



Fanny Haverinen

Varhaislapsuuden pelot ja pelon hallinnan tukeminen

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Varhaislapsuuden pelot ja pelon hallinnan tukeminen (Fanny Haverinen)

Kandidaatintutkielma, 26 sivua

Joulukuu 2019

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on perehtyä siihen millaiset asiat ja ilmiöt aiheuttavat lapsille pelkoja heidän varhaisvuosinaan. Tutkielmassa käsitellään myös lasten pelon hallintaa, sekä keinoja, joilla kasvattaja voi tukea lasta, kun tämä haastava tunne ilmaantuu. Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja lähteenä on hyödynnetty sekä kotimaista, että kansainvälistä lähdekirjallisuutta.

Tutkielmassa käsitellään pelkoa, sekä siihen läheisesti liittyviä käsitteitä ahdistusta ja turvattomuutta. Varhaisvuosina yllättäviltä ja pelottavilta kokemuksilta välttyminen on mahdotonta, sillä pieni lapsi on jatkuvalla tutkimusmatkalla. Lapsen pelon kokemiseen ja hallintaan vaikuttaa psyyken rakenteen yksilölliset tekijät, sekä se missä vaiheessa lapsen kehitys on ja millainen on hänen kiintymyssuhteensa hoivaaviin aikuisiin. Lapsen pelkojen kannalta oleellisin asia on lapsen ja ympäristön välinen suhde ja niiden muodostama kokonaisuus.

Tyypillisimmät varhaislapsuuden pelot voi luokitella kuuluvan johonkin seuraavista kategorioista: mediaan ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, pimeään ja nukkumaanmenoon liittyvät pelot, ympäristöön liittyvät pelot ja separaatiopelot. Luokittelusta huolimatta kaikkien pelkojen voi katsoa kietoutuvan toisiinsa erottamattomasti. Varhaisvuosien pelot voidaan jakaa myös luonnollisiin pelkoihin ja kontekstisidonnaisiin pelkoihin. Luonnolliset pelot heijastavat lapsen luontaista tarvetta aikuisen suojeluun. Kontekstisidonnaiset pelot puolestaan kumpuavat lapsen elämän konteksteista.

Lapset hallitsevat pelkojaan hyvin monipuolisesti. Pelon hallinta ilmenee yleensä joko kognitiivistasoisena tai käyttäytymistasoisena. Lapsen pelon hallinnan kannalta oleellista on kasvattajan herkkyys vastata lapsen tarpeisiin, sekä olla hänelle läsnä. Tutkielmassa esitellään kaksi konkreettista menetelmää, joiden avulla kasvattaja voi tukea lapsen omia pelon hallintakeinoja. Nämä ovat tunne- ja turvataitokasvatus, sekä kirjallisuusterapeutisten menetelmien hyödyntäminen.

Avainsanat: pelko, lapsi, kiintymyssuhde, varhaislapsuus, pelon hallinta

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä	5
3	Pelon ominaisuudet	6
3.1	<i>Pelko, ahdistus ja turvattomuus</i>	6
3.2	<i>Lapsen varhaisvuosien kehitys ja kiintymyssuhteet</i>	8
3.2.1	<i>Varhaisvuosien kehitys</i>	8
3.2.2	<i>Kiintymyssuhdeteoria</i>	9
3.2.3	<i>Kiintymyssuhteet varhaislapsuudessa</i>	10
3.3	<i>Yhteenveto</i>	11
4	Varhaislapsuuden tyypillisimmät pelot	12
4.1	<i>Mediaan ja mielikuvitukseen liittyvät pelot</i>	12
4.2	<i>Pimeään ja nukkumaan menoon liittyvät pelot</i>	13
4.3	<i>Fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvät pelot</i>	14
4.4	<i>Separatiopelot</i>	15
4.5	<i>Yhteenveto</i>	16
5	Lapsen pelon hallinnan tukeminen varhaiskasvatuksessa	17
5.1	<i>Lasten pelon hallinta</i>	17
5.2	<i>Lasten pelon hallinnan tukeminen ja turvallisuuden rakentaminen varhaiskasvatuksessa</i>	19
5.3	<i>Yhteenveto</i>	21
6	Johtopäätökset	22
7	Pohdinta	24
	Lähteet /	27

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tutkin varhaislapsuuden pelkoja. Minua kiinnostaa mitkä asiat ja ilmiöt aiheuttavat pelkoja lapselle sekä miten pelokasta lasta tuetaan. Onko pelkoja mahdollista ehkäistä, vai onko pelkääminen tarpeellista lapsen kehityksen kannalta? Varhaisvuosien merkitys ihmisen psyykelle ja kokonaisyhyvinvoinnille on asia, jonka vuoksi olen hakeutunut opiskelemaan varhaiskasvatusta. Lapsen kokemat pelot kertovat paljon lapsen suhteesta maailmaan ja uskon, että terveen kehityksen ja oppimisen näkökulmasta niillä voi olla suurikin merkitys.

Muistan omasta lapsuudestani paljon erilaisia pelkoja. Jotkut pelot liittyivät mörköihin ja kummituksiin. Toiset onnettomuuksiin tai pahoihin ihmisiin. Välillä pelkäsin myös omaa tai perheenjäsenen kuolemaa. Muistan, kuinka ahdistavalta pelot tuntuivat ja miten vaikeaa niistä oli puhua. Lapsi, joka pelkää, on usein taitava salaamaan tunteensa aikuisilta (Mäki & Arvola, 2009).

Jokainen ihminen tuntee joskus pelkoa, joten siihen suhtaudutaan hyvin tavallisena ja luonnollisena asiana. Myös kasvatustiede on lisännyt ymmärrystä siitä, kuinka tietyt pelot ja niiden läpi käyminen ovat yksinkertaisesti osa lapsen kehitystä. Lapsen kasvaessa hänen elinpiirinsä laajenee ja elinympäristö muuttuu jatkuvasti. Kehitys ja kasvaminen tuovat mukanaan muutoksia lapsen elämään. Muutoksia lapsuuteen tuovat myös monet lapsesta riippumattomat asiat, kuten yhteiskunnan tilanne sekä teknologian ja mediakulttuurin lisääntyminen. Kaikki muutokset muuttavat niitä konteksteja, joissa pelot viriävät (Kirmanen, 2000, 43). Sen vuoksi aihe on mielestäni aina ajankohtainen.

Pelkoa ja sen syntyä on tarpeen tutkia, jotta voidaan tukea lasta, kun tunne ilmaantuu. Lapsi voi usein luulla olevansa ainoa, joka tuntee pelkoa ja sen vuoksi kokea häpeää tai yksinäisyyttä asian kanssa. Uskon, että avoin suhtautuminen pelkoihin kotona ja päiväkodissa edesauttaa lapsen kykyä käsitellä ja hallita pelkoja sekä siihen liittyvää ahdistusta. Tutkielmani tavoitteena on tuottaa tietoa lasten peloista varhaiskasvatuksen henkilökunnan käyttöön, perheille, ja muille asiasta kiinnostuneille.

2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä

Tämän kandidaatintutkielman aihe on varhaislapsuuden pelot, ja tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Jotta kasvattaja tai muu ammattihenkilö osaa auttaa lasta käsittelemään pelkoja, on tärkeä tietää millaisia pelkoja lapsuuteen tyypillisesti kuuluu, sekä millaiset ovat lapsen valmiudet käsitellä ja hallita niitä. Tämän pohjalta valikoitui tutkielman ensimmäinen tutkimuskysymys. Halusin saada tästä tutkimuksesta mahdollisimman paljon konkreettisia työvälineitä tulevaan uraani varhaiskasvatuksen opettajana, siksi toinen tutkimuskysymys on kohdistettu erityisesti varhaiskasvatuksen opettajan näkökulma huomioiden.

Tavoitteiden pohjalta tutkimuskysymyksiksi valikoituivat:

1. Mitkä ovat varhaislapsuuden tyypillisimmät pelot?

2. Miten lapsen pelon hallintaa voidaan tukea varhaiskasvatuksessa?

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä ja siinä käytetyt aineistot ovat tyypillisesti laajoja. Tässä tutkielmassa ilmiö pyritään kuvaamaan mahdollisimman laaja-alaisesti, samalla luokitellen ilmiön ominaisuuksia. (Salminen, 2011, 6.) Kirjallisuuskatsaus edellyttää keskittymistä tutkimuksen aiheen kannalta olennaiseen kirjallisuuteen. Sen tarkoituksena on näyttää, miten asiaa on aiemmin tutkittu. Tämä tarkoittaa sitä, että kirjoittajana punnitsen mitkä ovat aiheen kannalta keskeisimmät näkökulmat, metodiset ratkaisut ja tärkeimmät tutkimustulokset. Tutkijana minun on pyrittävä kriittisyyteen, sekä lähteitä valitessani että niitä tutkiessani. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2006, 112–113.)

Tässä tutkielmassa pyrin käyttämään lähdekirjallisuutena erityisesti aiempaa tutkimustietoa aiheesta. Varmistaakseni tiedon luotettavuuden käytän työskennellessäni, sekä kansainväistä että suomalaista tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Tutkielman avulla pyrin rakentamaan mahdollisimman selkeän kokonaiskuvan varhaislapsuuden peloista, sekä niiden merkityksistä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

3 Pelon ominaisuudet

Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan pelosta sekä siihen läheisesti liittyvistä käsitteistä ahdistuksesta ja turvattomuudesta. Tutkielma keskittyy varhaislapsuudessa ilmeneviin pelkoihin, joten lapsen varhaisvuosien kasvua ja kehitystä kuvaillaan myös lyhyesti tässä luvussa. Lopussa kerrotaan vielä kiintymyssuhteiden merkityksestä lapsen kehitykselle, ja peilataan niitä lapsen kykyyn käsitellä ja hallita pelkoja.

3.1 Pelko, ahdistus ja turvattomuus

Kaikki elävät olennot tuntevat pelkoa (Wolman, 1979, 11). Pelon ensisijainen tehtävä on suojata ihmistä vaaroilta, eli tunne syntyy, kun joku tai jokin koetaan uhkaavaksi (Toskala, 1997, 16). **Pelko** syntyy, kun aistit välittävät aivoihin tiedon mahdollisesta uhasta. Arvio tilanteen vaarallisuudesta tapahtuu ensin aivojen manteliumakkeessa, jonka jälkeen se siirtyy aivokeskuksiin, jotka tekevät ihmisen tietoiseksi vaarasta. Manteliumakkeen aktivoituessa aivot alkavat valmistaa kehoa ulkoisen uhan kohtaamiseen. Pelon tunteen aktivoituessa ihminen alkaa pyrkimään eroon pelon aiheuttajasta ja toiminta toteutuu yleensä pakenemisena tai taisteluna. Pelon tuntemisessa on siis pohjimmiltaan kyse eloonjäämisestä ja lajin säilymisestä. (Poiijula, 2008, 60–61.)

On kuitenkin haitallista kuvitella, että pelko on ainoastaan reaktio uhkaavaan tilanteeseen, sillä tilanteet, jotka herättävät ihmisissä pelkoa, voivat olla hyvin moninaiset. Korhonen (2008) on väitöskirjassaan tutkinut lasten mediapelkoja, ja hän määrittelee siinä pelon olevan sekä ihmisen sisään rakennettu perustunne että yhteiskunnallisen muutoksen mukana muokkautuva tunnetila. Myös Kirmanen (2000) määrittelee käsitteen laajemmin. Hänen mukaansa pelko on psyykkinen ja sosiaalinen ilmiö, johon vaikuttavat monet asiat, kuten ihmisen ikä, sukupuoli, kulttuuri ja sosioekonominen asema. Hän teki tutkimuksessaan myös johtopäätöksen, jonka mukaan pelkoa ei voida ymmärtää irrallisena kontekstista, jossa se syntyy. Esimerkiksi pelko ja sen hallinta muodostavat yhdessä systeemisen kokonaisuuden. Pelon luonne riippuu siitä, kuinka ihminen sitä hallitsee, ja hallinta on riippuvainen siitä, millaista pelkoa hallitaan. (Bowlby, 1979, 78; Kirmanen, 2000, 43, 227–228; Korhonen, 2008, 44–45.)

Pelkoa pidetään yleisesti negatiivisena, pahana ja vahingollisena tunteena. Kirmanen kyseenalaistaa väitöskirjassaan tällaisen luokittelun, sillä pelossa voi nähdä myös positiivisia merkityksiä yksilön ja yhteiskunnan kannalta. Joissakin tilanteissa pelon kokeminen voi olla jopa perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille. Kirmanen mukaan on myös tarpeetonta luokitella pelkoja esimerkiksi sen perusteella, ovatko ne normaaleja tai epänormaaleja, rationaalisia tai irrationaalisia, sillä kaikki pelon kohteet ovat yksilölle yhtä todellisia. (Kirmanen, 2000, 41.)

Myös **ahdistus** on reaktio mahdolliseen vaaraan. Pelon ja ahdistuksen aiheuttamat fyysiset reaktiot ovat usein samanlaiset. Molemmat esimerkiksi lisäävät adrenaliinin eritystä elimistössä ja nopeuttavat sydämen lyöntitiheyttä. (Poijula, 2008, 61.) Kirjallisuudessa käsitteet pelko ja ahdistus tyypillisesti erotetaan sen perusteella, mistä ärsyke uhkaan tulee. Jos ärsyke tulee ihmisen sisältä alitajunnasta, on kyse ahdistuksesta. Tällöin tunne perustuu siihen mitä henkilö tuntee tai arvelee voivan tapahtua. Pelko puolestaan luokitellaan tunteeksi, joka perustuu ulkopuolelta tulevaan uhkaan. Lisäksi pelko on usein vain hetkellinen olotila, kun taas ahdistus voi olla hyvin yleistä ja kestävä. (Wolman, 1979, 27–28.)

Ben Furman (2015, 9) kiteyttää käsitteiden pelko ja ahdistus suhteen seuraavasti: *“Kun ihminen tietää, mitä pelkää, puhutaan pelosta. Kun ihminen pelkää jotakin, mutta ei tiedä mitä pelkää, puhutaan ahdistuksesta.”* Ahdistunut ihminen on siis jännittynyt jo ennen kuin mitään ikävää on tapahtunut, tai ennen kuin tietää mitä pelkää. Tunne johtuu kykenemättömyydestä hallita ympäristöään. Mattila (2014, 23) kuvailee ahdistusta epämääräiseksi kohteettomaksi pahaksi oloksi ja toteaa sen olevan terve todiste siitä, että ihmisen emotionaalinen maailma on elossa ja toimii.

Fobiat voidaan luokitella eräänlaiseksi ahdistuneisuushäiriöksi. Se on tilannesidonnainen paniikinomainen reaktio, joka voi kohdistua esimerkiksi hyönteisiin, eläimiin tai luonnon ilmiöihin. (Sandström, 2010, 225 & 236.) Käsitettä fobia voidaan käyttää, kun ihminen alkaa pelkojensa vuoksi välttämään pelkoja laukaisevia tilanteita arjessa. Fobiat eivät perustu todelliseen vaaraan, vaan ihmisen itse ilmiölle antamaan yksilölliseen uhkamerkitykseen. Tällöin pelko on käynyt ihmisen elämää rajoittavaksi. Lasten peloista puhuttaessa käsitettä ei yleensä käytetä, koska pelot ovat lapsilla hyvin tavallinen ilmiö. (Furman, 2015, 15; Toskala, 1997, 18.)

Turvallisuus on se lähtökohta, joka mahdollistaa lapselle itsenäisen rohkeuden rakentamisen. Mattilan (2014, 154) mielestä pelot eivät ole **turvattomuuden** syy vaan seuraus. Hän kuvailee pelkoa tiivistetyksi turvattomuudeksi. Pelot eivät ole siis irrallisia ilmiöitä vaan

viittaavat persoonassa olevaan turvattomuuden tunteeseen. Turvallisuuden puute on tunne, joka vaikuttaa koko ajan kaiken muun taustalla. Turvattomuus on siis monen pelon perussisältö, vaikka sitä ei ole aina helppo tavoittaa. (Mattila, 2014, 154–157; Toskala, 1997, 31.)

3.2 Lapsen varhaisvuosien kehitys ja kiintymyssuhteet

Perusta uusien tietojen ja taitojen oppimiselle tapahtuu varhaislapsuudessa. Lapsi suhtautuu hereillä ollessaan aktiivisesti ympäristöönsä ja rakentaa perustaa minätietoisuudelle. Alle 3-vuotiaan lapsen aivot muovautuvat nopeasti ja alttius uusien asioiden oppimiselle on poikkeuksellisen suurta. Lapsen tietojen ja taitojen omaksuminen tapahtuu aina jossain kehityksellisessä kontekstissa. Pienelle lapselle merkityksellisiä konteksteja ovat koti- ja päivähoitoympäristöt sekä sukulaisverkostot. Perusturvallisuus, joka syntyy lapsen luottamuksesta häntä hoitaviin aikuisiin, luo pohjan oppimiselle sekä lapsen sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2015, 22–23.)

3.2.1 Varhaisvuosien kehitys

Temperamentti määrittää jokaisen ihmisen ominaista tapaa käyttäytyä ja reagoida asioihin. Se määräytyy pitkälti perinnöllisten ominaisuuksien kautta, ja siksi jo pieni vauva on omanlaisensa persoona. Ihmisen temperamentti- ja piirteet ovat varsin pysyviä, mutta persoonallisuus ja minäkuva muovautuvat koko ajan lapsen kehittyessä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kaikista suurimmat kehitysmuutokset tapahtuvat lapsen ensimmäisenä elinvuotena. Syntyessään lapsi on motorisesti varsin kehittymätön, mutta jo pian parin kuukauden ikäisenä hän kykenee kannattelemaan omaa päätänsä. Pian lapsi ryhtyy tutustumaan ympäristöön tavoittelemalla tavaroita ja viemällä niitä innokkaasti suuhunsa. Vastasyntynyt kommunikoi itkemällä ja viestittää hoivaajalle näin tarpeitaan. Jo puolen vuoden iässä lapsen kommunikaatiokeinot ovat kehittyneet niin paljon, että hän osaa osoittelemalla ja käsivarsiaan ojentamalla viestiä hoivaajalle toiveitaan. Jo 9-kuukautinen lapsi ymmärtää kieltä ja vuoden vanhana opitaan tuottamaan yleensä omia ensimmäisiä merkitseviä sanoja. Motoristen- ja sosiaalisten taitojen kehityksen myötä vauvan aktiivisuus kasvaa sekä leikit ja ymmärrys kehittyvät nopeaa tahtia. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 179–180.)

Taaperoikään (1-3 vuotta) tullessa lapsi on innokas ja nopea käänteissään. Usko omiin kykyihin on rajaton, kun liikunnalliset taidot avaavat uudet mahdollisuudet maailman tutkimiseen. Lapsi kykenee pärjäämään itsekseen lyhyitä hetkiä ja hän alkaa kiinnostua muista lapsista. Puheen ja kielen kehittymisen merkitys on keskeisellä sijalla taaperoikäisen lapsen kehityksessä. Sanoillaan lapsi kykenee välittämään tunteitaan ja tarpeitaan. Hän tulee ymmärretyksi ja oppii ymmärtämään muita. Kun lapsi opettelee 2-3-vuotiaana irrottautumaan vanhemmistaan, kuuluu hänen käytökseensä tyypillisesti mustasukkaisuus ja uhma. Epäonnistumiset ja vielä puolinaiset taidot saattavat aiheuttaa hyvin voimakkaita reaktioita. Lapsi voi turhautuessaan purra, lyödä ja heitellä tavaroitaan. Tätä vaihetta läpi käydessään lapsi tarvitsee turvallisia rajoja sekä aikuisen syliä ja apua tunteiden säätelyssä. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 182–183.)

Leikki-iässä (3-6-vuotta) lapsi on yleensä päässyt eroon vaipoista ja hänen toiminnassaan näkyy lisääntyvä tarkoituksellisuus ja omatoimisuus. Rinnakkaiset leikit muuttuvat yhteisleikeiksi ja mielikuvitus kehittyy nopeasti. Tässä iässä lapsi oppii säätelemään omia tunteitaan ja käytöstään, joka näkyy parempana kykynä ottaa toiset huomioon. Lapsi myös oppii ymmärtämään hyvän ja pahan, sekä oikean ja väärän väliset erot ja vanhemman avustuksella hän osaa pohtia tekojensa seurauksia. Kielen kehitys etenee nopeasti ja opilliset taidot, kuten laskeminen ja kirjainten tunnistaminen alkavat kiinnostaa lasta. Esikouluun mennessä lapsen maailma alkaa suuntautua enemmän kodista ja vanhemmista kavereihin ja kodin ulkopuoliseen maailmaan. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 185–184.)

3.2.2 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteorian on alun perin kehittänyt brittiläinen psykiatri John Bowlby (1907-1990). Teoria sai alkunsa, kun Bowlby huomasi lapsena saadun äidillisen hoivan olevan erittäin tärkeää ihmisen mielenterveyden kannalta. Hän huomasi monien pakkoneuroosien ja persoonallisuushäiriöiden johtuvan varhaisvuosina riistetystä äidin hoivasta, tai katkonaisesta suhteesta äitihahmoon. (Bowlby, 1979, 11.)

Kiintymyssuhdeteoria pyrkii selittämään ihmisen luontaista taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Siihen liittyy olennaisesti eläintutkijoiden havainnot leimautumisesta, sillä teorian mukaan myös ihmislapsella on leimautumisen kaltainen käyttäytymisjärjestelmä. Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa, koska se on hengissä säilymisen ehto. Jo pian syntymän jälkeen lapsen suhde hoivaavaan aikuiseen

organisoituu systeemiksi, joka aktivoituu aina kun turvallisuudentunne on uhattuna. Lapsella kiintymyssuhdesysteemin aktivoituminen näkyy hakeutumisena aikuisen lähelle tai pyrkimyksenä saada aikuinen tulemaan lähemmäksi. Turvallisuudentarpeensa vuoksi vauva kiinnittyy aina johonkuhun, myös laiminlyövään, etäiseen tai jopa vihamieliseen aikuiseen. (Sinkkonen, 2018, 17, 38–39.)

3.2.3 Kiintymyssuhteet varhaislapsuudessa

Aivojen toiminnallinen kehitys alkaa heti syntymän jälkeen. Vauvalla ja pikkulapsella kehitystä ohjaavat ympäristöstä saadut kokemukset, jotka liittyvät keskeisesti hoivaan ja vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Varhaiset kokemukset ohjaavat lapsen psyykkistä kehitystä ja lapsen tunne-elämän kehitys pohjautuu suurelta osin varhaislapsuudessa muodostuneeseen kiintymyssuhteeseen. (Korhonen, 2008, 41 ja 45; Mäntymaa & Puura, 2012, 18–19.)

Lapsen psykologisen kehityksen näkökulmasta on erittäin tärkeää, että suhde äitiin tai äitihahmoon on lämmin, intiimi ja jatkuva. Sellainen, mistä sekä äiti että lapsi saavat iloa. Turvallinen kiintymys tarkoittaa sitä, että lapsi voi luottaa siihen, että hänelle tärkeät aikuiset pysyvät hänen elämässään. Turvallisesti kiintynyt lapsi käyttää vanhempansa turvallisuutensa perustana ja kykenee sen vuoksi turvallisesti tutkimaan ympäristöönsä ja oppimaan uusia asioita. Turvallinen kiintymys merkitsee tasapainoista sosiaalista kehitystä ja hyviä valmiuksia toimia saman ikäisten kanssa. (Bowlby, 1979, 11; Rusanen, 2011, 63 ja 270.)

Jos kiintymysjärjestelmän toiminta häiriintyy varhaisvuosina, lapselle kehittyy turvaton kiintymysmalli. Turvaton kiintymys muodostuu vähitellen, jos aikuisen tavat reagoida lapseen ovat epäjohdonmukaisia tai, jos aikuinen ei jostain syystä vastaa lapsen hätään. Tällöin lapsi pyrkii muuttamaan käytöstään, jotta saa aikuisen hoivaamaan edes vähän. Jos aikuinen ei esimerkiksi siedä lapsen itkua tai ei huomioi lapsen odotuksia, lapsi voi reagoida vetäytymällä hiljaa syrjään ja hoivaamalla itse itseään. Tällaista kiintymysmallia kutsutaan vältteleväksi kiintymysmalliksi ja se on turvattoman kiintymysmallin yksi muoto. Pelottavassa tilanteessa välttelevästi kiintynyt lapsi ilmaisee vähemmän hätää, kuin turvallisesti kiinnittynyt lapsi, vaikka fysiologisella tasolla tällaisten lasten on havaittu olevan jopa enemmän hädissään kuin turvallisesti kiinnittyneet. (Rusanen, 2011, 65–66.)

Toinen turvattoman kiintymysmallin muoto, joka vaikuttaa erityisesti lapsen pelon hallintaan, on jäsentymättömästi turvaton kiintymys. Tällöin lapsella ei ole mitään johdonmukaista strategiaa, jolla selvitä pelottavista tai turvattomista tilanteista. Jäsentymätön kiintymys kehittyy, jos kiintymyksen kohde on samaan aikaan pelottava ja turvallinen. Lapsi on voinut kokea vanhemmiltaan esimerkiksi suurta vihamielisyyttä tai vetäytyvyyttä. (Rusanen, 2011, 68.)

3.3 Yhteenveto

Pelko on osa jokaisen ihmisen elämää ja sen ensisijainen tehtävä on suojata vaaroilta. Myös ahdistus voidaan ymmärtää tietynlaisena pelon kokemisena. Ahdistuneena uhka on epämääräinen ja vaikeammin tunnistettavissa. Äärimmäinen pelko voi lamauttaa ihmisen, kun taas vähäinen pelko voi auttaa pysymään valppaana, ja olla näin hyödyksi. Kohtuullisen ahdistuksen on jopa todettu lisäävän tilapäisesti ihmisen älyllistä ja fyysistä suorituskykyä. Se mikä on ihanteellinen määrä pelkoa, vaikuttaa olevan yksilöllistä. (Sandström, 2010, 224; Toskala, 1997, 8.)

Temperamentilla on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kasvussa ja kehityksessä (Keltikangas-Järvinen, 2010, 31). Kokonaisuudessaan ihmisen kehitys on hyvin monimuotoista ja jokainen lapsi saavuttaa kehitysvaiheet omaa yksilöllistä tahtiaan. Lapsi on varhaisvuosinaan jatkuvalla tutkimusmatkalla eikä yllättäviltä ja pelottavilta kokemuksilta voi välttyä. Pelottavien kokemusten vaikutus riippuu lapsen psyyken rakenteen yksilöllisistä tekijöistä sekä suhteesta turvallisiin aikuisiin. (Toskala, 1997, 30.)

Kiintymyssuhdemalli vaikuttaa lapsen haluun havainnoida ja tulkita ympäristöään sekä kykyyn käsitellä stressaavia tunteita, kuten pelkoa (Poijula, 2008, 82). Lapsen pelkojen kannalta oleellisin asia on lapsen ja ympäristön välinen suhde ja niiden muodostama kokonaisuus. Kiintymyssuhdeteoria mahdollistaa lapsen pelkojen tarkastelun lapsen kiintymyssuhteiden ja niiden turvallisuuden kontekstissa. Erityisesti kiintymyssuhdeteoria kytkeytyy lapsen pelon hallintaan, sillä kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu juuri pelottavassa tilanteessa. Läheisyyden ja kontaktin saavuttaminen antaa turvallisuuden tunteen ja vähentää lapsen pelkoa. (Kirmanen, 2000, 43–44 ja 48.)

4 Varhaislapsuuden tyypillisimmät pelot

Tässä kappaleessa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: mitkä ovat varhaislapsuuden tyypillisimmät pelon aiheuttajat? Lapset ovat tutkimuksissa nimenneet hyvin runsaasti pelkoa aiheuttavia asioita. Tässä tutkielmassa pelot on luokiteltu eri kategorioihin. Kategoriat ovat: **mediaan ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, pimeään ja nukkumaan menoon liittyvät pelot, ympäristöön liittyvät pelot sekä separaatiopelot.** Samankaltaista jaottelua ovat käyttäneet myös tutkijat Kirmanen (2000), Söderqvist (2014) ja Taimalu, Lahikainen, Korhonen ja Kraav (2003).

4.1 Mediaan ja mielikuvitukseen liittyvät pelot

Tämän päivän lapset ovat syntyneet keskelle tietoyhteiskuntaa, johon kuuluvat monenlaiset sähköiset medialaitteet. TV-ruudun kautta välittyy lapsille paljon sellaista, joka ei kuulu lapsen maailmaan. Monet televisio-ohjelmat tuovat lasten tietoisuuteen pelottavia asioita oman kokemuspiirin ulkopuolelta, kuten onnettomuudet, sota, väkivalta ja nälänhätä. (Korhonen, 2008, 25, 171–173.)

Lapset ovat nimenneet **televisio-ohjelmat merkittäväksi pelon lähteeksi** useissa haastattelututkimuksissa (Kirmanen, 2000; Korhonen, 2008; Söderqvist, 2012; Valkonen, 2012). Pelkoa aiheuttavia asioita ja elementtejä lapset löysivät sekä aikuisille että lapsille tarkoitetuista televisio-ohjelmista. Tämä kuvastaa ilmiötä, joka on yleistynyt TV-ohjelmissa: lastenohjelmiin on tullut enemmän piirteitä aikuisten ohjelmista, esimerkiksi erilaiset kauhuelementit. Pelottavien ohjelmien katsominen voi tuntua lapsen mielestä myös kiehtovalta ja usein ero nautinnollisen jännityksen tunteen ja epämiellyttävän pelon tunteen välillä voi olla hyvin ohut. (Kirmanen, 2000, 76; Korhonen, 2008, 105.)

Televisiossa nähdyt asiat antavat runsaasti sisältöä myös lasten muille peloille. Lapselle voi olla toisinaan vaikea erottaa mielikuvitus todellisuudesta, ja mielikuvitusolentojen, kuten hirviöiden, kummitusten ja noitien pelkääminen on usein lähtöisin juuri lastenohjelmista. (Kirmanen, 2000, 74, Korhonen, 2008, 106.) Taimalu, Lahikainen, Korhonen ja Kraav (2006, 72) totesivat seurantatutkimuksessaan, että television katselu on viimeisen kymmenen vuoden aikana lisännyt erityisesti lasten pelkoja painajaisunia ja mielikuvitusolentoja kohtaan.

Monet kuvitellut pelot voivat johtua lapsen riittämättömistä tiedoista, mutta useimmat perustuvat lapsen psykologiseen kehitykseen. Piaget'n kehitysteorian mukaan lapsen mielikuvitusleikit ilmaantuvat lapsen esioperationaalisen vaiheen alkupuolella (Piaget, 1988, 105). Lapset antavat mielellään esimerkiksi eläimille ja luonnolle inhimillisiä piirteitä sekä luovat mielikuvitusolentoja (Wolman, 1979, 149). Kirmanen haastattelussa lasten **pelot mielikuvitusolentoja kohtaan** vaikuttivat hyvin usein saaneen vaikutteita televisio-ohjelmista. Lapsen uppoutuessa mielikuvitusmaailmaansa televisiossa nähdyt asiat saavat arjen kontekstissa erilaisen tulkinnan ja ne muodostuvat pelottaviksi kuvitelmiiksi. (Kirmanen, 2000, 27.)

Jopa kolmevuotiaalla lapsella on usein selkeä käsitys siitä, mikä on todellista ja mikä mielikuvituksen tuotetta (Weisberg, 2013, 89). Siitä huolimatta useissa tutkimuksissa mielikuvituspelot ovat osoittautuneet yhdeksi lasten yleisimmäksi pelon aiheeksi (esim. Taimalu, Lahikainen, Korhonen, & Kraav, 2003, Kirmanen, 2000, Korhonen, 2008). Harris, Brown, Marriot, Whittal ja Harmer havainnollistivat jo 1990-luvulla tämän paradoksin hyvin tutkiessaan lasten kykyä erottaa todellisuus mielikuvituksesta. Tutkimuksen kolmannessa osuudessa ryhmälle 3-5-vuotiaita lapsia annettiin kaksi tyhjää laatikkoa, josta toisen sisälle heidän tuli kuvitella suloinen koiranpentu ja toisen sisälle pelottava hirviö. Lapset osasivat kertoa, ettei laatikkoon kuvitelluista olennoista kumpikaan ollut todellinen, mutta suhtautuivat silti merkittävästi välttelevämmin "hirviölaatikkoon". Toisaalta siis pienen lapsen kyky ymmärtää todellisuutta on epäkypsä ja esimerkiksi negatiivinen tunne, kuten pelko, voi vaikuttaa siihen, että lapsi erehtyy luulemaan kuviteltua asiaa todeksi. (Harris, Brown, Marriot, Whittal & Harmer, 1991, 113–115 & Weisberg, 2013, 89.)

4.2 Pimeään ja nukkumaan menoon liittyvät pelot

Lasten öiseen aikaan liittyvissä peloissa on yhteistä se, että niistä ei ole erotettavissa yhtä selvää pelon kohdetta. Öisiin pelkoihin voi kuulua esimerkiksi yksin olemisen pelko, vanhemmista erossa olemisen pelko, pimeän pelko, painajaisunien pelko ja mielikuvituspelot. (Kirmanen, 2000, 78.) **Painajaisunet** ovat varhaisvuosina lapsille yleisiä. Lapsi käy usein nukkumaan mennessään läpi päivän tapahtumia, jotka ovat jääneet askarruttamaan ja pelottavat asiat, kuten televisio-ohjelmissa nähdyt hirviöt ja väkivalta antavat runsaasti sisältöä lasten öisille painajaisunille. Floress, Kuhn, Bernas ja Dandurand (2016) raportoivat

tutkimuksessaan, että lapset, jotka näkivät runsaasti painajaisia, olivat myös ahdistuneempia. (Floress, Kuhn, Bernas & Dandurand, 2016, 287; Kirmanen, 2000, 78–79.)

Pimeän pelon voidaan katsoa olevan lapsen luonnolliseen kehitykseen kuuluva pelko, koska se liittyy olennaisesti lajin hengissä säilymiseen (Kirmanen, 2000, 50). Pimeässä ihminen huomaa vaarat huonommin ja valmius puolustautua heikkenee. Lapsen fyysiset ja henkiset voimavarat eivät anna vielä paljoa suojaa, ja hän ei kykene kohtaamaan vaikeuksia ilman turvallisen vanhemman suojaa. (Wolman, 1979, 164–165.)

4.3 Fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvät pelot

Jos lapsen pelko kohdistuu johonkin vaaralliseksi tulkittuun ympäristön piirteeseen, kuten luonnon voimiin, eläimiin tai onnettomuuksiin, voi pelon luokitella liittyvän lapsen **fyysiseen ympäristöön**. **Eläinten pelko** on lapsilla yleinen ja ilmenee yleensä jo kolmantena elinvuotena. Kirmanen tutkimuksessa lapset toivat esille sekä tuttuja omaan elinpiiriin läheisesti liittyviä pelottavia eläimiä että kaukaisempia viidakon eläimiä. Isojen eläinten pelkääminen voi olla olennaista henkiinjäämisen kannalta, joten eläinpeleissa on osittain kyse luonnollisista kehitykseen kuuluvista peloista. (Kirmanen, 2000, 79 & 88; Wolman, 1979, 130–131.)

Lapset pelkäävät erilaisia **vaaratilanteita ja onnettomuuksia**, kuten tulipaloa, sotaa tai luonnon voimia. Kirmanen tulkitsi väitöskirjassaan, että näitä pelkoja yhdistävinä tekijöinä ovat **kivun ja kuoleman pelko**. Kuoleman pelkoon vaikuttaa merkittävästi se, kuinka lapsi käsittää kuoleman. Kuolemaan voi liittyä epärealistisia käsityksiä esimerkiksi siitä, mitkä asiat aiheuttavat kuoleman. Epärealististen uskomusten oikaiseminen voi vähentää kuoleman pelkoa, vaikka toisaalta ymmärryksen lisääntyminen kuolemasta, sen väistämättömyydestä ja lopullisuudesta voi myös lisätä lapsen pelkoa. (Kirmanen, 2000, 79–82.)

Toisten ihmisten käyttäytyminen on asia, joka synnyttää lapsessa pelkoja. **Vieraisiin ihmisiin liittyvät pelot** ovat luonteeltaan erilaisia kuin läheisiin ihmisiin liittyvät. (Kirmanen, 2000, 83.) Pienen lapsen erottamiskyvyn kehittyminen ilmenee vieraiden ihmisten pelkäämisenä, eli vierastamisena noin 8-12 kuukauden iässä. Tämä pelko liittyy kognitiiviseen kehitykseen ja on osa lapsen hyvää kehitystä. (Rusanen, 2011, 41.) Leikki-iässä lapsi alkaa harjoittelemaan uusia ihmissuhteita, kun sosiaaliset suhteet laajenevat kodin ulkopuolelle. Tämä asettaa lapselle uuden kehityshaasteen. Turvallisesti kiintynyt lapsi oppii yleensä nopeasti

tunnistamaan omat sekä toisen tunteet ja kykenee ystävystymään muiden lasten kanssa, sekä tulemaan ryhmän jäseneksi. Turvattomasti kiintyneiden lasten on puolestaan usein hyvin vaikea luottaa uusiin ihmisiin. (Punamäki, 2003, 183.) Vieraiden ihmisten pelko voi liittyä myös pelottavalla, tai oudolla tavalla käyttäytyviin ihmisiin, kuten humalaisiin tai vammaisiin. Joskus lasten pelko vieraita ihmisiä kohtaan voi johtua myös aikuisten varoituksista vaarallisten ihmisten olemassaolosta. (Kirmanen, 2000, 86.)

On tyypillistä, että lapsen pelko kohdistuu läheisiin ihmisiin ja heidän käytökseensä. **Läheisiin aikuisiin liittyvissä peloissa** on usein kyse suuttumisen ja huutamisen, eli rangaistuksen uhan pelkäämisestä. (Söderqvist, 2016, 45.) Pahimmillaan tilanteisiin voi liittyä myös pelko aikuisen väkivaltaisesta käytöksestä. Lapsella **rangaistuksen pelkoon** liittyvä tunne pohjautuu vanhempien tai muun turvallisen aikuisen taholta tulevan kiintymyksen menettämisen, eli hylkäämisen pelkoon. Rusasen mielestä aikuisen kannattaa opetella arvioimaan itseään suhteessa lapseen mahdollisena pelon aiheuttajana. Kohdistamalla liiallista ankaruutta lapseen tai muihin ihmisiin, voi lisätä lapsen pelkoja ja turvattomuudentunnetta. Myös vanhempien keskinäiset riidat tulivat haastatteluissa esille lapsia pelottavana asiana. (Kirmanen, 2000, 83–84; Rusanen, 2011, 87.)

Lapset ovat useissa tutkimuksissa maininneet myös kiusaamisen pelottavaksi asiaksi. (Söderqvist, 2016, 46). **Kiusaaminen** on tahallista harmin tai haitan aiheuttamista toiselle henkilölle (Salmivalli, 2016, 10). Kaikki lapset ovat alttiita häirinnälle ja kiusaamiselle niin kodeissaan, vertaisryhmissään, päivähoitossa, harrastuksissa kuin julkisilla paikoillakin. On havaittu, että kiusaaminen on yleisempää ryhmissä, joissa vallitsee turvaton ilmapiiri, ja joissa aikuisilla ei ole riittävää osaamista tukea myönteisiä vuorovaikutussuhteita lasten kesken. (Lajunen, Andell, & Ylenius-Lehtonen, 2015, 14–15.)

4.4 Separaatiopelot

Kaikilla ihmisillä on pyrkimys liittyä ja yhtyä toisiin ihmisiin. Kuten kiintymyssuhdeteoria osoitti, lapsen turvallisuuden tunne perustuu vanhemmilta saatuun hoivaan. Käytännössä lapsen ruoan saaminen ja hengissä säilyminen riippuu vanhempien huolenpidosta. Hylkääminen on siksi pahinta, mitä lapselle voi tapahtua. **Hylätyksi tulemisen pelkoon** liittyy vahva uskomus, ettei lapsi pysty itse vaikuttamaan siihen, ettei häntä hylättäisi. Lapsen hylätyksi tulemisen pelko voi syntyä pelosta jäädä ihmisten yhteisyyden ulkopuolelle, pelosta

paljastua syylliseksi tai pelosta jäädä vaille rakkautta. (Toskala, 1997, 51–52; Wolman, 1979, 138.)

Yksin olemisen ja eksymisen pelko ovat toinen separaatiopelkojen tyyppi, jonka lapset ovat tuoneet käyttämissäni tutkimuksissa esille. Yksin olemisella on suuri merkitys monen pelon kokemisessa. Esimerkiksi pelottavat televisio-ohjelmat ja pimeä saattoivat olla lasta pelottavia asioita vain yksin ollessa, ei toisten seurassa. Yksin oleminen lisää siis alttiutta tuntea pelkoa. Lapset pelkäävät myös **läheisten menettämistä**, kuten vanhempien kuolemaa sekä kerhotätien vaihtumista tai muuttamista toiselle paikkakunnalle. Separaatiopelot ovat kehitykseen kuuluvia ja osa varhaisvuosien kehitystä. (Kirmanen, 2000, 85.)

4.5 Yhteenveto

Haastatteluissa lapset ovat nimenneet myös muita pelkoja, joissa ei ole selkeästi nähtävissä pelon kohdetta, kuten **uudet ja oudot asiat ja tilanteet**. Moni pelko voi myös olla luokiteltavissa useaan luokkaan, sillä kaikki pelot kietoutuvat toisiinsa erottamattomasti, eivätkä niiden väliset rajat ole aina selviä. (Kirmanen, 2000, 87.) Käyttämissäni tutkimuksissa ja kirjallisuudessa pelot luokiteltiin luonnollisiksi kehitykseen kuuluviksi peloiksi, mikäli ne liittyvät olennaisesti lajin elossasäilymiseen. Tällaisista peloista käytettiin usein nimitystä universaalit pelot, sillä ne heijastavat lapsen luontaista tarvetta aikuisen suojeluun, ja ovat sen vuoksi yleisiä kaikille lapsille joka puolella maailmaa. Universaaleiksi peloiksi luokiteltiin esimerkiksi eksymisen pelko sekä pimeän pelko. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006, 72.)

Jotkin lasten pelot ovat hyvin kontekstisidonnaisia, ja ne liittyvät lapsen sosiaaliseen tilanteeseen ja kasvuympäristöön. Erityisesti lasten mielikuvituspelot ja sosiaaliset pelot saavat tyypillisesti vaikutteita lapsen elämän eri konteksteista ja siksi ne heijastavat paljon sitä, kuinka lapsi kokee elämänsä ja ympäröivän maailman. Taimalu, Lahikainen, Korhonen ja Kraav (2006) tutkivat 5-6-vuotiaiden pelkoja ja niiden yhteyttä lasten hyvinvointiin kymmenen vuoden aikana Suomessa ja Virossa. Vaikka kyseessä ovat naapurimaat, lasten kokeaman turvattomuuden taso oli mittauksissa suurempi virolaisilla kuin suomalaisilla lapsilla. Tämän voi katsoa heijastavan maiden poliittisia eroja. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006, 72 ja 55.) Kirmanen (2000) tutkimuksessa oli mukana vain suomalaisia lapsia, silti maalais- ja kaupunkilaislasten peloissa oli nähtävissä pieniä eroja (Kirmanen, 2000, 101).

5 Lapsen pelon hallinnan tukeminen varhaiskasvatuksessa

Pelon kokemukseen liittyy kiinteästi tapa, jolla sitä hallitaan. Pelkkä pelkojen kohteiden tarkastelu ei anna riittävän laajaa kuvaa siitä, mitä lapsi tuntee pelätessään. (Kirmanen, 2000, 105.) Tässä luvussa vastataan toiseen tutkimuskysymykseen: miten lapsen pelon hallintaa voidaan tukea varhaiskasvatuksessa? Lapset ovat haastattelututkimuksissa tuoneet esille runsaasti erilaisia pelon hallintakeinoja, joiden ulottuvuudet esitellään Kirmanen nelikenttää apuna käyttäen. Luvussa kerrotaan myös tunne- ja turvataidoista, sekä turvallisuuden tunteen merkityksestä lapsen pelon hallinnalle sekä terveelle kasvulle ja kehitykselle. Lopussa kerrotaan vielä lapsen pelon hallinnan tukemisesta kirjallisuusterapeuttista menetelmää apuna käyttäen.

5.1 Lasten pelon hallinta

Kiintymyksen kohteiden merkitys turvan antajina on lapsen varhaisimpina vuosina ensisijainen ja tärkein pelon hallintakeino, sillä kiintymyksen kohteiden merkitys on pienillä lapsilla huomattavasti suurempi kuin isommilla lapsilla. Kasvaessaan lapset omaksuvat monipuolisempia tapoja hallita pelkojaan ja aikuisiin turvautumisen merkitys vähenee. (Kirmanen, 2000, 59.)

Kirmanen (2000) jäsentelee tutkimuksessaan lasten pelon hallinnan ilmenevän joko kognitiivistasoisena tai käyttäytymistasoisena. Myös Sayfan ja Lagattuta (2009) löysivät samat ulottuvuudet tutkiessaan lasten pelon hallintaa. Heidän luokittelunsa mukaan lasten pelon hallinnan keskeisimmät kategoriat olivat mentaalinen (mental) ja toiminnallinen (behavioral) hallinta. (Kirmanen, 2000, 124 ja 127; Sayfan & Lagattuta, 2009, 1765.)

Kaikilla ihmisillä on kyky kuvitella asioita. Kuvitelmat voivat olla kamalia ja pelottavia, jolloin niiden ajattelu tuottaa voimakasta ahdistusta. Ihminen voi myös kuvitella ihania asioita tuottaakseen itselleen iloa ja hyvää oloa. (Furman, 2015, 47–48.) Kasvaessaan lapset oppivat ymmärtämään tämän merkityksen ja sen, kuinka ihmismieli voi pelottavassa tilanteessa joko lisätä tai vähentää pelkoa (Sayfan & Lagattuta, 2009, 1769). Molemmissa tutkimuksissa yleisimmät kognitiivisen/mentaalisin tason hallintakeinot olivat myönteinen ajattelu ja pelon hävittäminen mielestä. Pelon hallinta myönteisen ajattelun avulla tarkoittaa esimerkiksi sitä, kun lapsi eksyessään vakuuttaa itselleen, että äiti ja isä kyllä löytävät hänet.

Pelon hävittäminen mielestä taas sitä, kun lapsi pelottavassa tilanteessa ohjaa ajatuksensa muualle, kuten suosikkileikkeihin. Kirmasen tutkimuksessa lapset toivat esille myös fantasian keinoja, joilla voi etsiä ratkaisukeinoja pelottavaan tilanteeseen. Hän tekeekin tutkimuksessaan johtopäätöksen, ettei fantasiamaailma ole lapselle vain pakopaikka todellisuudesta, vaan myös keino käsitellä ja hallita vaikeita kokemuksia. (Kirmanen, 2000, 124, 127 ja 142; Sayfan & Lagatutta, 2009, 1765.)

Myös käyttäytymistason/toiminnallisen tason hallintakeinoissa lasten yleisimmin käyttämät keinot olivat molemmissa tutkimuksissa lähes samat. Ne olivat pakenemis- ja välttämiskäyttäytyminen, läheisiin aikuisiin turvautuminen, ja tilanteeseen vaikuttaminen, joko rakentavalla tai aggressiivisellä käytöksellä. Rakentavalla käytöksellä tilanteeseen vaikuttaminen voi ilmetä esimerkiksi lapsen yrityksenä vaikuttaa tilanteeseen verbaalisesti, käskemällä, neuvottelemalla tai sovittelemalla. Pelon hallinta aggressiivisesti käyttäytymällä tarkoitti esimerkiksi lyömistä, potkimista tai riitelyä. Kirmasen tutkimuksessa lapset toivat tällaisia hallintakeinoja esille erityisesti eläinpelkojen yhteydessä. (Kirmanen, 2000, 109, 124 ja 127; Sayfan & Lagatutta, 2009, 1765.)

Kirmanen koki, että jako käyttäytymistasoihin ja kognitiivistasoihin ei ole riittävän selvärajainen, sillä esimerkiksi käyttäytymisen tasolla ilmenevä pakoon juokseminen sisältää myös kognitiivista harkintaa. Tämän vuoksi hän jakoi hallintakeinot lisäksi alatyyppeihin sen mukaan, pyritäänkö keinolla vaikuttamaan ympäristöön vai pelon tunteeseen. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1.) on käytetty Kirmasen (2000, 126) tekemää luokittelujärjestelmää lasten kertomista pelkojen hallintakeinoista.

	KÄYTTÄYTYMISTASOINEN	KOGNITIIVISTASOINEN
YMPÄRISTÖÖN VAIKUTTAMINEN	Rakentavat tilanteen kontrolloitorytykset Aggressiiviset tilanteen kontrolloitorytykset Läheisten apuun turvautuminen Vieraiden apuun turvautuminen	Ratkaisukeinojen etsiminen fantasian keinoin Ratkaisukeinojen pohtiminen tilanteeseen
TUNTEESEEN VAIKUTTAMINEN	Sosiaaliseen tukeen turvautuminen Turvan hakeminen Ikätovereihin turvautuminen Turvaobjekti Pakeneminen tilanteesta konkreettisesti Pakeneminen symbolisesti Pelon kohteen välttäminen Toimintaan pakeneminen Tunteen ilmaiseminen	Pelon hävittäminen mielestä Myönteinen ajattelevuus Rukoileminen Realiteettitestaus

Taulukko 1. Lasten pelkojen hallintakeinojen luokittelujärjestelmä (Kirmanen, 2000, 126).

5.2 Lasten pelon hallinnan tukeminen ja turvallisuuden rakentaminen varhaiskasvatuksessa

Pelkkä päivähoitoon siirtyminen on lapselle turvattomuutta ja stressiä aiheuttava kokemus. Parhaiten lapsi selviytyy tilanteesta, jos hänellä on käytettävissään sensitiivinen hoitaja, jolla on aikaa ja kykyä eläytyä lapsen tilanteeseen. Kuten kiintymyssuhdeteoria korostaa lapsi tarvitsee turvallisia ja pysyviä ihmissuhteita. Lapsi nauttii turvallisista rutiineista ja arjen ennakoitavuudesta. Erityisesti alle 3-vuotiaat lapset, sekä lapset, jotka ovat juuri aloittaneet päivähoiton hyötyvät, jos heillä on päiväkodissa oma nimetty hoitaja. (Kalland, 2012, 155–158.)

Äidin kaipausten vuoksi lapsi ei välttämättä kykene heti vastaanottamaan vieraan hoivaa, ja käyttäytyy sen vuoksi ristiriitaisesti. Lapsi voi esimerkiksi lähestyä aikuista, mutta kääntyä pois, tai kaivata lohdutusta, mutta ei kykene kuitenkaan vastaanottamaan sitä. Lapsen käytös syntyy pelosta, etteivät vanhemmat tule takaisin. **Hoitajan paikallaolo ja herkkyys toimia lapsen ehdoilla** on ainoa oikea tapa saada lapsi luottamaan hoitajaan ja viihtymään uuden henkilön seurassa. Kasvattajan on syytä opetella tunnistamaan tilanteet, jossa lapsi pelkää tai huolestuu. Pelolla karaisu ei ole oikea menetelmä pelkojen hallitsemisessa vaan päinvastoin, lapselle tuotettu voimakas turvallisuuden tunne edistää kykyä irrottautua aikuisesta ja tulla itsenäiseksi. (Rusanen, 2011, 87, 94–95.)

Aikuisten tehtävä on toiminnallaan suojella lapsia väkivallalta sekä auttaa heitä saamaan tietoja ja taitoja, joiden avulla he pystyvät tekemään omaa hyvinvointia edistäviä ja koskemattomuuttaan suojaavia valintoja elämässään. **Tunne- ja turvataitokasvatuksella** kasvattaja voi edistää erityisesti ihmisten suhteissa ilmenevää turvallisuutta ja sen kokemusta. Turvallisuus on yksilön tai ryhmän tila, jossa on mahdollisimman vähän asioita, jotka synnyttävät pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Merkityksellistä on se, kuinka lasta tuetaan tunteiden säätelyssä. Kun lapsi saa itsenäisesti kokemuksia pelon hallinnasta ja onnistuneista tilanteista, hänen kokemuksensa omasta autonomiasta vahvistuu ja turvallisuuden tunne lisääntyy. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen, 2015, 12.)

Jos lapsi on kokenut jotain pelottavaa, hänen on saatava aikuiselta apua kokemustensa, ajatustensa ja tunteidensa jäsentämiseen. Hänen on saatava tietoa siitä, mitä hän itse voi tehdä itsensä suojelemiseksi ja aikuisten avun saamiseksi. Lapselle on myös syytä kertoa mitä hänen turvallisuuttaan vahvistavia päätöksiä aikuiset ovat jo tehneet. Tunne- ja

turvataitokasvatusta kannattaa toteuttaa lapsilähtöisesti ja lapsen omaa osallisuutta tukemalla. Lapsi tulisi nähdä yhtä aikaa sekä aikuisten hoivaa ja suojaa tarvitsevana että oman elämänsä luovana ja aktiivisena toimijana. (Lajunen, Andell, & Ylenius-Lehtonen, 2015 12 ja 16–17.)

Kirjallisuusterapian avulla voidaan helposti käsitellä lasten vaikeita tunteita, kuten pelkoa, vihaa ja ahdistusta. Kirjallisuusterapia on toimintamuoto, jossa kirjallisuutta käytetään apuna parantamisessa ja/tai persoonallisuuden kehittämisessä. Kuntouttamisen, aktivoimisen ja parantamisen ohella kirjallisuusterapia auttaa kriisin läpikäymisessä ja ennaltaehkäisee mielenterveyden häiriöitä. Työskentelyn taustalla toimii yleensä neliportainen prosessi, jonka **vaiheet ovat tunnistaminen, tarkastelu, vastakkain asettaminen ja omaan elämään soveltaminen.** (Mäki & Arvola, 2009, 12 ja 15.)

Lapsen pelkoa tai muuta kriisiä käsiteltäessä kirjallisuusterapeuttisin menetelmin prosessi voi edetä esimerkiksi seuraavasti: **Tunnistamisen** vaiheessa lapsi huomaa sadussa tai muussa tekstissä jotain, mihin hän samaistuu tai jotain, mikä häntä kiinnostaa. **Tarkastelun** vaiheessa hän tutkii ja pohtii, miten asia liittyy hänen kokemuksiinsa ja elämäänsä. **Vastakkain asettamisen vaiheessa** lapsi peilaa havaitsemiaan asioita toisten ryhmän jäsenten havaintoihin ja kokemuksiin yhdessä kasvattajan kanssa käytävän keskustelun avulla. Halutessaan lapsi voi puhua vain sadun henkilöstä, joka mahdollistaa sen, että lapsi voi pohtia pelkojaan tekstin suojassa niin kauan kuin haluaa. Myöhemmin, kun lapsi tai lapset ovat valmiita, voidaan keskustelu viedä henkilökohtaiselle tasolle ja **soveltaa sadun tai tarinan asioita omaan elämään.** Tässä vaiheessa lapsi on usein oivaltanut jotain olennaista pohtimastaan asiasta. (Mäki & Arvola, 2009, 15–16.)

Lapsi ei tiedosta prosessia, eikä sen mallia portaineen kerrota heille. Jokainen prosessi on erilainen. Prosessissa voi olla meneillään useita vaiheita yhtä aikaa ja aina kaikki vaiheet eivät toteudu, vaan voidaan jäädä ensimmäisen tai toisen vaiheen tasolle. Vaikka oivalluksia ei heti syntyisi, monet asiat jäävät lapsen alitajuntaan työstymään, ja oivallukset kypsyvät yhdessä muun kehityksen kanssa. Kouluissa ja päiväkodeissa kasvattajalla ei yleensä ole psykoterapeutin koulutusta, joten siellä ei tehdä varsinaista terapiaa, vaan toimitaan terapeuttisesti menetelmää apuna käyttäen. (Mäki & Arvola, 2009, 14–16.)

5.3 Yhteenveto

Lapset hallitsevat pelkojaan hyvin monipuolisesti. Lasten haastatteluissa nimeämistä keinoista voi selkeästi erottaa käyttäytymistasoiset ja kognitiivisen tason hallintakeinot. Lapset pyrkivät pelon hallinnallaan vaikuttamaan joko ympäristöön tai pelon tunteeseen. Suhde kiintymiskohteisiin on varhaisvuosina lapsille emotionaalisesti erittäin tärkeä. Kasvattajan herkkyys vastata lapsen tarpeisiin, ja olla läsnä synnyttää turvallisen ympäristön ja ilmapiirin, jossa lapsi voi rauhassa tutkia maailmaa. (Kirmanen, 2000; Sayfan & Lagatutta, 2009.)

Turvallisuuden lisäämiseksi lapselle voi opettaa tunne- ja turvataitoja kertomalla, mitä hän voi itse tehdä itsensä suojelemiseksi, ja aikuisen avun saamiseksi. Lapselle kannattaa myös kertoa, kuinka moni ihminen huolehtii hänen turvallisuudestaan. Kuten Kirmanen totesi, fantasiamaailma on lapselle luonteva keino käsitellä ja hallita vaikeita kokemuksia (Kirmanen, 2000, 142). Kertomalla lapselle satuja, jotka käsittelevät hänen elämänsä vaikeita asioita, kuten pelkoja tai ahdistusta, kasvattaja antaa lapselle kokemuksen, että häntä ymmärretään. Esimerkiksi elämän ja kuoleman kysymyksistä voi usein olla vaikea puhua lapsen kanssa niin suoraan kuin sadut tekevät. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä apuna käyttäen ja samalla osallistuvien lasten tarpeet ja taidot huomioon ottaen kasvattaja tarjoaa luontevan tavan käsitellä vaikeitakin pelkoja turvallisesti lasten ehdoilla. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen, 2015; Mäki & Arvola, 2009.)

6 Johtopäätökset

Pelkojen tarkastelu osoitti, että erilaiset pelot ovat osa jokaisen lapsen elämää. Tunne voi perustua ulkopuolelta tulevaan uhkaan tai ärsyke voi tulla ihmisen alitajunnasta (Wolman, 1979, 27–28). Se miten lapsi kokee pelon, riippuu psyyken yksilöllisten tekijöiden ohella hyvin paljon suhteesta hoivaaviin aikuisiin, eli kiintymyssuhteesta. Kiintymyssuhdeteoria kytkeytyy erityisesti lapsen pelon hallintaan, sillä pelko on yleensä laukaiseva tekijä kiintymyskäyttäytymisen aktivoituessa. Läheisyyden ja kontaktin saavutettuaan lapsen pelko vähenee ja hän saa kokemuksen olevansa turvassa. Pienen lapsen kyky ymmärtää todellisuutta on vielä epäkypsä. Siksi turvallisen aikuisen läsnäolo ja sen synnyttämä perusturvallisuus ovat erittäin tärkeitä asioita lapsen oppimisen, sekä sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen näkökulmasta. (Kirmanen, 2000, 43–44 ja 105; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2015, 22–23.)

Lasten pelkojen kirjo on moninainen. Jotkin pelot ovat universaaleja, ja hyvin tyypillinen osa lapsen kehitystä joka puolella maailmaa. Toiset pelot liittyvät voimakkaasti lapsen elämän konteksteihin, kuten fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, sekä kodin mediakulttuuriin, kuten television katseluun. Lasten peloilla on aina jokin kohde. Joskus se voi olla hyvin selkeä ja tiedostettu, mutta toisinaan kohde voi olla hyvin epämääräinen ja tiedostamaton. Kirmanen tutkimuksessa lasten selkeitä pelkoja, joilla oli jokin konkreettinen kohde, olivat tyypillisesti eläinpelot, televisio-ohjelmien pelot ja vaaratilanteiden pelot. Jotkin pelot lapset kokivat hyvin epämääräisiksi, ja pelon varsinainen kohde saattoi olla vaikeasti määriteltävissä. Esimerkiksi öiseen aikaan esiintyvät pelot, kuten yksin olo, sekä pelottavat ajatukset ja kuvitelmat, ovat lapsille pelkoja, joille ei välttämättä löytynyt mitään konkreettista kohdetta. (Kirmanen, 2000, 137–138.)

Lapset hallitsevat pelkojaan monipuolisesti joko käyttäytymisellään toiminnallisesti tai mielensä avulla kognitiivisesti. Pelon hallinnallaan he pyrkivät vaikuttamaan joko suoraan pelottavaan tilanteeseen tai siinä nousevaan pelon tunteeseen. Kasvattaja voi tukea lapsen pelon hallintaa parhaiten silloin, kun lapsi kokee olonsa turvalliseksi. Turvattomuus ja turvallisuuden puute ovat monen pelon perussisältö, ja pelko on yleensä turvattomuuden seuraus eikä syy (Mattila, 2014, 154). Päivähoidossa turvallisuutta rakennetaan olemalla lapselle läsnä ja vastaamalla hänen tarpeisiinsa. Samanlaisena toistuvat rutiinit sekä oman hoitajan tai

hoitajien pysyvyys lisäävät arjen ennakoitavuutta ja saavat lapsen tuntemaan olonsa turvallisiksi. (Kalland, 2012, 155–158; Kirmanen, 2000; Sayfan & Lagatutta, 2009.)

Jos lapsen pelot ja turvattomuuden tunne liittyvät erityisesti ihmisten suhteisiin lasta voi tukea tunne- ja turvataitokasvatuksella. Sen avulla pyritään lisäämään lapsen kokemusta omasta autonomiasta ja näin vahvistamaan turvallisuuden tunnetta. Pelkoja on luontevaa käsitellä myös kirjallisuusterapeuttisin menetelmin. Neliportaisen prosessin kautta lapsi saa mahdollisuuden käsitellä ja oivaltaa asioita turvallisesti satujen ja tarinoiden kautta. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen, 2015, 12–15; Mäki & Arvola, 2009, 12 ja 15.)

Lapsi on varhaisvuosinaan jatkuvalla tutkimusmatkalla, joten yllättäviltä ja pelottavilta kokemuksilta on mahdotonta välttyä (Toskala, 1997, 30). Pelko saa lasten elämässä monenlaisia merkityksiä, ja se motivoi kehittämään erilaisia tapoja hallita uhkaavia tilanteita. Tämän vuoksi pelot ovat tarpeellisia lapsen kehitykselle. Toisaalta, jos pelkoja on liikaa, ne voivat olla myös haitaksi. Suuret pelot hillitsevät lapsen halua tutkia ja tutustua ympäröivään maailmaan, ja voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen kykyyn luottaa uusiin ihmisiin. On merkittävää huomioida myös se, ettei uusien asioiden oppiminen ole mahdollista, jos lapsi kokee olonsa turvattomaksi. Silloin pelot heikentävät kykyä keskittyä sekä hillitsevät lapsen luovuutta ja leikkiä. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006, 53.)

7 Pohdinta

Kandidaatintutkielmassani perehdyin ensin pelkoon käsitteenä, sekä sen erilaisiin ilmenemismuotoihin. Suppeasti kuvailtuna pelko on vaistomaista vaaran kavahtamista. Lisäksi on olemassa psykologista pelkoa, joka ei liity konkreettiseen vaaraan vaan ilmenee esimerkiksi rauhattomuutena, murehtimisena, levottomuutena, jännittyneisyytenä, hätänä tai kauhuna. Hyvin paradoksaalista on se, että tällainen psykologinen pelko kohdistuu aina johonkin mikä saattaa tapahtua eikä siihen mitä tapahtuu nyt. (Tolle, 2017, 64.)

Miksi me ihmiset sitten pelkäämme niin paljon? Tämä on kysymys, joka herätti mielenkiintoni tutkia aihetta tarkemmin. Halusin ymmärtää, minkälainen merkitys varhaislapsuuden peloilla on terveen kasvun ja kehityksen näkökulmasta, joten ennen tutkimuskysymyksiin vastaamista perehdyin varhaislapsuuden kehitysvaiheisiin, sekä kiintymyssuhdeteoriaan. Varhaisvuosien kiintymyssuhde osoittautui erittäin merkittäväksi seikaksi lapsen pelon kokemisen ja pelon hallinnan näkökulmasta. Tutkimuskysymyksiin vastatessa hyödynsin paljon Kirmasen (2000) sosiaalipsykologista tutkimusta 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Se osoittautui kattavalla sisällöllään erinomaiseksi lähteeksi tähän kandidaatintutkielmaan. Kansainvälisen pelkotutkimuksen tuloksia oli mahdollista verrata Kirmasen saamiin tuloksiin.

Lasten pelot olivat saaneet aiheensa monenlaisista lähteistä. Tyypillisimpiä pelon aiheuttajia olivat televisio-ohjelmat tai aikuisten varoitukset ja liiallinen ankuruus. Oman mausteensa pelkojen kokemiselle antaa lasten vilkas mielikuvitus, joka saa toisinaan arkisetkin asiat ja tilanteet muodostumaan pelottaviksi kuvitelmiä. Vilkkaan mielikuvituksensa vuoksi lapset voivat toisinaan pelätä hyvinkin erikoisia ja erilaisia asioita. Kaikki pelot eivät kuitenkaan ole lapselle negatiivisia kokemuksia. Joissain tilanteissa esimerkiksi pelon aiheuttama pieni jännitys voi olla lapselle myös nautinnollinen tunne.

Toisella tutkimuskysymyksellä lähdin hakemaan hyviä konkreettisia työvälineitä lapsen pelon hallinnan tukemiseksi, koska uskon tarvitsevani niitä tulevassa työelämässäni. Yllätyin siitä kuinka taitavia jo pienet lapset ovat hallitsemaan pelkojaan. Käyttämässäni tutkimuksissa lapset olivat kertoneet mitä kekseliäimpiä tapoja hallita pelon tunnettaan toiminnallisesti tai mielensä avulla. Menetelmät, jotka valitsin lasten pelon hallinnan tukemiseksi olivat tunne- ja turvataitokasvatus, sekä kirjallisuusterapeutiset menetelmät. Nämä menetelmät tukevat mielestäni hyvin lasten kertomia luontaisia pelon hallintakeinoja. Ne myös vaikuttivat

sellaisilta, että niitä olisi hyvin luontevaa hyödyntää päiväkodissa niin, että kaikki ryhmän lapset voisivat hyötyä siitä. Menetelmät edesauttavat avointa suhtautumista pelkoihin ja uskon, että niiden avulla on luontevaa käsitellä myös muita negatiivisia tunteita.

Kandidaatintutkielmaa kirjoittaessani olen ollut erityisen tyytyväinen valitsemaani aiheeseen. Pelko on monipuolinen aihe, joka herättää runsaasti ajatuksia ja tarjoaa samaistumispintaa kaikille ihmisille. Olen tutkielmaa kirjoittaessani kysynyt useilta läheisiltäni, mitä he pelkäsivät lapsena ja saanut mielenkiintoisia vastauksia, jotka ovat olleet saman suuntaisia kuin tutkielman aineistoissa näkyvät lasten vastaukset.

Lapsuuden pelot ovat kiinnostaneet myös muita tutkijoita, ja koin että aineistoa oli runsaasti tarjolla. Suurin osa tutkimuksista, joita valitsin käytettäväksi oli tehty 2000-luvun alkupuolella. Arvelen tuon ajan kiinnostuksen lasten pelkotutkimukseen johtuneen osittain siitä, että teknologian kehittymisellä ja sen myötä lisääntyneellä mediakulttuurilla oli merkittävä vaikutus lapsuuden kasvuympäristöihin sekä lasten päivittäiseen elämään. Luulen, että nykypäivänä erityisesti lasten mediapelot ovat voineet lisääntyä sillä pelon aiheita voi löytyä television ohella mm. PlayStation-peleistä ja Youtube-videoista. Myös huoli ilmastonmuutoksesta näyttää tavoittaneen lapset. (Esim. Suomenmaa, 22.8.2019. ja Sarvamaa, 24.5.2019.)

Olen käyttänyt tutkielmassani myös vanhempia pelkotutkimuksia ja kirjallisuutta esim. Bowlby (1973), Harris, Brown, Marriot, Whittal ja Harmer (1991), Wolman (1979) ja Lundgren & Borgström (1987). Pysin tarkastelemaan tuloksia nykytiedon valossa enkä löytänyt merkittäviä eroja pelkojen luokittelussa ja hallintakeinoissa vanhempien ja uudempien, tai suomalaisen ja ulkomaalaisen tutkimuksen välillä. Tämä korostaa mielestäni pelkojen universaalia luonnetta ja sitä, että ne ovat osa kaikkien ihmisten elämää.

Mainitsen aiemmin tutkielmassa, että olen itse kokenut pelkoni varhaislapsuudessa hyvin voimakkaina. Luulen tämän johtuvan herkästä luonteestani. Herkän lapsen havainnointikyky on erilainen ja hän usein mietiskelee havaintojaan syvällisemmin ja näkee kokemuksissaan enemmän sisältöjä kuin muut. Usein käy myös niin, että voimakkaasti herkkyyteen taipuvainen ihminen havainnoi vain voimakkainta tunnetilaansa. (Aron, 2014, 18–19.) Pelko on siis jokaiselle ihmiselle subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa moni asia, kuten kiintymyssuhde, temperamentti, menneisyys, itsetunto tai muiden ihmisten läsnäolo.

Tämä tutkielma saa merkityksensä siitä, että jokainen lapsi käy varhaisvuosinaan läpi erilaisia pelkoja. Pelon kokemus on jokaiselle subjektiivinen ja raja nautinnollisen jännityksen, sekä todellisen pelon välillä voi olla pieni. Maailman muuttuessa muuttuvat myös lasten pelon aiheet. Sen vuoksi kasvattajan ymmärrys lasten pelkojen moninaisuutta ja niiden syntyä kohtaan on tärkeää. Näin kasvattaja kykenee tukemaan lasta ja luomaan turvallisen ympäristön, jossa lapsi voi rauhassa prosessoida tunteitaan. Kiinnostukseni lasten pelkoja ja tunne-elämää kohtaan on kasvanut tätä kandidaatintutkielmaa kirjoittaessani. Olen suunnitellut jatkavani pelon tutkimista pro gradu -tutkielmassa. Olisi kiinnostavaa kokeilla lasten kanssa kirjallisuusterapeuttisia ja muita luovia menetelmiä, jotka tukevat lapsen pelon hallintaa ja tunnetaitoja.

Lähteet /

- Aron, E. N. 2014. Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Nemo.
- Bowlby, J. (1973). Separation, anxiety and anger. Basic Books.
- Floress, M. T., Kuhn, B. R., Bernas, R. S., & Dandurand, M. (2016) Nightmare prevalence, distress, and anxiety among young children. *Dreaming*, 26(4), 280-292. <https://doi.org/10.1037/drm0000034.supp>
- Furman, B. (2015). Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Harris, P. L., Brown, E., Marriott, C., Whittall, S., & Harmer, S. (1991). Monsters, ghosts and witches. Testing the limits of the fantasy-reality distinction in young children. *British Journal of Developmental Psychology*, 9(1), 105-123. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-835X.1991.tb00865.x>
- Kalland, M. (2012). Päivähoito kiintymyssuhdeteorian valossa. Teoksessa: Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY
- Kirmanen, T. (2000). Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5-6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Korhonen, P. (2008). Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelon hallinta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Lajunen, K, Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Mattila, J. (2014). Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- Mäki, S. & Arvola, P. (2009). Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Porvoo: WSOY.
- Mäntymaa & Puura. (2012). Teoksessa: Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Piaget, J. (1988). Lapsi maailmansa rakentajana. Kuusi esseetä lapsen kehityksestä. Juva: WSOY.

- Poijula, S. (2007). Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt/Kirjapaja.
- Punamäki, R. L. (2003). Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen välinen yhteys. Teoksessa: Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. (174-197). Vantaa: WSOY.
- Rusanen, E. (2011). Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sandström, M. (2010). Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sarvamaa, P. (2019). Ilmastoahdistus riistää lapsilta uskon tulevaisuuteen.
<https://blogit.iltalehti.fi/petri-sarvamaa/2019/05/24/ilmastoahdistus-riistaa-lapsilta-uskon-tulevaisuuteen/> viitattu 10.11.2019.
- Sayfan, L. & Lagattuta, H. (2009). Scaring the Monster Away: What Children Know About Managing Fears of Real and Imaginary Creatures. Child Development 80(6):1756-74.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01366.x>
- Sinkkonen, J. (2018). Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sinkkonen, J. & Korhonen, L. (2015). Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Suomenmaa, (2019). Pelastakaa Lasten raportti: Ilmastonmuutos on lasten suurin huolenaihe Suomessa- lasten mielestä aikuiset eivät ota heidän huoltaan ympäristöstä tosissaan.
<https://www.suomenmaa.fi/uutiset/pelastakaa-lasten-raportti-ilmastonmuutos-on-lasten-suurin-huolenaihe-suomessa--lasten-mielesta-aikuiset-eivat-ota-heidan-huoltaan-ymparistosta-tosissaan-6.3.530817.95736f8d8f> viitattu 10.11. 2019.
- Söderqvist, H. (2014). ”Ei pelota, koska aikuiset on rinnalla”. Lasten pelot päivähoitossa. Helsingin yliopisto.
- Taimalu, M., Lahikainen, A. R., Korhonen, P. & Kraav, I. (2006). Self-Reported Fears as indicators of Young Children`s Well-Being in Societal Change: A Cross Cultural Perspective. Social Indicators Research 80(1):51-78. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-006-9068-0>
- Toskala, A. (1997). Pelot ja niiden voittaminen. Juva: WSOY.
- Tolle, E. (2017). Läsnaolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Valkonen, S. (2012). Television merkitys lasten arjessa. Tampereen yliopisto.

Weisberg, D. S. (2013). Distinguishing Imagination from Reality. Teoksessa: Taylor, M. (toim.) The Oxford Handbook of the Development of Imagination. New York: Oxford University Press.

Wolman, B. (1979). Lapsen pelot. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.