennakoiden tuleviin muutoksiin, kun niitä on tulossa.

4. Auta lasta löytämään omia keinoja säädellä tunteita

- Lapsen tulee kasvaessaan opetella, miten toimia omien tunteiden kanssa ja miten rauhoittaa itseään.
- Voitte kokeilla syvähengitystä.
- Huumori voi auttaa lasta. Pyydä lasta laittamaan kuvittelemaan pelottavalle asialle hassuja asioita. Esimerkiksi möröille hupsu hattu päähän tai pelottavalle äänelle hassu syy, kuten pöllöjen yölliset rumpusoolot.
- Kannusta myönteiseen sisäiseen puheeseen: "Minä pystyn tähän!".



Vinkki

Anna lapsen tunteille tilaa. Et voi ratkaista tilannetta lapsen puolesta, mutta ole läsnä ja tukena. Tässä muutama lause, millä voit osoittaa lapselle, että olet hänen tukena:

"Jos tämä on sinulle tärkeää, tämä on myös minulle tärkeää."

"Itke vain, olen tässä"

"Olen tässä sinua varten."

"Sinusta taitaa tuntua tosi vihaiselta? Kohta helpottaa, se menee ohi."

8. Lisälukemista



- Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: **Ympyräiset -kirjasarja**
- Tiia Trogen: **Ilo olla yhdessä – positiivisen vanhemmuuden voima**
- Heli Mäkelä & Tiia Trogen: **Tunteita päästä varpaisiin**
- Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen: **Huomaa hyvä -kirja ja toimintakortit**
- Avril McDonald: **Jukka Hukka -kirjat ja tunnekortit**
- Päivi Nurmi & Heli Pruuki: **Vanhemman kiukkukirja**
- Tiina Sainio & Nina Sajaniemi: **Nestori Neuron ja hämmästyttävät aivot**
- Riikka Riihonen & Minna Koskinen: **Aada ja kiukkuleijona - Kuinka kiukku kesytetään?**
- Katri Kirkkopelto: **Molli ja Piki -kirjasarjat**
- Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: **Hyvän vanhemman salaisuus**
- Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: **Fanni-sarjan kirjat**