



Ollila Saana

Lasten tunteiden säätelyn tukeminen arjen haastavissa tilanteissa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2022
31.5.2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lasten tunteiden säätelyn tukeminen arjen haastavissa tilanteissa (Saana Ollila)

Kandidaatin tutkielma, 33 sivua, 0 liitesivua

Toukokuu 2022

Tässä kandidaatintutkielmassa tavoitteena on lisätä erityisesti varhaiskasvatuksen opettajien tietoisuutta, miten lasten tunteiden säätelytaitojen oppimista voidaan tukea arjessa ja arjen haastavissa tilanteissa. Tarkastelen tutkimusten ja kirjallisuuden kautta lasten tunteiden ilmenemistä sekä tunteiden säätelyn kehittymistä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Lisäksi selvitän, miten lapsen tunteiden säätelyn haasteet voivat näkyä arjen haastavissa tilanteissa. Lopussa kerron tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta, miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymistä arjen keskellä sekä haastavissa kasvatustilanteissa.

Tutkimus toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin ottaen integroivana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksessa perehdytään kriittisesti arvioiden laajasti ja monipuolisesti tutkimusaiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, tutkimuksiin sekä tieteellisiin artikkeleihin. Lähdeaineistona käytetään niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin tieteellisiä tutkimuksia, artikkeleita sekä kirjallisuutta. Lähdeaineiston avulla etsitään vastauksia tutkimuskysymykseen, kootaan tietoa yhteen ja tehdään niiden pohjalta johtopäätöksiä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tunteiden säätelytaitojen tukemisen lähtökohtina on turvallisen kiintymyssuhteen muodostaminen, lämmin vuorovaikutus, sekä aikuisen sensitiivisyys. Varhaiskasvatuksen opettajan tulee havainnoida aktiivisesti toimintaa, jotta hän voi tietää, millaista tukea kukin lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyyn ja missä tilanteissa. Tutkimuksessa selviää, että tunteiden säätelytaitojen tukeminen ainoastaan haastavissa kasvatustilanteissa ei riitä, vaan lasten tunteiden säätelyn tukemisessa tulee pyrkiä myös kaikkea haastavien tilanteiden ennaltaehkäisyyn. Ennaltaehkäiseviä tunteiden kanssasäätelyn strategioita ovat tilanteen valinta, tilanteen muuttaminen, tarkkaavuuden siirtäminen sekä kognitiivinen muutos. Arjen haastavissa kasvatustilanteissa varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lapsen tunteiden säätelyä pyrkimällä häntä muuttamaan reaktiotaan tunteita herättävään asiaan joko toiminnallisilla tai tiedollisilla kanssasäätelyn keinoilla.

Avainsanat: Tunteet, tunteiden säätely, tukeminen, kanssasäätely, varhaiskasvatus

Sisältö

Johdanto.....	4
2 Tutkimuksen toteutus	6
3 Tunteet varhaiskasvatusikäisillä lapsilla	9
4 Tunteiden säätely	11
4.1 Tunteiden säätely varhaiskasvatusikäisillä lapsilla	13
5 Haastavat tilanteet varhaiskasvatuksessa	15
6 Lasten tunteiden säätelyn tukeminen haastavissa tilanteissa	17
6.1 Sensitiivinen ja lämmin vuorovaikutus lasten tunteiden säätelyn tukemisessä.....	18
6.2 Ilmapiirin ja kasvuympäristön merkitys lasten tunteiden säätelyn tukemisessä	19
6.3 Tunteiden kanssasätely	20
6.4 Valmiin materiaalin hyödyntäminen tunteiden säätelyn tukemisessä arjen haastavissa tilanteissa	23
7 Yhteenveto ja pohdinta.....	25
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat	27
Lähteet	29

Johdanto

Lasten haastava käyttäytyminen on varhaiskasvatuksen henkilöstön mukaan lisääntynyt viime vuosien aikana (Ahonen, 2019). Varhaiskasvatuksen hektisen arjen keskellä syntyvissä haastavissa tilanteissa jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja tunteet voivat jäädä huomioimatta ja sitä kautta lasten tunteiden säätelyn tukeminen vähäiseksi. Tämä voikin olla yksi syy lasten tunteiden säätelyn haasteisiin. Aiempi tutkimus osoittaa, että lasten välisissä kuten myös lasten ja aikuisten välisissä konfliktitilanteissa ongelma saatetaan ratkaista hyvin opettajajohtoisesti ja ratkaisukeskeisesti eikä tilanteessa lapsille syntyneitä voimakkaita tunteita välttämättä käsitellä lainkaan (Silkenbeumer, Schiller & Kärtner, 2018). Lisätutkimus onkin tarpeen, jotta voidaan auttaa opettajia ymmärtämään tunteiden säätelytaitojen tukemisen merkitystä haastavissa kasvatustilanteissa sekä ennaltaehkäisemään haastavaa käyttäytymistä tukemalla lasten tunteiden säätelyn kehittymistä tuokioiden lisäksi myös arjen keskellä.

Lasten tukeminen tunteiden säätelytaitojen oppimisessa varhaiskasvatuksen arjessa on tärkeää, sillä tunteet ovat läsnä jokaisessa arjen tilanteessa (Ahonen, 2017; Denham, Bassett & Zinsser, 2012; Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja, 2020). Ahosen mukaan (2017) lasten tunnetaitojen tukemiseen on kehitetty paljon valmista materiaalia ja hän toteaa, että varhaiskasvatuksessa tunnekasvatus keskittyy varsin usein yksittäisiin tuokioihin, eikä materiaaleja osata hyödyntää arjessa. Ahosen tutkimuksen tulosten mukaan (2015) kasvattajien toiminnalla on suuri merkitys haastavien kasvatustilanteiden vähentämisessä sekä lasten sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittämisessä. Tämän vuoksi päiväkodissa tulisi opettaa tunnetaitoja ja tukea tunteiden säätelyä pitkin päivää arjessa syntyvissä tilanteissa eikä jättää tunnetaitojen opetusta ainoastaan tuokioihin. Varhaiskasvatuksen opettajan tulisi saada tarvittavat tiedot ja taidot lasten tunteiden säätelyn tukemiseen ja siihen, että he kykenisivät paremmin hyödyntämään myös arjen tarjoamat tilaisuudet lasten tunnetaitojen tukemiseen (Jalovaara, 2005; Koivuniemi ym., 2020).

Tässä tutkielmassa tutkin, miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelyä arjen haastavissa tilanteissa sekä vähentää haastavia kasvatustilanteita arjessa tukemalla lasten tunteiden säätelytaitojen kehitystä. Tutkimukseni pääkäsitteitä ovat *tunteet* sekä *tunteiden säätely*. Jalovaara (2005) ja Goleman (2000) määrittelevät tunteiden olevan yllykeitä, jotka helpottavat päämäärämme tavoittelemista. Kokkosen mukaan (2017) tunteet koostuvat

kehollisista reaktioista, tunneilmaisista sekä omista henkilökohtaisista kokemuksista. Tunteiden säätely puolestaan tarkoittaa kyvykkyyttä tunnistaa, tulkita sekä hallita tunteita ja käyttäytymistä (Gross, 2015).

Avaan tutkielmassani tunteiden ja tunteiden säätelyn käsitteitä sekä sitä, miten tunteet ja tunteiden säätely ilmenevät varhaiskasvatusikäisellä lapsella. Tutkin, miten lasten tunteiden säätelyn haasteet voivat johtaa arjessa haastaviin tilanteisiin. Lopuksi tutkin myös sitä, miten varhaiskasvatuksen opettaja voi omalla toiminnallaan tukea lasten tunteiden säätelyä arjessa ja millaisia eri keinoja varhaiskasvatuksen opettaja voi hyödyntää lasten tunteiden säätelyn tukemisessa arjen haastavissa tilanteissa.

2 Tutkimuksen toteutus

Tässä tutkimuksessa kootaan yhteen tietoa lasten tunteiden säätelytaitojen tukemisen merkityksestä varhaiskasvatuksessa sekä tunteiden säätelytaitojen kehittymisen tukemisesta arjen haastavissa tilanteissa. Tutkimuskysymykseni on seuraava:

Miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelytaitojen oppimista arjen haastavissa tilanteissa?

Toteutan tutkimukseni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Salminen luonnehtii (2011) kuvailevaa kirjallisuuskatsausta yleiskatsaukseksi, jonka avulla kootaan, arvioidaan ja vertaillaan aikaisempien tutkimusten tuloksia. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole Salmisen mukaan (2011) tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä, sillä siinä käytettävät aineistot ovat laajoja. Tarkemmin sanottuna toteutan tutkielmani integroivana kirjallisuuskatsauksena. Salminen toteaa (2011), että integroiva kirjallisuuskatsaus on yhdistelmä narratiivista sekä systemaattista kirjallisuuskatsausta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää laajemmin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, mutta tutkimuksen tekemiseen liittyy myös kriittinen tarkastelu (Salminen, 2011). Koska kirjallisuuskatsauksessa tiede perustuu jo olemassa olevaan tietoon, pyrin monipuolisesti ja laajasti perehtymään tutkimusaiheeseen liittyvään kirjallisuuteen (Malmberg, 2014; Salminen, 2011) ja rakentaa täten laajempaa kokonaiskuvaa tutkimusaiheestani (Baumeister & Leary, 1997).

Varasin aikaa tutkimuksen toteutukselle yhden lukuvuoden verran. Aloitin tutkimukseni toteuttamisen valitsemalla tutkimusaiheen ja mielenkiintoiseksi sekä tarpeelliseksi tutkimusaiheeksi valikoitui lasten tunnetaitojen tukeminen arjen haastavissa tilanteissa. Tutkimuksen alussa näkökulmani tutkimusaiheeseen oli varhaiskasvatuksen opettajan omien tunnetaitojen hyödyntämisessä lasten tunteiden säätelytaitojen tukemisessa. Kangasniemen ja hänen kollegojensa (2013) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen voidaan jakaa neljään osaan, minkä mukaisesti lähdin toteuttamaan myös omaa tutkimustani. Ensimmäinen vaihe Kangasniemen ja kumppaneiden (2013) mukaan on tutkimuskysymyksen muodostaminen, sillä tutkimuskysymys ohjaa koko tutkimusprosessia. Samalla kun loin tutkimussuunnitelmaa, hahmottelin myös alustavaa tutkimuskysymystäni tutustuessani

tutkimusaiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tutkimuskysymys muokkautui tutkimuksen edetessä ja näkökulman vaihtuessa lopulliseen muotoonsa.

Seuraava vaihe kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttamisessa on aineiston etsiminen ja valikoiminen (Kangasniemi ym., 2013). Salminen kertoo (2011), että kirjallisuuskatsauksessa voidaan hyödyntää kirjallisuuden lisäksi hyvin monipuolisesti eri lähdeaineistoa, kuten kotimaisia ja kansainvälisiä lehtiä, tieteellistä tutkimusta, väitöskirjoja sekä ammattikirjallisuutta. Tietoa hakiessani pyrin löytämään luotettavia, tieteellisiä ja vertaisarvioituja lähteitä. Oleellista tutkimusta toteuttaessa on rajata tutkimukseen otettava lähdeaineisto huolellisesti (Salminen, 2011). Kangasniemi kollegoineen toteavat (2013), että kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys ja aineisto tarkentuvat ja muuttuvat tutkimuksen aikana. Aineistoa etsin tutkimusaiheeni ja tutkimuskysymyksen ohjaamana. Lähdeaineistoa etsiessäni tutkimukseni näkökulma vaihtui keinoihin, joilla varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelyä arjen haastavissa tilanteissa. Näkökulman muutoksen seurauksena muotoilin myös tutkimuskysymyksen uudestaan, mikä selkeytti huomattavasti lähdeaineistoni rajaamista sekä edisti tutkielmani etenemistä. Tutkimusaiheeseen liittyvän aineiston avulla pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni, löytämään yhtäläisyyksiä ja jäsentelemään niiden pohjalta tutkimustuloksia sekä johtopäätöksiä. Tiedonhaussa käytin Oula-Finmaa, Ebscoa, Google Scholaria, ProQuest- sekä Scopus-tietokantoja. Näistä tietokannoista etsin niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkkin lähteitä. Kotimaisia lähteitä etsiessäni käyttämiäni hakusanoja olivat esimerkiksi tunteet, tunteiden säätely, tunnetaidot, sosioemotionaaliset taidot, haastavat tilanteet sekä haastava käyttäytyminen. Tarkentavina hakusanoina minulla olivat esimerkiksi varhaiskasvatus, päiväkotij ja koulu. Kansainvälisiä lähteitä etsiessäni hakusanoinani olivat vastaavasti emotion, emotion regulation, emotional skills, socio-emotional skills ja challenging situations. Tarkentavina hakusanoina minulla oli käytössä esimerkiksi early childhood education, kindergarten ja school. Hyviä lähteitä löydettyäni hyödynsin myös niiden lähdeluetteloja uusien lähteiden löytämiseksi. Arvioin kriittisesti lähdekirjallisuuden tieteellisyyttä, minkä vuoksi valitsin tutkielmaani pääosin vertaisarvioituja lähteitä. Lähdeaineistoon tutustuessani arvioin tarkasti, liittyykö kirjallisuus oleellisesti omaan tutkimusaiheeseeni ja vastaako se tutkimuskysymykseeni. Lisäksi arvioin sitä, missä suhteessa lähdekirjallisuus on muuhun tutkimukseeni valittuun aineistoon. Rajasin tutkimusaineistosta pois esimerkiksi hyvin psykologisesta näkökulmasta tehdyt tutkimukset sekä tutkimukset, joissa tunteiden säätely nähdään lähes muuttumattomana persoonallisuuden ominaisuutena.

Kolmantena vaiheena Kangasniemen ja kumppaneiden mukaan (2013) on tutkittavan ilmiön kuvailun rakentaminen. Kuvailua rakentaessani pyrin vastaamaan aineiston avulla tutkimuskysymykseeni jäsenellen aineistoa selkeäksi kokonaisuudeksi. Kuvailun rakentamisessa kirjoitin aluksi lähdeaineistosta laatimani muistiinpanot sopivien otsikoiden alle auki ja samalla pohdin, mistä minun tarvitsee etsiä vielä lisää tietoa. Tämän jälkeen yhdistelin aineistossa ilmenneitä asioita toisiinsa ja kirjoitin asiat omilla sanoillani. Viimeinen vaihe kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekemisessä on tulosten tarkastelu (Kangasniemi ym., 2013). Tuloksiksi kokosin yhteen asioita, jotka vastaavat tutkimuskysymykseeni. Keskeisimmät tulokset ovat yhteenveto niistä asioista, jotka toistuivat useammassa lähdeaineistossani. Lopuksi pohdin vielä tutkimukseni ja sen tuloksien luotettavuuteen vaikuttavia kysymyksiä.

3 Tunteet varhaiskasvatusikäisillä lapsilla

Tunteet ovat hyvin haastavaa määritellä siitakin huolimatta, että ne ovat jokaiselle tuttuja (Hökkä, Ikävalko, Paloniemi, Vähäsantanen & Rantanen, 2020). Rantanen määrittelee (2011) tunteiden olevan lyhytkestoisia reaktioita, jotka vaikuttavat kaiken tekemisen taustalla ja ne ohjaavat päätöksiamme. Goleman (2000) ja Jalovaara (2005) määrittelevät tunteet voimina tai yllykkeinä, jotka vievät meitä kohti päämääräämme. Toisin sanoen tunteet määrittelevät, mitkä asiat ovat tavoiteltavia, kun puolestaan järki kertoo, miten noita tavoitteita voi saavuttaa (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, & Tsokkinen, 2019). Goleman (2000) erottelee tunteen, mielialan ja luonteen toisistaan tunteiden loputtoman kentän avulla. Hänen mukaansa, mitä keskemällä kenttää ollaan, sitä selkeämpiä tunteet ovat. Vaimeat ja pitkäkestoiset tunteet voidaan ajatella olevan mielialoja ja mikäli ihmisellä on aina taipumusta tietynlaisiin tunteisiin, voidaan puhua luonnetyypistä (Goleman, 2000).

Kokkonen toteaa (2017) suurimman osan tutkijoista ajattelevan tunteiden muodostuvan kehollisista reaktioista, tunneilmaisista sekä jokaisen henkilökohtaisista kokemuksista. Tunteet voivat tuntua kehossa esimerkiksi perhosina vatsassa, tärinä, palana kurkussa tai puristuksena rinnassa (Lahtinen ja Rantanen, 2019). Virtasen mukaan (2015) se, miten ja millaisina tunteet koetaan, riippuu ihmisen sen hetkisestä mielialasta. Se, miten tunteet koetaan, on hyvin yksilöllistä, eikä kukaan voi päästä täydellisesti käsiksi toisen kokemuksiin. Tunteet voivat ilmetä sosiaalisissa tapahtumissa verbaalisesti puheen kautta tai nonverbaalisesti esimerkiksi ilmeinä tai eleinä (Virtanen, 2015).

Jo vauvat ilmaisevat tunteitaan itkun ja muun ääntelyn kautta (Koivula & Laakso, 2017; Poikkeus, 2011) sekä ilmeiden ja kehon asentojen kautta (Koivula & Laakso, 2017). Noin 1,5–3 vuoden ikäisenä lapsella on yleensä vaihe, jolloin hänellä nousee usein tunteet pintaan, mikäli asiat eivät suju hänen tahtomallaan tavalla tai hän ei vielä osaa tehdä asioita itse (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen, 2013). Kiukunpuuskat ovat Aron mukaan (2011b) erityisen yleisiä taaperoikäisillä, sillä he eivät vielä täysin ymmärrä omien taitojensa ja kykyjensä rajoja, minkä vuoksi he kohtaavat usein epäonnistumisia. Tässä iässä lapsi alkaa kokemaan monimutkaisempia tunteita ja niiden kohtaamisessa aikuisen tuki on tärkeää (Aro, 2011b). Varhaiskasvatusikäisten lapsen kielelliset kyvyt voivat olla puutteelliset, minkä vuoksi

haastavat tunteet voivat ilmetä kiukuttelun lisäksi esimerkiksi tottelemattomuutena tai toisten lasten kiusaamisena (Cacciatore ym., 2013).

4 Tunteiden säätely

Gross määrittelee (2015) tunteiden säätelyn olevan kykyä tunnistaa, tulkita sekä hallita tunteita sekä käyttäytymistä. Hän korostaa, että kaikki ne keinot, joilla pyrimme vaikuttamaan omiin tai toisten ihmisten tunteisiin, niiden kokemiseen tai ilmaisemiseen, ovat tunteiden säätelemisen keinoja (Gross, 2014). Ahosen mukaan (2011) tunteiden säätely auttaa asettamaan toiminnalle tavoitteita ja valitsemaan sopivat toimintatavat tavoitteeseen pääsemiseksi. Aron mukaan (2011b) tunteiden säätely on osa itsesäätelyä ja sen kehitys edellyttää myös kognitiivisten taitojen, kuten kielellisten kykyjen kehitystä. Tunteiden säätelyyn liittyy vahvasti myös käyttäytymisen säätely tunteiden ilmaisun osalta (Ahonen, 2017; Aro, 2011b). Kokkonen (2017) toteaa tunteiden säätelyn tehtäväksi tunne-elämän tasapainottaminen tunteiden kuormittavuutta lieventäen. Tunteiden säätelemisessä on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä niin positiiviset kuin negatiivisetkin tunteet ja ymmärtää, mitä tunteet haluavat viestiä (Kokkonen, 2017). Tunteita säätelemällä voidaan vaikuttaa tunteeseen, sen voimakkuuteen ja kestoon (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000).

Tunteiden säätelyyn liittyy jokainen tunnetaitojen osa-alue. Eteneminen tunteiden tunnistamisesta kohti tunteiden asianmukaista käyttämistä tapahtuu portaittain (Ahonen, 2017; Köngäs, 2019). Ahosen mukaan (2017) tämä tarkoittaa, että täytyy osata tunnistaa tunteita ennen kuin niitä voi osata säädellä. Kokkonen toteaa (2017) joidenkin tutkijoiden näkevän tunteiden säätelyn lähes muuttumattomana persoonallisuuden ominaisuutena, osa näkee sen etenevänä tapahtumaketjuna ja jotkut puolestaan ajattelevat tunteiden säätelyn olevan yksi tunnetaidoista. Itse näen tunteiden säätelyn etenevänä tapahtumaketjuna. Etenevänä tapahtumaketjuna ajateltuna tunteita voi säädellä ennen niiden ilmenemistä ja sen jälkeen, kun tunne on jo ilmennyt (Gross, 2015). Toisaalta koen myös, että tunteiden säätelytaitoja kuka tahansa voi oppia ja niitä pystyy myös opettamaan toisille.

Tunteiden säätely jakautuu neljään eri ulottuvuuteen tunteen säätelyn kohteen, tunteen voimakkuuden, säätelyyn liittyvän tietoisuuden asteen sekä tunteessa tapahtuvan muutoksen mukaan (Kokkonen, 2015). Tunteen säätelyn kohde jakautuu sisäiseen tunteiden säätelyyn ja ulkoiseen tunteiden säätelyyn (Gross, 2015; Kokkonen, 2017). Kokkonen mukaan (2017) tunteiden säätelyn hahmottamisessa tulee pohtia, keneen tunteiden säätely kohdistuu. Sisäisellä tunteiden säätelyllä tarkoitetaan omien tunteiden säätelemistä ja ulkoisella tunteiden säätelyllä

puolestaan toisten ihmisten tunteiden säätelyä (Gross, 2015; Kokkonen, 2017). Sisäisellä tunteiden säätelyllä pyritään siis vaikuttamaan omiin tunteisiin ja niiden ilmaisemiseen. Ulkoiseen tunteiden säätelyyn puolestaan kuuluu kaikki ne keinot, mitä käytämme vaikuttaessamme toisten ihmisten tunteisiin ja niiden ilmaisemiseen. Yleensä tunteiden tasapainottaminen tapahtuu heikentämällä voimakkaita negatiivisia tunteita ja voimistamalla positiivisia tunteita. Toisaalta myös liian voimakkaat ja pitkäkestoiset miellyttävätkin tunteet voivat olla kuormittavia, jolloin positiivisten tunteiden voimakkuutta on syytä heikentää (Kokkonen, 2017).

Tunteiden säätelyssä käytettävät strategiat ovat tilanteen valinta, tilanteen muuttaminen, tarkkaavuuden siirtäminen, kognitiivinen muutos sekä reaktion muuttaminen (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2015). Nämä samat tunteiden säätelystrategiat ovat käytettävissä niin sisäisessä kuin ulkoisessakin tunteiden säätelyssä (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2015; Kokkonen, 2017; Silkenbeumer ym., 2018). Grossin ja Thompsonin mukaan (2007) ensimmäisillä neljällä strategialla voidaan pyrkiä säätelemään tunnetta ennen tunteen ilmenemistä. Reaktion muuttamisella puolestaan voidaan säädellä tunnetta silloin, kun tunne on jo ilmennyt. Gross ja Thompson (2007) sekä Kokkonen (2017) kertovat, että tilanteen valinnassa toimitaan sen mukaisesti, minkä oletetaan aiheuttavan toivottuja tunteita, eli esimerkiksi vältellään negatiivisia tunteita aiheuttavia tilanteita. Heidän mukaansa tilanteen muuttaminen puolestaan voi näkyä varhaiskasvatuksessa esimerkiksi tilanteissa, joissa aikuinen auttaa lasta joko sanallisesti tai fyysisesti lapselle vaikeassa tehtävässä ennen lapsen turhautumista. Gross ja Thompson (2007) sekä Kokkonen, (2017) toteavat, että tarkkaavuuden siirtäminen tarkoittaa sitä, kun huomio siirretään negatiivisia tunteita aiheuttavasta asiasta positiivisempia tunteita aiheuttavaan asiaan esimerkiksi katsomalla muualle tai ajattelemalla jotain muuta. Kognitiivisessa muutoksessa Grossin ja Thompsonin (2007) sekä Kokkonen (2017) mukaan arvioidaan tilannetta ja muutetaan ajattelemisen tapaa positiivisempaan ja suotuisampaan. He lisäävät, että vanhempien arviot tilanteista yleensä vaikuttavat merkittävästi lasten arvioihin. Reaktion muuttamisella nimensä mukaan pyritään vaikuttamaan tunteen ilmaisemiseen ja sen aiheuttamaan käyttäytymiseen (Gross & Thompson, 2007; Kokkonen, 2017).

Kokkonen ajattelee (2017) tunteiden säätelyn kyvyn olevan tärkeää henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta. Hyvät tunteiden säätelytaidot ovat edellytys myönteiselle sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja hyvälle ihmissuhteille (Koivula & Laakso, 2017; Kokkonen, 2017). Kyky

säädellä tunteita helpottaa läheisten ihmissuhteiden vahvistamista, läheisten ihmisten ymmärtämistä, riitojen välttämistä sekä parantaa itselle tärkeiden ryhmien ryhmähenkeä (Kokkonen, 2017). Aron mukaan (2011a) tunteiden säätelyssä pyritään ymmärtämään sekä hyväksymään tunnekokemukset ja säätelemään tunteiden ilmaisua sosiaalisesti hyväksyttäväksi. Näin ollen onnistunut tunteiden säätely auttaa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa voimakkaidenkin tunteiden kanssa (Aro, 2011a). Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kyky vaikuttaa myös lasten oppimiseen (Denham ym., 2012; Kim & Hodges, 2012; Kokkonen, 2017; Valiente, Lemery-Chalfant & Swanson, 2010) esimerkiksi kohottamalla oppimismotivaatiota (Kim & Hodges, 2012).

4.1 Tunteiden säätely varhaiskasvatusikäisillä lapsilla

Lapsen tunteiden säätelytaitojen kehittymiseen vaikuttavat sisäiset tekijät, kuten lapsen temperamentti, emotionaalinen reaktiivisuus ja kognitiiviset prosessit (Ahonen, 2011; Fox & Calkins, 2003) sekä ulkoiset tekijät, kuten vuorovaikutus kasvattajien kanssa ja kasvattajien antama tuki (Fox & Calkins, 2003). Tunteiden säätelyyn tarvittavia taitoja voidaan harjoitella ja myös he, joille tunteiden säätely on lapsena haasteellista, voivat aikuisena olla taitavia tunteiden säätelijöitä (Ahonen, 2011). Ahonen kuitenkin toteaa (2017), että palkintojen asettaminen ei nopeuta tunteiden säätelyn taitojen kehittymistä, sillä tunteiden säätelyn taitojen kehittyminen edellyttää myös aivojen kehittymistä.

Varhaislapsuudessa lapsen sisäinen tunnekokemus ja tunneilmaisu vaikuttavat vahvasti toisiinsa (Fox & Calkins, 2003). Erityisesti lapsuuden ensimmäisinä ikävuosina lapsi tarvitsee runsaasti kasvattajien tukea tunteiden säätelyyn (Silkenbeumer ym., 2018). Kokkonen mukaan (2017) pieni vauva luontaisesti rauhoittelee itseään konkreettisoin keinoin esimerkiksi peukaloa imemällä tai heijaamalla. Vauvaikäinen lapsi kykenee myös vaikuttamaan vireystilaansa suuntaamalla tarkkaavaisuuttaan ikäviä tunteita aiheuttavista asioista positiivisempiin asioihin (Aro, 2011a; Kokkonen, 2017). Kokkonen kertoo (2017) aikuisten ilmeiden auttavan lasta tilanteiden tulkitsemisessa. Ilmeiden lisäksi vauva voi tunnistaa tunteita myös eleistä ja äänensävyistä (Aro, 2011b). Noin vuoden iästä alkaen lapsi tulee tietoisemmaksi tunnereaktioistaan ja tunteiden säätelyn keinoista tulee aktiivisempia (Kokkonen, 2017).

Noin 2-vuotiaasta alkaen lapsen tunteiden säätelyyn tarvittavat kognitiiviset prosessit alkavat kehittyä ja lapsi oppii arvioimaan tilanteita, kielellisiä ohjeita sekä tunteiden nimeämistä (Koivula & Laakso, 2017). Tässä iässä lapsi alkaa oppia sosiaalisia sääntöjä ja ohjeiden noudattamista (Kurki, 2017). Koivulan ja Laakson mukaan (2017) lapsi yleensä oppii ensiksi tunnistamaan perustunteet, joita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. He ohjaavat omaa toimintaansa toisista ihmisistä havaittujen tunteiden mukaan (Koivula & Laakso, 2017). Kokkosen mukaan (2017) yleensä tässä iässä lapsi oppii käyttämään kieltään tunteiden säätelyn apuna ja oppii vuorovaikutuksen kautta yhä enemmän omista tunteistaan ja tilanteista, joissa tunteet ilmenevät. Lapsi myös alkaa ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja osaa säädellä myös toisten tunteita esimerkiksi lohduttamalla (Kokkonen, 2017).

Päiväkoti-ikäisenä lapsen tulisi pystyä estämään tilanteeseen sopimattomat toimintayllikkeet (Aro, 2011a). Lapsi myös kiinnostuu toisten ihmisten tunteista sekä siitä, mistä toisten tunteet johtuvat (Kokkonen, 2017). Aro mukaan (2011b) noin kolmen vuoden iässä lapsen tunteet alkavat monimutkaistua ja tunteiden säätely kehittyy nopeasti kielellisen kehityksen myötä. Kurki toteaa (2017), että 3-vuotiaasta alkaen myös yhteisten sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen alkaa sujua paremmin. Myös muiden tunteet ja niiden säätely alkaa kiinnostaa yhä enemmän (Kurki, 2017). Noin neljän ja viiden vuoden välillä lapsi ymmärtää, että jokaisella ihmisellä on omat yksilölliset tunteensa, jotka vaikuttavat heidän toimintaansa (Aro, 2011b). Esikouluiässä lapsi kykenee yhä enemmän säätelemään itse tunteitaan ja käyttäytymistään (Aro, 2011b). Ystävien merkitys korostuu, minkä vuoksi lapsi pyrkii ilmaisemaan tunteitaan ja käyttäytymään toisille mukavalla tavalla (Aro, 2011b).

5 Haastavat tilanteet varhaiskasvatuksessa

Silkenbeumer kollegoineen toteavat (2018), että lapset kohtaavat päiväkodin arjessa useita haastavia tunteita herättäviä tilanteita, joissa heidän tunteiden säätelykykynsä joutuu koetukselle. Ahosen tutkimuksen (2015) mukaan eniten haastavia tilanteita syntyy ohjattujen tuokioiden aikana etenkin, mikäli ei toimita pienryhmissä, sillä lapset joutuvat odottamaan kauan omaa vuoroaan. Myös siirtymätilanteihin liittyy usein haastavia kasvatustilanteita (Ahonen, 2015).

Arjen haastavissa kasvatustilanteissa lapsen tunteiden säätelyn haasteet voivat näkyä ali- tai ylisäätelynä (Aro, 2011c). Alisäätely on näkyvämpää ja voi ilmetä käyttäytymisessä esimerkiksi aggressiivisuutena, uhmakkuutena, levottomuutena tai muina käytösongelmina, kun puolestaan ylisäätely näkyy esimerkiksi vetäytymisenä, arkuutena ja pelokkuutena (Aro, 2011c; Ahonen, 2015). Aro mukaan (2011c) hankaluuksia vihan ja pettymyksen tunteiden säätelyssä voi aiheuttaa tunteiden nopea ja voimakas viriäminen, jolloin lapsen on haastavaa säädellä tunnettaan. Tämä johtaa usein voimakkaaseen tunteen ilmaisuun ja rauhoittuminen voi olla haastavaa (Aro, 2011c). Usein tunteiden ja käyttäytymisen haasteet voivat johtaa haasteisiin sosiaalisissa taidoissa mikä heijastuu kaverisuhteisiin (Greene, 2009; Poikkeus, 2011).

Greene toteaa (2009) lapsen haastavan käyttäytymisen johtuvan yleensä siitä, että lapselta puuttuu oleellisia ajattelutaitoja, eikä hän osaa sen vuoksi säädellä tunteitaan. Haastava käyttäytymistä ilmetessä lapsella on usein haasteita omien ja toisten lasten tunteiden ja erityisesti ilmeiden tunnistamisessa (Woodworth & Waschbsch, 2007). Lapset ei vielä osaa toimia kaikissa tilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla, mikä voi johtaa käyttäytymisen haasteisiin (Ahonen, 2017; Greene, 2006). Kaikki lapset eivät osaa arjen haastavissa tilanteissa vielä laittaa tunteitaan syrjään ja lähestyä ongelmaa ajattelun avulla (Greene, 2009). Näissä tilanteissa lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden voimakkuuden lieventämiseksi ja järjellä ajatteluun.

Aro kertoo (2011c), että myös tilannetekijät voivat vaikuttaa lapsen säätelytaitoihin. Linnove ja Kivijärvi toteavat (2011), että toisinaan lasten haasteet ryhmän sääntöjen ja ohjeiden noudattamisessa aiheuttavat haastavia tilanteita arjessa. Lapsi voi esimerkiksi saada kiukkukohtauksen, mikäli hänen tahtonsa tai toiveensa ei toteudu (Aro, 2011c). Arjessa

syntyvät haastavat tilanteet edistävät Koivuniemen ja kumppaneiden mukaan (2020) lapsen oppimista, mikäli aikuinen huomaa lapsen tarvitsevan tukea ennen kuin lapsen tunteet kasvavat liian voimakkaiksi ja syntyy konflikti.

Ahosen mukaan (2017) lapsen uhmakkaaseen käyttäytymiseen liittyy usein toistuvasti sääntöjen kyseenalaistamista sekä ajautumista helposti konflikteihin muiden kanssa. Uhmakkaasti käyttäytyvälle lapselle usein tehoaa asioiden ja sääntöjen perustelu sekä muutosten ja siirtymien ennakointi (Ahonen, 2017). Uhmakkaasta käyttäytymisestä rankaiseminen ei auta, sillä lapsi vasta opettelee yhteisten sääntöjen noudattamista ja yhteistyöhön tarvittavia taitoja.

6 Lasten tunteiden säätelyn tukeminen haastavissa tilanteissa

Kokkosen mukaan (2017) omia tunteitamme ja niiden ilmaisua säädellämme muutamme samalla myös toisten ihmisten tunteita. Hänen mukaansa toisten tunteiden säätelyä tapahtuu tahattomastikin esimerkiksi keskustelukumppanin ilmeitä, eleitä ja kehon asentoja matkiessa, mikä tekee vuorovaikutuksesta sujuvampaa ja saa keskustelukumppanit tuntemaan läheisyyden tunnetta toisiaan kohtaan. Toisten tunteiden säateleminen voi kuitenkin olla tietoistakin toimintaa (Kokkonen, 2017).

Mäntymaa, Luoma, Puura ja Tamminen toteavat (2003), että lapsen kehittyessä myös hänen tunteiden säätelynsä monipuolistuu. Ahosen mukaan (2017) haastavissa tilanteissa lapsen tunteiden säätelyn tukemisen lähtökohdaksi on ymmärtää lapsen haastavan käyttäytymisen johtuvan siitä, ettei lapsi osaa vielä käyttäytyä tilanteen edellyttämällä tavalla. Tämän vuoksi hänen mukaansa aikuisen odotukset lapsen kyvystä säädellä tunteitaan tulee olla realistisia. Lapsen tunteiden säätelyn kehittyminen tarvitsee erityisen paljon tukea aikuiselta lapsen ensimmäisien ikävuosien aikana (Koivuniemi ym., 2020; Silkenbeumer ym., 2018) sillä he eivät vielä kykene aikuisten tavoin arvioimaan ja hyödyntämään omia tunteiden säätelyn keinojaan (Koivuniemi ym., 2020). Usein siirryttäessä kotoa varhaiskasvatukseen lapsi kokee monenlaisia tunteita ja aikuisen tehtävänä on nimetä lapsen tunteita ja säädellä niitä (Ahonen, 2017; Koivula & Laakso, 2017). Ahosen mukaan (2017) lapselle tukea tarjotessa tulee aikuisen pysytellä rauhallisena ja olla aidosti tilanteessa läsnä. Arjessa syntyvissä haastavissa tilanteissa varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lapsen tunteiden säätelyä monin eri tavoin (Koivuniemi ym., 2020), mutta tukeminen voi olla haastavaa erityisesti silloin, kun lapsen tunteet ovat voimakkaita (Kanninen & Sigfrids, 2012). Tämän vuoksi tunteiden säätelyn tukeminen tulee aloittaa ennen kuin lapsen tunteet ehtivät kasvaa liian voimakkaiksi.

Lapsi, jolle tunteiden säätely on haastavaa, hyötyy aikuisen asettamista rajoista (Ahonen, 2017), sillä selkeiden rajojen ja sääntöjen kautta lapsi pääsee harjoittelemaan käyttäytymisen säätelyä (Aro, 2011b). Rajojen kohtaaminen tuottaa pettymyksiä, jolloin lapsi tarvitsee aikuisen tukea rauhoittuakseen (Ahonen, 2017; Aro, 2011b). Selkeä, johdonmukainen ja autoritatiivinen kasvatustyyli tukee Kokkosen mukaan (2017) lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä. Yleensä, kun lapsi oppii säatelemään kielteisiä tunteitaan, myös hänen haastava käyttäytymisensä vähenee (Kanninen & Sigfrids, 2012).

6.1 Sensitiivinen ja lämmin vuorovaikutus lasten tunteiden säätelyn tukemisessa

Tunteiden säätely kehittyy hyvin pitkälti lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa (Ahonen, 2015; Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998; Denham ym., 2012; Kokkonen, 2017; Kurki, 2017; Silkenbeumer ym., 2018). Mikäli aikuinen jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa kuuntelee lasta aktiivisesti, reagoi lapsen tunteisiin, keskustelee lapsen kanssa tunteista ja tukee lapsen tunteiden säätelyä, lapsi oppii tunnistamaan, nimeämään, ymmärtämään omia ja muiden tunteita sekä ilmaisemaan niitä sopivalla tavalla (Eisenberg ym., 1998; Kokkonen, 2017). Puolestaan aikuisen negatiivinen ja lasta rankaiseva vuorovaikutustyyli (Jones, Eisenberg, Fabes & MacKinnon, 2002; Kokkonen, 2017) sekä lasten tunteiden minimoiminen ja niihin reagoimatta jättäminen (Denham ym., 2012; Kokkonen, 2017) voivat johtaa lasten tunteiden säätelyn haasteisiin.

Ahosen mukaan (2015) sensitiivinen aikuinen kykenee tunnistamaan lapsen tunnetilat ja ymmärtää, miten lapsi kokee tilanteet ja niihin liittyvät tunteet. Hänen mukaansa sensitiivisessä vuorovaikutuksessa välittyy syvä sitoutuminen, lämpö ja kiintymys sekä lapsen arvostaminen omana itsenään. Sensitiivisessä ja lämpimässä vuorovaikutuksessa aikuinen sitoutuu vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja hänellä on aikaa kuunnella lasta (Ahonen, 2015). Jotta aikuinen voi aidosti kuunnella lasta, hänen täytyy asettautua tarkastelemaan tilannetta lapsen näkökulmasta (Kanninen & Sigfrids, 2012). Kun lapselle on itsesäätely haastavaa, välittävä, lämmin ja tukeva aikuisen läsnäolo on hyvin tärkeää (Ahonen, 2015; Eklund & Heinonen, 2011). Haastavissa kasvatustilanteissa Ahosen mukaan (2015) sensitiivinen aikuinen osaa tulkita tilannetta hienovaraisesti ja suhtautua lapseen empaattisesti, mikä edesauttaa lapsen voimakkaiden tunteiden tasautumista.

Ahosen mukaan (2015) aikuisen sensitiivisyydellä on suuri merkitys lapsen tasapainoiseen tunnekehitykseen. Päiväkotiin siirryttäessä tulee varhaiskasvatuksen opettajan panostaa lämpimään vuorovaikutukseen sekä turvallisen kiintymyssuhteen muodostamiseen, sillä ne ovat lähtökohtana lasten tunteiden säätelyn tukemisessa (Ahonen, 2015; Koivula & Laakso, 2017; Laakso, 2011). Aikuisen tulee näyttäytyä lapselle turvallisena ja luotettavana aikuisena (Kokkonen, 2017), joka on päiväkodilla lapsia varten (Ahonen, 2015). Laakso toteaa (2011) sensitiivisyyden auttavan turvallisen kiintymyssuhteen luomisessa, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen kykyyn säädellä tunteitaan. Kun lapsella on turvallinen kiintymyssuhde, hän olettaa

vanhemman vastaavan tunnetarpeisiin, ellei hän osaa itse säädellä tunteitaan vanhemmiltaan opituilla keinoilla (Laakso, 2011). Kannisen ja Sigfridsin mukaan (2012) lapselle tulisi välittyä, että päiväkodissa aikuiset tarvittaessa auttavat lapsia tunnistamaan ja ymmärtämään heidän tunteitaan sekä lohduttavat lasta.

6.2 Ilmapiirin ja kasvu ympäristön merkitys lasten tunteiden säätelyn tukemisessa

Koivulan ja Laakson mukaan (2017) ilmapiirillä on suuri merkitys siihen, miten lapsi oppii tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen kautta pikkuhiljaa ilmaisemaan tunteita sopivalla tavalla ja säätelemään niitä. Ilmapiirillä on myös merkitystä siinä, että lapsi kokee tunteidensa olevan sallittuja ja uskaltaa ilmaista niitä (Denham ym., 2012; Koivula & Laakso, 2017). Varhaiskasvatuksessa aikuiset voivat omalla positiivisuudellaan edistää ilmapiiriä, jossa lapsen on helpompaa opetella tunteiden säätelyä (Denham ym., 2012). Sosiaalisten taitojen, sosiokognitiivisten taitojen sekä tunnetaitojen harjoittelu koko lapsiryhmän kanssa arjen keskellä on tärkeää, eikä tukea tule antaa vain yksittäisille haastavasti käyttäytyville lapsille (Greene, 2009; Poikkeus, 2011). Tämä ehkäisee myös yksittäisten lasten leimautumista haastavasti käyttäytyviksi.

Positiivista ilmapiiriä voi edistää välittömällä myönteisen palautteen antamisella. Eklundin ja Heinosen mukaan (2011) myönteistä palautetta tulisi antaa lapsille huomattavasti enemmän kuin kielteistä palautetta, sillä se auttaa lapsia vielä hetken pinnistämään ja käyttäytymään toivotulla tavalla. He toteavat, että myönteinen palaute myös kannustaa lasta toimimaan jatkossakin samalla tavalla. Palautetta voi Eklundin ja Heinosen mukaan (2011) antaa sanallisen palautteen, hymyn tai peukalon näyttämisen lisäksi myös fyysisenä kontaktina, kuten halauksena, silityksenä, syliin ottamisena tai taputuksena olkapäälle. Fyysisen kontaktin kautta viesti on yleensä lapselle vahvempi, kuin sanallinen viesti (Eklund & Heinonen, 2011).

Lapsen kotona vanhemmat luovat tunteiden säätelyn ja hallinnan mahdollistavan ympäristön (Mäntymaa ym., 2003). Varhaiskasvatuksessa opettajan tulee luoda edellä mainitun kaltainen kasvu ympäristö. Tunteiden säätelyä tukevassa ympäristössä pyritään huomioimaan lasten vahvuudet (Koivuniemi ym., 2020) sekä ympäristön turvallisuus (Aro, 2011b). Lisäksi kasvu ympäristön selkeyteen tulee kiinnittää huomiota erityisesti, mikäli lapsella on haasteita

itsesäätelyssä (Eklund & Heinonen, 2011; Rautamies, Laakso, Poikonen, 2011). Rautamiehen ja kollegojen mukaan (2011) selkeä ympäristö on säännöllinen, pysyvä, mielekäs ja johdonmukainen. Ympäristössä on hyvä olla esimerkiksi kuvitettu viikko- ja päiväkalenteri, jossa arjen rutiinit ja rutiininomaisen päiväjärjestyksen muutokset ovat selkeästi esillä (Rautamies ym., 2011). He lisäävät, että myös kuvat auttavat tunteiden jäsentelyssä ja hallinnassa. Struktuuri helpottaa lasta säätelemään käyttäytymistään, sillä niiden avulla hän tietää, mitä on luvassa ja pystyy ennakoimaan siirtymistä toiminnosta toiseen (Ahonen, 2017; Eklund & Heinonen, 2011).

6.3 Tunteiden kanssasäätely

Tunteiden kanssasäätely tarkoittaa sitä, kun aikuinen tukee tietoisesti lasten tunteiden säätelyä (Koivuniemi ym., 2020). Tunnistaakseen, missä tilanteissa ja millaista tukea lapsi tarvitsee tunteiden säätelyssään, varhaiskasvatuksen opettajan tulee seurata ja havainnoida jatkuvasti ja aktiivisesti toimintaa (Ahonen, 2017; Kurki, Järvenoja & Järvelä, 2018). Havainnointi auttaa selvittämään mahdolliset toistuvat tekijät tai syyt, jotka johtavat haastavaan käyttäytymiseen. Havainnoinnin lisäksi varhaiskasvatuksen opettajalla tulee olla emotionaalista herkkyyttä tunnistaa tilanteet, jotka ovat lapselle kuormittavia ja tilanteen valinnalla pyrkiä ennaltaehkäistä lasta joutumasta tämän kaltaisiin tilanteisiin liian usein (Kokkonen, 2017). Ahosen mukaan (2017) varhaiskasvatuksen opettaja voi läsnäolollaan tukea lasta niissä hetkissä, joissa lapsella yleensä esiintyy haastavaa käyttäytymistä. Näin hän voi osoittaa, ettei lapsen tarvitse selvittää vaikeita tunteita aiheuttavista tilanteista yksin ja ennakoita, jotta lapsen tunteet eivät pääsisi voimistumaan liikaa. Olemalla aidosti läsnä, varhaiskasvatuksen opettaja voi käyttää muitakin Grossin & Thompsonin, (2007) sekä Grossin (2015) määrittelemiä ennaltaehkäiseviä tunteiden säätelyn strategioita, kuten muuttaa tilannetta auttamalla lasta sanallisesti tai fyysisesti ennen tunteiden liiallista voimistumista, siirtämällä lapsen tarkkaavuutta haastavaa käyttäytymistä aiheuttavista asioista lapselle mieluisampiin asioihin tai muuttamalla lapsen ajattelemisen tapaa suotuisampaan ajattelutapaan. Tilanteen mukaan on vaihtelevaa, miten paljon aikuisen tukea kanssasäätelijänä tarvitaan ja miten paljon vastuuta voidaan antaa lapselle (Koivuniemi ym., 2020). Aron mukaan (2011a) lapsen ohjaaminen, lohduttaminen sekä tunteiden säätelyn tukeminen riippuu lapsen omasta kyvystä säädellä tunteitaan.

Kannisen ja Sigfridsin mukaan (2012) varhaiskasvattajan on hyvä myös aika-ajoin reflektoida omaa asennoitumistaan tunteisiin ja ymmärtää, miten hänen omat lapsuudenkokemuksensa ja arvomaailmansa vaikuttavat hänen omiin toimintatapoihinsa. Varhaiskasvattaja toimii lapsille mallina omien tunnereaktioidensa hallitsemisessa ja osoittavat, mitä tunteita tulee missäkin tilanteessa säädellä ja mitä keinoja tunteiden säätelyssä voidaan käyttää (Aro, 2011b; Denham ym., 2012; Kanninen & Sigfrids, 2012; Kokkonen, 2017). Aro mukaan (2011b) aikuisen antama malli sekä empaattisuus edistää lapsen aggression ja muiden tunteiden hallintaa. Lapsi vähitellen sisäistää aikuisen antavan mallin osaksi itseään ja hän oppii rauhoittamaan itse itseään (Aro, 2011b).

Kokkonen mukaan (2017) pienen vauvan tunteiden säätelyn tukemisessa käytetään hyvin konkreettisia keinoja, kuten vaipan vaihtaminen, tuutulaulujen laulaminen, hyssyttäminen sekä silittäminen. Tunteiden säätelyn kehityksen alkuvaiheessa vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen tyyntyttämisen ja lohduttamisen silloin, kun lapsi itkee (Koivula & Laakso, 2017; Laakso, 2011; Mäntymaa ym., 2003). Pienten lasten tunteiden säätelyn strategiana voidaan käyttää esimerkiksi tarkkaavaisuuden siirtämistä ikävästä asiasta positiivisempaan asiaan (Kokkonen, 2017) tai tilanteen muuttamista esimerkiksi vaihtamalla vauvalle vaippa. Myös kosketus on oleellinen keino säädellä toisten tunteita (Koivula & Laakso, 2017; Kokkonen, 2017). Etenkin vauvojen ja pienten lasten tunteiden säätely tapahtuu usein kosketuksen kautta (Koivula & Laakso, 2017; Kokkonen, 2017). Hieman vanhempien lasten tunteita voi säädellä myös esimerkiksi puhumalla lapselle rauhallisesti, nimeämällä lapsen tunteita, muistuttamalla tunteen pian laantuvan, auttamalla tunteiden mahdollisen syyn oivaltamisessa sekä osoittamalla, että tunne on ymmärrettävä ja hyväksyttävä (Aro, 2011b). Tunteisiin vaikuttamisessa toisinaan kuuntelemisesta ja keskustelemisesta voi olla hyötyä, kun puolestaan joskus konkreettisemmat piristämisen keinot ja hassuttelu voivat olla parempia keinoja saada lapsi paremmalle tuulelle (Niven, Totterdell & Holman, 2009). Lapsen tunnetta voi Kokkonen mukaan (2017) säädellä positiivisemmaksi myös esimerkiksi muistuttamalla hänen vahvuuksistaan ja onnistumisistaan, jotka hänellä on edelleen toiminnastaan huolimatta.

Ahosen (2017) ja Koivuniemen ym. mukaan (2020) lapsi joutuu arjen keskellä välillä väistämättäkin tilanteisiin, jotka aiheuttavat hänelle voimakkaita tunnemyrskyjä. Välillä arjessa syntyviä haastavia tilanteita on mahdotonta ennustaa, minkä vuoksi niissä tietoinen ja harkittu toimiminen voi olla haastavaa (Ahonen, 2017). Haastavien tilanteiden varalle etukäteen mietityt toimintatavat auttavat varhaiskasvatuksen opettajaa toimimaan tilanteissa (Eklund &

Heinonen, 2011). Kun tunne on jo voimakas, varhaiskasvatuksen opettaja voi käyttää tunteen säätelystrategiana reaktion muuttamista ja koettaa näin ollen muuttaa lapsen tunteen ilmaisua ja käyttäytymistä (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2015). Ahonen toteaa (2017), että lapsen kokiessa voimakkaita tunteita on erittäin tärkeää, että varhaiskasvattaja osoittaa, että voimakkaista tunteista päästään yhdessä yli pysymällä itse tasapainoisena ja rauhallisena ja tukemalla lapsen tunteiden säätelyä. Varhaiskasvattajan on Ahosen mukaan (2017) tärkeää antaa lapselle positiivista palautetta yrityksestä säädellä tunteitaan, vaikkei lapsi siinä täysin onnistuisikaan. Tämä auttaa lasta uskomaan, että hän kyllä oppii vielä säätelemään voimakkaita tunteitaan (Ahonen, 2017).

Aikuisen toimiessa lapsen tunteiden kanssasäätelijänä, lapsi oppii pikkuhiljaa säätelemään omia tunteitaan (Denham ym., 2012; Silkenbeumer ym., 2018). Ensiksi lapsi oppii tunnistamaan ja tiedostamaan tunteitaan, minkä jälkeen he oppivat erilaisia tunteiden säätelystrategioita ja myöhemmin yhä itsenäisemmin valitsemaan, mitä strategiaa haluaa tunteiden säätelyssään käyttää (Silkenbeumer ym., 2018). Tämän vuoksi aikuisen tulee nimetä lasten tunteita, keskustella tunteista sekä reagoida niihin (Denham, ym., 2012).

Tunteiden kanssasäätely voidaan jakaa tiedollisiin- ja toiminnallisiin tunteiden säätelyn keinoihin (Kokkonen, 2017; Kurki, Järvenoja, Järvelä & Mykkänen, 2016; Silkenbeumer ym., 2018). Kokkonen toteaa (2017), että toiminnallisia tunteiden kanssasäätelyn keinoja voivat olla esimerkiksi tilanteesta poistuminen, kirjoittaminen, piirtäminen, liikkuminen, musisointi tai draaman keinot. Esimerkiksi erilaisten tehtäväratojen sekä leikkien avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja myöhemmin myös säätelyä (Ahonen, 2017). Toiminnallista tunteiden kanssasäätelyä on myös ohjata lapsen toimintaa joko sanallisesti tai fyysisesti (Kokkonen, 2017). Kurjen ym. (2016) mukaan toiminnalliset tunteiden säätelyn keinot voivat auttaa säätelemään lapsen tunnetta, mutta eivät kuitenkaan edistä lapsen tietoisuutta tunteista. Tämän vuoksi toiminnallisten tunteiden säätelyn keinojen ohella on hyvä käyttää myös tiedollisia tunteiden säätelyn keinoja (Kurki ym., 2016; Silkenbeumer ym., 2018). Kokkonen kertoo (2017), että tiedollisilla tunteiden säätelyn keinoilla pyritään yleensä joko tarkkaavaisuuden tai merkitysten muuttamiseen. Hänen mukaansa tiedollisia tunteiden säätelyn keinoja on esimerkiksi lapsen myönteisten tunnekokemusten voimistaminen, tunteita herättävän asian merkityksen muuttaminen sekä mielikuvaharjoittelu. Silkenbeumerin ja kumppaneiden mukaan (2018) tiedollisia tunteiden säätelyn keinoja on hyvä harjoitella siinä

vaiheessa, kun lapsella on jo joitain strategioita tunteidensa säätelyyn. Tiedollisen tunteiden säätelyn kautta lapsi oppii säätämään lopulta tunteitaan myös itse (Silkenbeumer ym., 2018).

6.4 Valmiin materiaalin hyödyntäminen tunteiden säätelyn tukemisessa arjen haastavissa tilanteissa

Kuten tutkielmani alussa jo totesin, lasten tunnetaitojen tukemiseen on olemassa paljon valmista materiaalia. Varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeää osata hyödyntää valmista materiaalia myös arjen tilanteissa. Fanni-tunnetaitosarja on Julia Pöyhösen ja Heidi Livingstonin kehittänyt materiaali lasten tunnetaitojen ja tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi. Kirjojen lisäksi Fanni-sarjaan kuuluu muun muassa tunnelämpömittari sekä tunnetaitokortit, johon sisältyy tunnekortteja sekä ongelmanratkaisukortteja. Materiaalia voi hyödyntää tuokiolla, mutta kirjoja voi myös lukea lasten kanssa arjen keskellä, sillä Ahosen mukaan (2017) kirjat ovat hyvä apu tunteista keskustelemisessä. Tunnelämpömittari voidaan asettaa lapsille näkyville seinälle, jotta sitä voidaan hyödyntää myös haastavien tilanteiden yhteydessä. Tunnekortteja puolestaan voidaan hyödyntää arjen keskellä sekä haastavissa tilanteissa lasten tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä (Ahonen, 2017).

Tunteita aiheuttavia tilanteita ja tunteiden käsittelemistä on hyvä harjoitella etukäteen, jotta voimakkaiden tunteiden vallitessa rauhoittuminen on helpompaa (Ahonen, 2017). Kirjojen lisäksi haastavia tilanteita voi käsitellä lasten kanssa esimerkiksi draaman, kuten näytelmien tai nukketeatterin avulla (Ahonen, 2017; Koivula & Laakso, 2017). Hogrefe Psychologien Kustannus Oy:n vuonna 2015 julkaiseman Pienin askelin -opetusohjelman avulla varhaiskasvatusikäisille lapsille voidaan opettaa itsesäätelytaitoja, tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitoja paitsi tuokioissa myös arjen tilanteissa. Pienin askelin -ohjelma on kehitelty Second Step: Social-Emotional Skills for Early Learning -opetusohjelman pohjalta. Materiaalipaketti sisältää erilaisia kuvakortteja, julisteita, kuuntelusääntökortteja, viikkoteemat-vihkon, tunnekortteja, lauluja sekä opettajan oppaan. Materiaalia voidaan käydä läpi tuokiolla esimerkiksi käsinukkeja hyödyntäen tai leikkien. Wenz-Gross, Yoo, Upshur ja Gambino toteavat (2018), että Second Step: Social-Emotional Skills for Early Learning -ohjelman avulla lapsille voidaan opettaa muun muassa tunnetaitoja, tunteiden hallintaa sekä sosiaalisia

ongelmanratkaisutaitoja. Tunteiden hallintaa opetetaan muun muassa vahvojen tunteiden ymmärtämisen, tunteiden tunnistamisen sekä rauhoittumiskeinojen kautta (Upshur, Heyman & Wenz-Gross, 2017). Pienin askelin -opetusohjelmassa tunteiden säätelytaitoja harjoitellaan lasten kanssa esimerkiksi opettelemalla odottamista, tunnistamaan tunteita kehossa, rauhoittamaan voimakkaita tunteita, nimeämään tunteita sekä käsittelemään pettymyksiä ja kiukkua. Kun näitä taitoja on harjoiteltu yhdessä leikeissä tai toimintatuokioissa, voidaan arjen keskellä ohjelman taitoja harjoitella esimerkiksi pohtimalla lapsen kanssa, miten hän voisi käyttää taitoa leikeissään tai haastavan tilanteen tullen muistelemalla lapsen kanssa, miten hän käytti opittavaa taitoa leikissä tai tuokiassa (Upshur ym., 2017; Wenz-Gross ym., 2018).

Koivuniemen ja kumppaneiden (2020) tutkimukseen perustuva 4T-toimintamalli on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilöstölle avuksi lasten tunteiden säätelyn tukemiseen arjen keskellä. Materiaalin avulla opetetaan varhaiskasvatuksen henkilöstöä tiedostamaan tunteiden säätely, tunnistamaan haastavat tilanteet oppimistilanteina, tukemaan lasten tunteiden säätelyn kehittymistä sekä tarkkailemaan arjen haastavia tilanteita (Koivuniemi ym., 2020). Tarkoituksena on osata tarttua arjen sosiaalis-emotionaalisesti haastaviin tilanteisiin ja tukea niissä lasten tunteiden säätelyn oppimista (Koivuniemi ym., 2020). Tämä toimintamalli ja siihen liittyvä verkkokoulutus vastaa suoraan tutkimukseni ajatukseen siitä, että tunteiden säätelyn tukeminen nähtäisiin oleellisena osana ohjattujen tuokioiden lisäksi kaikissa arjen hetkissä.

7 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä tutkimuksessa tutkittiin, millä keinoilla varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelytaitojen oppimista arjen haastavissa tilanteissa. Tutkimuksestani selvisi, että lasten tunteiden säätelyn tukemisessa lähtökohdiana on ymmärtää, ettei lapsi käyttäydy tahallisesti haastavalla tavalla, vaan häneltä vielä puuttuu taidot toimia tilanteen mukaisesti (Ahonen, 2017). Varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeää oivaltaa, että haastavat kasvatustilanteet ovat loistavia tilanteita tunteiden säätelytaitojen opettamiseen ja oppimiseen. Se, että varhaiskasvatuksen opettaja tietää lapsen haastavan käyttäytymisen johtuvan tunteiden säätelyn haasteista, auttaa häntä itseään pysymään haastavissa tilanteissa rauhallisena ja keskittymään lapsen tunteiden säätelytaitojen tukemiseen. Toisaalta haastavat tilanteet ovat myös lapsille kuormittavia, minkä vuoksi tunteiden säätelytaitoja on tärkeää opetella lasten kanssa myös ennaltaehkäisevästi, jotta haastavia tilanteita ei syntyisi liian usein. Tunteiden säätelytaitojen opetteleminen ennaltaehkäisevästi on hyväksi myös haastavan tilanteen tullen, sillä jo ennalta opittuja taitoja on helpompaa opetella hyödyntämään myös voimakkaiden tunteiden vallitessa. Varhaiskasvatuksen opettajan tarjoama tuki tunteiden säätelyssä on hyvin tärkeää, jotta lapsi voi oppia pikkuhiljaa säätelämään itse omia tunteitaan (Koivula & Laakso, 2017; Silkenbeumer ym., 2018).

Tutkimukseni osoittaa, että lapsen tunteiden säätely kehittyy aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa (Ahonen, 2015; Eisenberg ym., 1998; Denham ym., 2012; Kokkonen, 2017; Kurki, 2017; Silkenbeumer ym., 2018). Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen opettajan olisi merkityksellistä arjen vuorovaikutuksessa panostaa vuorovaikutuksen laatuun sekä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisen tukemiseen. Varhaiskasvatuksen opettajan on hyvä tiedostaa, että ollessaan lasten kanssa vuorovaikutuksessa opettaja toimii lapsille mallina tunteiden säätelyssä ja hän voi omalla esimerkillään näyttää lapsille eri keinoja tunteiden säätelyyn (Aro, 2011b; Denham ym., 2012; Kanninen & Sigfrids, 2012; Kokkonen, 2017). Näin ollen opettajan on hyvä sanoittaa omia tunteitaan ja pohtia tunteidensa ilmaisemista ollessaan lasten kanssa läsnä. Vuorovaikutuksessa tunteiden säätelytaitojen tukemisen näkökulmasta erityisen paljon huomiota tulee kiinnittää myös sensitiivisyyteen, aitoo läsnäoloon, lapsen aktiiviseen kuuntelemiseen, lapsen tunteisiin reagoimiseen sekä tunteista keskustelemiseen (Eisenberg ym., 1998; Kokkonen, 2017). Lämpimään vuorovaikutukseen sekä turvallisen kiintymyssuhteen muodostamiseen on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siirtymävaiheissa

kotoa varhaiskasvatukseen tai ryhmästä toiseen (Ahonen, 2015; Koivula & Laakso, 2017; Laakso, 2011). Varhaiskasvatuksen opettajan ollessa sensitiivinen, lämpimän vuorovaikutuksen toimiessa sekä lapsen kokiessa olonsa turvalliseksi lapsi voi luottaa, ettei hänen tarvitse haastavienkaan tunteiden voimistuessa jäädä tunteidensa kanssa yksin vaan voi tukeutua varhaiskasvatuksen opettajaan. Näin ollen turvallisen kiintymyssuhteen muodostaminen, lämmin vuorovaikutus sekä varhaiskasvatuksen opettajan sensitiivisyys ovat perustana lasten tunteiden säätelytaitojen tukemisessa ja mahdollistavat lasten tunteiden säätelytaitojen kehityksen tukemisen.

Tutkimuksessani ilmeni, että lasten tunteiden säätelyn tukeminen edellyttää varhaiskasvatuksen opettajalta aktiivista ja jatkuvaa havainnointia. Toiminnan aktiivisen ja jatkuvan havainnoinnin avulla varhaiskasvatuksen opettaja voi tunnistaa tilanteet, joissa lapsella yleensä esiintyy haastavaa käyttäytymistä ja arvioida, millaista tukea lapsi tarvitsee tunteiden säätelyssä (Ahonen, 2017; Kurki ym., 2018). Jokainen lapsi on yksilö, minkä vuoksi lapsia täytyy myös tukea yksilöllisesti. Myös varhaiskasvatuksen opettajan rooli varhaiskasvatusikäisten lasten tunteiden kanssasäätelijänä korostui tutkimuksessani. Tunteiden kanssasäätelyssä käytettävät keinot voidaan jakaa tiedollisiin- ja toiminnallisiin tunteiden säätelyn keinoihin (Kokkonen, 2017; Kurki ym., 2016; Silkenbeumer ym., 2018). Erityisesti tiedolliset tunteiden säätelyn keinot edistävät lasten tunnetietoisuutta (Kurki ym., 2016; Silkenbeumer ym., 2018). Grossin & Thompsonin, (2007) sekä Grossin mukaan (2015) tunteiden kanssasäätelyssä toimivat samat tunteiden säätelyn strategiat kuin omien tunteiden säätelyssäkin. Tunnistaessaan, missä tilanteissa ja millaista tukea lapsi tunteiden säätelyssä tarvitsee, varhaiskasvatuksen opettaja voi ennaltaehkäistä haastavien tilanteiden syntymistä ennakoivilla tunteiden säätelyn strategioilla, joita ovat tilanteen valinta, tilanteen muuttaminen, tarkkaavuuden siirtäminen sekä kognitiivinen muutos (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2015). Ensisijaisesti varhaiskasvatuksen opettajan olisikin hyvä pyrkiä käyttämään ennakoivia tunteiden säätelyn strategioita ja näin välttää haastavien tilanteiden syntymistä. Jotta varhaiskasvatuksen opettaja voi käyttää ennakoivia tunteiden säätelyn strategioita, tulee hänen olla aidosti läsnä lasten kanssa sekä herkästi aistia vallitsevaa tunneilmapiiriä. Mikäli varhaiskasvatuksen opettaja havaitsee lapsen tunteiden voimistuvan liikaa, hän voi arvioida, mikä ennaltaehkäisevistä strategioista voisi toimia tunteen voimakkuuden lieventämiseen ja käyttää sitä lapsen tunteiden kanssasäätelyssä. Mikäli haastavia tilanteita ennakoinnista huolimatta syntyy, Grossin ja Thompsonin (2007) sekä Grossin (2015) mukaan voidaan auttaa lasta muuttamaan tunteen ilmaisua sekä käyttäytymistä. Tunteen ilmaisun ja lapsen käyttäytymisen muuttaminen on

helpompaa, mikäli lapsen kanssa on ennalta opeteltu keinoja tunteiden säätelyn kuten eri keinoja rauhoittumiseen.

Materiaalin hyödyntäminen haastavissa tilanteissa edellyttää varhaiskasvatuksen opettajalta riittävästi tietoa lasten tunteiden säätelyn kehittymisestä ja ymmärrystä siitä, että haastava kasvatustilanne usein johtuu lapsen tunteiden säätelyn haasteista. Ahosen mukaan (2017) erilaisia valmiita materiaaleja, kuten kirjoja tai tunnekortteja, voidaan hyödyntää arjessa esimerkiksi tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä sekä tunteista keskustellessa. Arjessa hyödynnettäviä materiaaleja ovat esimerkiksi Fanni-tunnetaitosarjaan kuuluvat kirjat, tunnekortit sekä ongelmanratkaisukortit. Aktiivisessa havainnoinnissa onkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, millä osa-alueella lapsi erityisesti tarvitsee tunteidensa säätelyssä tukea ja hyödyntää materiaaleja juuri kyseiseen tarpeeseen haastavissa tilanteissa sekä niiden ennaltaehkäisyssä. Voimakkaita tunteita aiheuttavia tilanteita on hyvä käydä etukäteen läpi, sillä haastavan tilanteen tullen tutuilla keinoilla rauhoittuminen on helpompaa (Ahonen, 2017). Haastavia tilanteita voi käsitellä lasten kanssa etukäteen esimerkiksi draaman, kuten näytelmien tai nukketeatterin avulla (Ahonen, 2017; Koivula & Laakso, 2017), johon Pienin askelin -opetusohjelma tarjoaa runsaasti materiaalia. Pienin askelin -ohjelman avulla voidaan harjoitella myös tunteiden säätelyyn tarvittavia taitoja (Upshur ym., 2017 & Wenz-Gross, 2018). Arjessa materiaalia voi käyttää käsitellen juuri kyseisen lapsen arjessa esiintyviä haastavia kasvatustilanteita ja tukemaan lasten tunteiden säätelytaitoja yksilöllisesti. Koivuniemen ja kumppaneiden (2020) kehittänyt 4T-toimintamalli antaa suoraan varhaiskasvatuksen opettajille tietoa ja keinoja lasten tunteiden säätelyn tukemiseen arjen haastavissa tilanteissa.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat

Tutkimukseni luotettavuuden vuoksi olen käyttänyt pääosin vertaisarvioituja lähteitä ja tieteellisesti luotettavien lehtien artikkeleita. Luotettavuutta lisää myös se, että tutkimuksessani ei käytetä lainkaan toissijaisia lähteitä, vaan olen pyrkinyt aina ensisijaisten lähteiden äärelle. Lisäksi olen käyttänyt tutkimuksessani sekä kotimaisia- että kansainvälisiä lähteitä. Toisaalta tutkimuksen luotettavuus voi myös horjua kansainvälisten lähteiden vuoksi, mikäli olen tulkinnut niitä väärin ja tehnyt lähteistä vääriä johtopäätöksiä. Kansainväliset lähteet ovat myös

rajautuneet tässä tutkimuksessa pelkästään englannin kielellä kirjoitettuihin lähteisiin, mikä voi myös vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Metsämuurosen mukaan (2011) tutkijan omat arvot ja käsitykset luotettavasta tiedosta vaikuttavat aina jonkin verran tutkimustuloksiin, mikä myös voi heikentää tutkimuksen luotettavuutta, mikäli omat arvoni ja käsitykseni ovat vaikuttaneet lähdekirjallisuuden rajaamiseen.

Jatkotutkimuksena tätä aihetta voisi tutkia esimerkiksi kyselytutkimuksella, miten hyvin varhaiskasvatuksen opettajat kokevat osaavansa tukea lasten tunteiden säätelyä arjen haastavissa tilanteissa. Toisaalta myös opettajan omiin tunteiden säätelytaitoihin liittyy paljon kiinnostavia tutkimusaiheita. Tästä aiheesta löytyy vielä paljon tutkimusaukkoja, minkä havaitsin tätä tutkimustani aloittaessani, sillä löysin hyvin vähän lähteitä suoraan varhaiskasvatuksen opettajan tunnetaitoihin tai tunteiden säätelyyn liittyen. Pro-gradu tutkielmassa voisin tutkia esimerkiksi, millaisiksi varhaiskasvatuksen opettajat kokevat omat tunnetaitonsa tai tunteiden säätelytaitonsa.

Lähteet

- Ahonen, T. (2011). Esipuhe: Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Ahonen, L. (2015). *Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa* (Acta Universitatis Tamperensis 2115) [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Tampereen yliopiston avoin julkaisuarkisto Trepo. Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/98158>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. (2019). Voisitko sinä olla se, joka näkee lapsen haastavan käyttäytymisen taakse? *Vieraskynä / Tutkittua varhaiskasvatuksesta*. Haettu osoitteesta <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2019/05/31/voisitko-sina-olla-se-joka-nakee-lapsen-haastavan-kayttaytymisen-taakse/>
- Aro, T. (2011a). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. (2011b). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. (2011c). Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology* 1(3), 311-320.
- Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. (2013). Ammatillainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa Oulasmaa, M. & Riihonen, R. (toim.). *Ammattikasvattajan kielletyt tunteet*. Helsinki: Väestöliitto.

- Denham S., Bassett, H. & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40, 137-143.
- Eisenberg, N., Cumberland, A. & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157. Haettu osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/12660308_Dispositional_emotionality_and_regulation_Their_role_in_predicting_quality_of_social_functioning_Journal_of_Personality_and_Social_Psychology_781_136-157
- Eklund, K. & Heinonen, J. (2011). Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Fox, N. & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26.
- Goleman, D. (2000). *Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva*. (suom. Kankaanpää, J., alkuteos Emotional intelligence, 1995). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Greene, R. W. (2006). *Tulistuva lapsi: Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Greene, R. W. (2009). *Koulun hukkaamat lapset: Opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi*. Suomennos M. Muurinen. Helsinki: Finn Lectura.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Teoksessa J. Gross (toim.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. Haettu osoitteesta http://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/gross_2015.pdf
- Hökkä, P., Ikävalko, H., Paloniemi, S., Vähäsantanen, K. & Rantanen, J. (2020). Tuntohankkeen taustat ja lähtökohdat. Teoksessa Hökkä, P., Ikävalko, H., Paloniemi, S., Vähäsantanen, K. & Nordling, A. (toim.) *Tunnetoimijuus ja sen tuki työssä*. Jyväskylän

- yliopisto. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71958/978-951-39-8284-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus 2005.
- Jones, S., Eisenberg, N., Fabes, R. & MacKinnon, D. P. (2002). Parents' reactions to elementary school children's negative emotions: Relations to social and emotional functioning at school. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48(2), 133-159.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kim, C. & Hodges, C. B. (2012). Effects of an emotion control treatment on academic emotions, motivation and achievement in an online mathematics course. *Instructional Science*, 40, 173-192. Doi: 10.1007/s11251-011-9165-6
- Koivula, M. & Laakso, M-L. (2017). Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmista. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino.
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Näykki, P. & Järvenoja, H. (2020). *Arjen sosioemotionaaliset haasteet oppimistilanteina: 4T-toimintamalli lapsen kehittyvien tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kurki, K. (2017). *Young children's emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations* (Acta Universitatis Ouluensis, E, Scientiae rerum socialium 174) [Doctoral dissertation. University of Oulu]. JULTIKA University of Oulu repository. Haettu osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1697-3>
- Kurki, K., Järvenoja, H. & Järvelä, S. (2018). Exploring Regulatory Interactions Among Young Children and Their Teachers: A Focus on Teachers' Monitoring Activities. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), 310-337.
- Kurki, K. Järvenoja H., Järvelä, S. & Mykkänen, A. (2016). How teachers co-regulate children's emotions and behaviour in socio-emotionally challenging situations in day-care settings. *International Journal of Educational Research*, 76, 76-88.

- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Laakso, M.-L. (2011). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä - Opas haastaviin tilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Linnove, T. & Kivijärvi, T. (2011). Osaamisen kasvattaminen: ongelmista onnistumisiin KasKas-ryhmässä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Malmberg, T. (2014). *Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä*. Media & Viestintä 37(2), 57-80.
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: International Methelp.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. (2003). *Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys*. Duodecim 119, 459-65.
- Niven, K., Totterdell, P. & Holman, D. (2009). A Classification of Controlled Interpersonal Affect Regulation Strategies. *Emotion*, 9(4), 498-509. DOI: 10.1037/a0015962
- Pienin askelin. (2018). Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. Haettu 15.5.2022 osoitteesta <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/>
- Poikkeus, A.-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (julkaisuaika tuntematon). *Fanni-tunnetaitosarja*. Kumma. Haettu 15.5.2022 osoitteesta <https://fanniemotions.com/>
- Rantanen, J. (2011). *Tunteella!: voimaa tekemiseen*. Helsinki: Talentum 2011.
- Rautamies, E., Laakso, M.-L. & Poikonen, P.-L. (2011). Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päivähoidon kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. (2019). *Viisas mieli*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
- Schmitt, S. A., McClelland, M. M., Tominey, S. L. & Acock, A. C. (2015). Strengthening school readiness for Head Start children: Evaluation of a self-regulation intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, 30(A), 20-31. doi: 10.1016/j.ecresq.2014.08.001
- Silkenbeumer, J. R., Schiller, E. & Kärtner, J. (2018). Co- and selfregulation of emotions in the preschool setting. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 72-81.
- Upshur, C. C., Heyman, M. & Wenz-Gross, M. (2017). Efficacy trial of the Second Step Early Learning (SSEL) curriculum: Preliminary outcomes. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 50, 15-25.
- Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., & Swanson, J. (2010). Prediction of kindergartners' academic achievement from their effortful control and emotionality: Evidence for direct and moderated relations. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 550-560. Doi: 10.1037/a0018992
- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wenz-Gross, M., Yoo, Y., Upshur, C. C. & Gambino, A. J. (2018). Pathways to Kindergarten Readiness: The Roles of Second Step Early Learning Curriculum and Social Emotional, Executive Functioning, Preschool Academic and Task Behavior Skills. *Frontiers in Psychology*, 9. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01886
- Woodworth, M. & Waschbusch, D. (2007). Emotional processing in children with conduct problems and callous/unemotional traits. *Child: Care, Health, and Development*, 34, 234-244.