



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Fors Milla & Pirskanen Anni

Lapsen tunnesäätelytaitojen ilmeneminen ja tukeminen päiväkodissa

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Varhaiskasvatuksen koulutus

2016



Varhaiskasvatuksen koulutus		Tekijä/Author Milla Fors & Anni Pirskanen	
Työn nimi/Title of thesis Lapsen tunnesäätelytaitojen ilmeneminen ja tukeminen päiväkodissa			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kanditaatintutkielma	Aika/Year 2016	Sivumäärä/No. of pages 34
Tiivistelmä/Abstract <p>Tutkielmassa oli tarkoituksena selvittää miten 3-6-vuotiaiden lasten tunteiden säätelytaidot ilmenevät ja kehittyvät päiväkodissa. Erityisesti selvitettiin millaisia tukemisen eri keinoja kasvattaja pystyy hyödyntämään lapsen tunteiden säätelyn kehittyessä.</p> <p>Tutkielman kysymykset nousivat aiheen ajankohtaisuudesta, sillä tunnekasvatus on korostunut päiväkodeissa. Tutkimusten perusteella yhä useammalla lapsella on hankaluuksia säädellä tunteitaan. Erityisesti hankaluudet näkyvät ulospäin suuntautuneena negatiivisena käyttäytymisenä, esimerkiksi raivokohtauksina. Koska päiväkodilla on merkittävä rooli lapsen tunnekasvattajana, on kasvattajalla tärkeää olla erilaisia tukikeinoja lapsen tukemiseen.</p> <p>Tutkielma toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena ja aineiston valinnassa painotettiin kehityspsykologista näkökulmaa ja tukemisen eri keinoissa korostettiin toiminnanohjauksen näkökulmaa. Tutkimuksessa korostettiin lapsen kehittyviä kykyjä säädellä emootioitaan ja käyttäytymistään.</p> <p>Tutkielma osoitti, että tunteiden säätelytaitojen kehitykseen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Lapsella on myötäsyntyinen tarve hallita ympäristöään ja sen tapahtumia. Tunteiden säätelyyn lapsi tarvitsee kuitenkin aikuisen tukea, sillä se ei ole synnynnäinen taito, vaan se opitaan. Ympäristön tulee turvata lapsen tunteiden varhainen säätely.</p> <p>Tulokset osoittivat, että tunteiden säätely vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osa-alueisiin. Yksilölliset kehitykselliset taidot vaikuttavat siihen, miten lapsi säätelee tunteitaan. Koska tunteiden säätely nivoutuu myös muihin itsesäätelyn osa-alueisiin, on tukemisen keinoissa otettava huomioon itsesäätelyyn kuuluvat käyttäytymisen säätely sekä kognitioiden säätely. Mahdolliset ongelmat tunteiden säätelyssä vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja toimintaan päiväkodissa. Kun tunteiden säätelyä tuetaan oikealla tavalla, kykenee lapsi säätelemään tunteitaan onnistuneesti, jolloin häiriökäyttäytyminen vähenee tai katoaa kokonaan.</p> <p>Tukemisen keinoissa tärkeimmiksi alueiksi aineiston perusteella muodostui kasvattajan rooli lapsen kanssasäätelijänä sekä kasvattajan toiminnan johdonmukaisuus. Erityisesti vuorovaikutuksella ja sen laadulla on merkitystä tunteiden säätelyn kehittymisessä, sillä kasvattajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa siihen, millaiseksi lapsen käsitys omista mahdollisuuksista vaikuttaa ympäristöön ja omiin tunteisiin muodostuu.</p>			
Asiasanat/Keywords itsesäätely, tunteiden säätely, tukeminen, temperamentti, kasvattaja, päiväkot			

Sisältö

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Tutkielman lähtökohdat	1
1.2	Tutkimustyyppi ja tutkielman tavoite	3
2	TUNTEIDEN SÄÄTELY PÄIVÄKOTIYMPÄRISTÖSSÄ	5
2.1	Tunteiden säätely osana itsesäätelytaitoja.....	5
2.2	Temperamentti osana tunteiden säätelyä	7
2.3	Päiväkodin kasvattajat lapsen kehityksen tukijana	9
2.4	Vuorovaikutuksellinen tuki päiväkodissa	10
3	KASVATTAJAT LAPSEN TUNTEIDEN SÄÄTELYN TUKIJANA PÄIVÄKODISSA	14
3.1	Kehityspsykologinen näkökulma tunteiden säätelyyn	14
3.2	Tunteiden säätely 3-6-vuotiaalla lapsella.....	16
3.3	Kasvattajien vuorovaikutuksellisen tuen eri keinot lapsen tunteiden säätelyn tukemiseen	18
4	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Tutkielmassa paneudutaan lapsen tunnesäätelytaitojen tukemisen eri keinoihin päiväkodissa sekä tarkastellaan miten tunteiden säätelytaidot kehittyvät ja ilmenevät 3-6-vuotiailla lapsilla. Erityisesti selvitetään päiväkodin kasvattajien antaman vuorovaikutuksellisen tuen merkitystä lapsen tunteiden säätelyn kehityksessä. Lisäksi keskitytään siihen, minkälaisia vuorovaikutuksellisia tukikeinoja päiväkodin kasvattajat voivat hyödyntää tukeakseen lapsen tunnesäätelytaitojen kehitystä.

Tutkielman aihe on ajankohtainen. Yhä useammalla päiväkotikäisellä lapsella on hankaluuksia säädellä omia tunteitaan. Varsinkin voimakkaiden, negatiivisten tunteiden, hallitsemisessa on hankaluuksia. Lapset eivät kestä pettymyksen tunnetta, minkä seurauksena varsinkin raivokohtaukset ovat yleistyneet (Ahonen 2015, s.14). Tutkielmassa keskitytään lapsen voimakkaisiin tunteiden ilmaisuihin. Nämä näkyvät lapsen käyttäytymisessä ulospäin joko voimakkaana tai epäsuotuisana tunteiden ilmaisuna (Määttä 2016, s.5).

Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen (2013, s.24) toteavat, että nykypäivänä vanhemmat eivät halua välittää lapselle autoritääristä ja ankaran vanhemman roolia. Aikuinen ei halua asettaa lapselle rajoja, mikä voi vaikuttaa siihen, että lapsi ei sopeudu päiväkodin sääntöihin ja sen toimintatapoihin (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.24). Lapsi voi esimerkiksi kokea päiväkodin säännöt oman toimintansa esteenä, jolloin hän ei pysty hallitsemaan impulssejaan, tunneilmaisujaan ja toimintaansa (Pihlaja & Viitala 2005, s.222). Oman kokemuksen perusteella tunnekasvatusta on myös selvästi lisätty päiväkodeissa.

Tilanteet, joissa lapsi ei kykene säätelämään omia tunnekokemuksia ovat siis yleistyneet. Tunnekokemusten säätelämisen hankaluudesta johtuen, tieto erilaisista tukemisen keinoista, joita kasvattajat pystyvät hyödyntämään päiväkodin arjen eri tilanteissa, ovat tarpeellisia. Kasvattajan eteen tulee vaikeita tilanteita, jolloin omat tunteet saattavat ottaa vallan. Kasvattajan omat henkilökohtaiset mieltymykset, tunteet ja ajatukset, saattavat syrjäyttää näin hetkeksi ammattilaisen roolin. Lapsi tulisi kuitenkin jaksaa ja osata kohdata ammatillisuuden edellyttämällä tavalla. (Riihonen 2013, s. 41–42.) Kasvattaja toimii tarvittaessa lapsen tunteiden suodattajana ja muuntajana. Toiset lapset tarvitsevat muita

enemmän tukea tunteiden säätelyssä kuin toiset, sillä jotkut lapset joutuvat helpommin kielteisten tunteiden valtaan ja ovat helpommin ärtyviä. Jotkut lapset taas ovat ennemminkin arkoja ja pelokkaita. (Riihonen 2013, s.43; Salmivalli 2005, s. 110.)

Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen laadun merkitystä itsesäätelytaitojen kehitykseen on tutkittu melko paljon (Aro 2012, s.63–64; Aro 2003, s.239). Vaikka vanhemmat ovatkin ensisijaisesti vastuussa lapsen tunteiden säätelyn tukemisessa, on myös päiväkodilla merkittävä rooli lapsen tunnekasvattajana (Thompson & Lagattuta 2006, s.329; Isokorpi 2004, s.127). Tässä tutkielmassa huomio kiinnitetään päiväkodin kasvattajien rooliin lapsen tunnesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa.

Tutkielman aiheen tärkeys korostuu myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa useassa eri kohdassa. Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, jolloin lapselle taataan mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Silloin lapsi nauttii yhdessäolosta muiden lasten ja kasvattajien joukossa sekä kokee iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ympäristössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s.15.) Lapsen yleinen emotionaalisuus on yhteydessä hänen sosiaalisen asemaan ryhmässä, jolloin esimerkiksi negatiivisten tunteiden ilmaisu ja säätely vaikuttavat lapsen sosiaaliseen toimintakykyyn. Varhaislapsuuden tärkeimpiin tehtäviin kuuluu oppia hallitsemaan omia negatiivisia tunteita. Näiden taitojen oppimisen keskeinen konteksti on päiväkodin lapsiryhmä. (Neitola 2011, s.39.) Tunnesäätelytaitojen kehityksen tukeminen varhaislapsuudessa on siis erittäin tärkeää, jotta lapsi saa mielekkäitä vertaissuhteita ja oppii tunnistamaan sekä säätämään omia tunteitaan.

Päiväkodissa olevat lapset tulevat hyvin erilaisista perheistä ja eri elämäntilanteista. Lapsen erilaiset elämäntapahtumat tulevat lapsen mukana päivähoitoon ja jokaista lasta tulisi tukea yksilöllisesti riippumatta lapsen kotitaustasta (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.23). Kun lapsella on kotona vaikeaksi koettua käytöstä, tuntevat vanhemmat itsensä usein voimattomiksi. Lapsen vaikeudet koetaan usein perheen sisäiseksi ongelmaksi. (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.12.) Ongelmasta tulisi puhua myös päiväkodin kasvattajille, sillä kodin ja päiväkodin yhteistyön avulla saadaan paras mahdollinen tuki lapselle. Vanhempien avun tarve ja päiväkodin tarjoama tuki kohtaavat parhaiten siellä, missä lapsi ja perhe elävät arkensa. Perheelle suunnattu tuki on hyvä tarjota siten, että siinä yhdistyvät perheen ja päiväkodin voimavarat sekä lapsen tuntemus. (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.13.) Vaikka

lapsen tärkein suoja on oma perhe, tulee lapsen pystyä myös turvautumaan päiväkodin kasvattajaan. Kotona olevien vuorovaikutussuhteiden lisäksi myös päiväkodin tarjoamalla vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiselle. (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.23; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14.)

Päivähoito toimii sekä sosiaalipalvelujen antajana perheille että varhaispedagogiikan ja siihen sisältyvän esiopetuksen toteuttajana. Ei ole samantekevää mitä päiväkodissa tapahtuu, sillä lapsi viettää päivähoidossa suurimman osan päivästään. (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, s.8.)

Lapsen itsesäätelykyvyn heikko kehittyminen näkyy päivähoitoikäisellä lapsella käyttäytymisen säätelyn vaikeutena ja pulmana noudattaa aikuisen antamia ohjeita. Joillakin lapsilla voi olla vaikeuksia säädellä omaa toimintaansa, joka näkyy kodin lisäksi myös päiväkodissa esimerkiksi ryhmätilanteissa toimimisen vaikeutena. (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.12–13.) Varhaiskasvatuksen onnistumisen pohjana on suurimmalta osalta se, että lapset oppivat ja suostuvat toimimaan ryhmänä, jolla on yhteiset tavoitteet. Päiväkodissa pyritään ottamaan huomioon kaikki lapset yksilöinä, mutta se ei aina onnistu yhtä helposti kuin kotona. (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.24.)

Tutkielmassa tarkastellaan erityisesti 3-6-vuotiaiden lasten tunteiden säätelytaitojen kehitystä, koska silloin esimerkiksi lapsen keinot hillitä kiukkua lisääntyvät ja paranevat (Aro 2011, s.243; Aro 2003, s.238). Lapsen hallitsemien toimintojen ja käyttäytymismallien kirjo laajenee sekä lapsen käsitys tunteista ja niiden suotavasta ilmaisemisesta jäsentyvät (Aro 2003, s.237–238). Tässä iässä lapset ovat usein myös päiväkodissa.

Kolmannen ikävuoden jälkeen kieli on tärkeässä roolissa avustamassa lapsen itsesäätelyä sekä lapsella itsellään että kielellisenä ohjauksena. Kognitiivisten taitojen kehittyminen, kuten muistin ja kielen kehitys, helpottavat lasta säätelemään omaa toimintaansa ja tätä kautta lapsen käsitys tunteista sekä niiden ilmaisemista toivottavalla tavalla jäsentyy. (Aro 2011, s.241, 244; Aro 2003, s.238.) Lapsen kielellinen kehitys mahdollistaa myös erilaisten ohjeiden ja sääntöjen sisäistämisen (Aro 2003, s.242,238).

1.2 Tutkimustyyppi ja tutkielman tavoite

Tutkielma on laadullinen tutkimus, joka toteutetaan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Tarkoituksena on koota yhteen aikaisempia tutkimuksia aiheesta sekä löytää niistä

olennainen sisältö (Salminen 2011, s.9). Tutkimuskirjallisuuden valinnassa painotetaan kehityspsykologista näkökulmaa, joka vaikuttaa aineiston valintaan. Kehityspsykologinen näkökulma korostaa lapsen kehittyviä kykyjä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivisia toimintojaan (Aro 2011, s.10). Tutkielmassa huomioidaan hermeneuttisen kehän ongelma ja tiedostetaan subjektiivisen tulkinnan vaikuttavan aineiston analysoimiseen. Jatkuva vuoropuhelu aineiston kanssa syventää ja korjaa ymmärrystä aiheesta. (Laine 2001, s.34.)

Tutkielman tarkoituksena on määrittää lapsen tunteiden säätelytaitojen kehitys ja ilmeneminen 3-6-vuotiailla lapsilla. Tutkielman pääpainona on selvittää tuen merkitys ja eri keinot, joiden avulla päiväkodin kasvattajat voivat tukea lapsen tunteiden säätelyä. Tutkielman tehtävänä on siis vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Miten tunteiden säätelytaidot kehittyvät 3-6-vuotiailla ja miten ne ilmenevät?**
- 2. Minkälaista vuorovaikutuksellista tukea kasvattajat voivat antaa lapselle päiväkodissa?**

2 TUNTEIDEN SÄÄTELY PÄIVÄKOTIYMPÄRISTÖSSÄ

Tässä osiossa käsitellään tutkielman kannalta kaikista keskeisimpiä käsitteitä. Käsitteiden ymmärtäminen on tärkeää tutkielman ymmärtämisen kannalta. Käsitteet ovat seuraavat: tunteiden säätely, temperamentti, päiväkodin kasvattajat ja vuorovaikutuksellinen tuki.

2.1 Tunteiden säätely osana itsesäätelytaitoja

Itsesäätelytaito jakautuu kognitioiden säätelyyn, käyttäytymisen säätelyyn ja tunteiden säätelyyn (Aro 2012, s.20). Tutkielmassa keskitytään tunteiden säätelyyn ja kasvattajien sekä lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitykseen tunteiden säätelyn kehittämisessä. Itsesäätelyn osa-alueet nivoutuvat väistämättä yhteen, sillä erilaisten kognitiivisten toimintojen kehitys on edellytys tunteiden säätelyn kehittämiselle. Lisäksi tunteiden säätely vaikuttaa merkittävästi erilaisiin kognitiivisiin toimintoihin. (Aro 2012, s.20.) Kinnunen ja Kokkonen (2015, s. 119) tulkitsevat Eisenbergin ja Fabesin (1992) artikkelia niin, että tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn suhde nähdään siten, että tunteiden säätely viittaa ennen kaikkea tunnekokemuksen säätelyyn kun taas säätelyn muodot, jotka liittyvät tunneilmaisun ja käyttäytymisen muokkaamiseen, ovat itsesäätelyä.

Tunne eli emotio on spontaani reaktio johonkin ihmiseen voimakkaasti vaikuttaviin ärsykkeisiin tai tilanteisiin (Nurmi 2013, s. 16; Webster-Stratton 2011, s. 246). Tunteiden tehtävänä on viestittää meille jotakin (Nurmi 2013, s. 16). Tunteet koetaan aina yksilöllisesti, joten tunteita ei voida jaotella varsinaisesti myönteisiin tai kielteisiin. Ei ole siis olemassa oikeita tai väriä tunteita. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.) Se, että ihminen pystyy ilmaisemaan omia tunteitaan, on merkinä siitä, että ihminen voi silloin hyvin. Viestimisen lisäksi ne antavat merkityksiä tapahtumille ja luovat elämyksiä. (Kanninen & Sigfrids 2012, s.76.) Emootioiden tehtävänä on lisäksi yhdistellä aivoihimme tulevaa tietovirtaa. Perustunteet, esimerkiksi ilo ja viha ovat tunteita, jotka tunnetaan kulttuurista riippumatta. (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 76.) Tunteet luovat taustan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ja ne ovatkin yksi viestinnän keino (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013).

Tunnereaktioita tapahtuu kolmella eri tasolla, joista ensimmäiseen tasoon kuuluu kaikki autonomisen hermoston säätelemät elintoiminnot. Toisella tasolla tunnereaktiot näkyvät ihmisen käyttäytymisessä. Kolmanteen tasoon kuuluu kieli eli ihminen pystyy kuvailemaan omia tunteitaan. (Webster-Stratton 2011, s.246–247.) Kanninen & Sigfrids (2012, s. 77)

tarkastelevat tunnekokemuksia myös erilaisten tasojen kautta. Emootioiden tasot ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologinen tuntemus, toimintavalmius, mielikuvat ja neurokemialliset prosessit. Tunteet siis vaikuttavat merkittävästi ihmisen toimintaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, s.79.)

Lapset reagoivat eri tavoin eri tilanteisiin, sillä reagoitaitapumukset ovat yksilöllisiä. Emotionaalinen reaktiivisuus on osa temperamenttia, joka on yksilöllinen ominaisuus. Tunnereaktiot vaihtelevat huomattavasti ihmisestä riippuen, sillä ihmiset eroavat reaktioiden ensisijaisessa emotionaalisessa sävyssä. (Webster-Stratton 2011, s.247; Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, s. 47, 49.) Ihmiset siis eroavat esimerkiksi siinä, miten he suuntautuvat eri tilanteisiin.

Reagoinnin lisäksi ihmisillä on eroja tavoissa ymmärtää tunteita ja kyvyssä säädellä tunnereaktiota (Webster-Stratton 2011, s.247). Se, miten opitaan säätelemään omia tunnereaktiota, vaihtelee, sillä ihmiset oppivat hallitsemaan tunteitaan eri vaiheissa. Tunteiden hallitsemisen oppiminen, aivan kuten muidenkin taitojen oppiminen, on yksilöllistä. (Webster-Stratton 2011, s. 248.) Tunteiden säätelytaidon oppiminen on kuitenkin erittäin tärkeää, jotta lapsi pärjää myöhemmin elämässään (Sajaniemi ym. 2015, s. 82). Omien tunteiden hallitseminen on tärkeää, sillä varsinkin epämieluisat tunnetilat rasittavat elimistöämme, joten siksi on hyvä oppia korvaamaan epämieluisat tunteet toisilla tunteilla. (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 82.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallita omia tunnereaktioita tarkoituksenmukaisella ja sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla tilanteissa, jotka aiheuttavat tunteita (Webster-Stratton 2011, s. 247; Bronson 2000, s.58). Tämä Webster-Strattonin (2011, s.247) määritelmä tunteiden säätelylle kuvastaa parhaiten sitä mitä tässä tutkielmassa tunteiden säätelyllä tarkoitetaan. Myös Kanninen ja Sigfrids (2012, s. 82) ovat määritelleet tunteiden säätelyä: he määrittelevät tunteiden säätelyn kyvyksi vaikuttaa omiin tunteisiin eli siihen mitä tuntee. Tunteiden säätely viittaa myös siihen kuinka pitkään ja voimakkaasti tuntee.

Tunteiden säätely sisältää tunteisiin liittyvän sisäisen kokemuksen sekä tunteiden ilmaisutavan ja sen voimakkuuden sekä myös tunteisiin liittyvän käyttäytymisen säätelyn. Tunnekokemuksessa koettua tunnetta ja sen tasoa määrittää sisäinen tunnetila ja sen säätely. Jotta lapsi olisi kykenevä tunnistamaan omat tunteensa, edeltää se kykyä säädellä tunteita. Tehokas säätely riippuu tunteiden olemassaolon ja laadun tunnistamisesta. (Neitola 2011, s.37.) Toisaalta Salmivalli (2005, s.111) toteaa, että on yleisempää erottaa emootioihin

liittyvä käyttäytymisen säätely varsinaisesta emootioiden säätelystä. Tässä tutkielmassa kuitenkin tunteiden säätelyyn liitetään myös käyttäytymisen säätelyn ulottuvuus.

Itsesäätelyssä, tunteiden säätelyllä on keskeinen asema (Aro 2013, s. 31). Muun muassa häiritsevästi käyttäytyvä lapsi on yleensä merkki siitä, että tunnereaktioita on hallittu epäonnistuneesti (Webster-Stratton 2011, s. 247). Lapset, joilla on heikkouksia itsesäätelytaidoissa, joutuvat usein myös itsetuntoa koetteleviin ja vaikeisiin vuorovaikutussuhteisiin, sillä heillä voi olla esimerkiksi hankaluuksia noudattaa yhteisiä sääntöjä, mikä vaikeuttaa ikätovereiden kanssa toimimista (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15). Neitola (2011, s.38) tulkitsee Eisenbergin ja Fabesin artikkelia niin, että negatiivisia tunteita voimakkaasti kokevat lapset jäävät monesti tunteidensa vangiksi, jolloin he käyttäytyvät impulsiivisesti tai joutuvat usein konflikteihin. Säätelämättömänä voimakkaat tunnetilat siis vaikeuttavat vuorovaikutusta ja kaverisuhteita. Voimakkaat tunnetilat hankaloittavat lapsen kykyä tunnistaa toisen tarpeita ja haluja sekä saattaa johtaa toista loukkaaviin, impulsiivisiin ja ennakoimattomiin tekoihin (Poikkeus 2011, s.96). Säätelyn onnistuessa häiriökäyttäytyminen usein vähenee tai katoaa kokonaan (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 82–83). Hyvä itsesäätely edesauttaa lasta selviämään erilaisista sosiaalisista tilanteista kuten riidoista tai kiusaamistilanteista (Poikkeus 2011, s.96).

Kanninen ja Sigfrids (2012, s.75) viittaavat John Gottmanin tutkimukseen, jossa tutkimustulokset ovat osoittaneet, että ne lapset, joiden vanhemmat ovat tunnetaitojen ohjaamisessa taitavia, kykenevät itsekin säätelämään omia tunteitaan ja rauhoittumaan helpommin. Siitä, että lapsella on hyvät tunnetaidot, on hyötyä, sillä näin lapset ovat kykeneviä tunnistamaan ja nimeämään sekä omia että toisten tunteita (Kanninen & Sigfrids 2012, s.75).

2.2 Temperamentti osana tunteiden säätelyä

Temperamentille löytyy monia määritelmiä ja teorioita riippuen siitä, mistä näkökulmasta temperamenttia halutaan tarkastella. Erään kehityspsykologisen teorian temperamentille on kehitellyt Rothbart ja Derryberry. Se selittää temperamentin yksilöiden väliseksi eroksi reaktiivisuudessa ja itsesäätelyssä.(Keltikangas-Järvinen 2004, s. 46.) Myös muissa kehityspsykologisissa tutkimuksissa temperamentilla tarkoitetaan yksilöllistä käyttäytymistä tai reagoituvuutta (Keltikangas-Järvinen, Räikkönen & Puttonen 2001; Aro 2011, s. 35).

Rothbartin ja Derryberryn määritelmä temperamentista nivoutuu tutkielman aiheeseen, koska se selittää erot lapsen itsesäätelyssä ja reaktiivisuudessa.

Temperamentti kuvaa yksilöllisyyttä ja kullekin ihmiselle tyypillistä, synnynnäistä tapaa toimia ja käyttäytyä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto). Temperamentti onkin persoonallisuuden biologinen pohja (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2012, s. 38). Temperamentti näkyy motorisessa, emotionaalisessa ja tarkkaavaisuuteen liittyvässä säätelyssä ja reaktiivisuudessa (Aro 2011, s.35). Temperamentti ilmenee siis muun muassa siinä, miten ihminen ilmaisee omia tunteitaan, kuinka pitkään tarkkaavaisuus keskitetään samaan asiaan, kuinka aktiivinen yksilö on ja kuinka helposti hän on häiritävissä (Keltikangas-Järvinen 2004, s. 37). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että temperamentti vaikuttaa emotionaalisuuteen ja siihen miten omia tunteita ilmaistaan. Temperamentilla on vaikutus itsesäätelyn kehittymiseen. (Bronson 2000, s.58, 81.)

Temperamenttipiirteillä usein kuvataan ihmisiä ja ne näkyvät ihmisestä ulospäin. Temperamenttipiirteet ovat temperamenttiin sisältyviä, suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, jotka ilmaantuvat jo varhain.(Keltikangas-Järvinen 2004, s. 39.) Rothbart & Jones (1998, s.480) toteavat, että monet temperamentti tutkijat ovat alun perin uskoneet temperamenttipiirteiden olevan pysyviä ja muuttumattomia. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että piirteet muuttuvat kehityksen myötä (Rothbart & Jones 1998, s.480). Pysyvyydestä riippumatta, temperamenttipiirteet ilmenevät eri tavoin pienellä lapsella ja aikuisella, sillä ikä ja kulttuuri vaikuttavat piirteiden näkyvyyteen (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, s.47; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2012, s.38; Keltikangas-Järvinen 2004, s.36). Aikuisen odotetaan ilmaisevan esimerkiksi ärtymystään eri tavoin kuin pienen lapsen (Keltikangas-Järvinen 2004, s. 44). Ympäristön odotukset vaikuttavat temperamenttipiirteiden ilmenemiseen.

Keltikangas-Järvinen (2004, s.62) tulkitsee Thomasin ja Chessin tutkimusta jakamalla temperamenttipiirteet kolmeen eri temperamenttityyppiin: helppo temperamentti, hitaasti lämpenevä temperamentti ja haastava temperamentti. Lapset eroavat muun muassa rauhoitettavuudessa, aktiivisuudessa, rajoituksiin suhtautumisessa, hymyilevyydessä, sosiaalisuudessa ja pitkäjänteisyydessä (Aro 2011, s.35 & Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, s.47–48).

Temperamentti asettaa haasteita kasvatukselle, tunteiden hallinnalle ja aggression hallinnalle (Keltikangas-Järvinen 2012, s.59). Kasvatuksen avulla pystyy muokkaamaan

lapsen synnynnäistä temperamenttia Kasvatuksen lisäksi lapsen temperamentti vaikuttaa kasvattajaan, sillä usein temperamentiltaan erilaisia lapsia kohdellaan eri tavoin. Esimerkiksi “helpon” ja kiukuttelevan lapsen kohtelu eroavat usein toisistaan. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2012, s.38.) Lapsi tuo syntymästään lähtien oman osuutensa vuorovaikutukseen, jolloin esimerkiksi vaikeasti tyyntyvät lapset koettelevat vuorovaikutusta itselleen epämieluisaan suuntaan (Aro 2003, s.240).

2.3 Päiväkodin kasvattajat lapsen kehityksen tukijana

Tässä tutkielmassa kasvattajilla tarkoitetaan päiväkodissa toimivia kasvatuksen ammattilaisia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, s.16) todetaan, että moniammatillisen kasvattajayhteisön muodostaa varhaiskasvatuksen henkilöstö. Päiväkodin henkilöstöön kuuluu muun muassa lastentarhanopettajat, lastenhoitajat ja avustajat, joita tässä tutkielmassa pidetään kasvattajina. Kasvattajien toiminta pohjautuu asiakirjoissa oleviin ja yhteisesti sovittuihin arvoihin ja toimintatapoihin, jotka ovat suomalaisen yhteiskunnan määrittelemiä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s.16). Vaikka päiväkodit eroavat keskenään toimintatavoissaan, ohjaa valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma päiväkodin toimintaa antaen varhaiskasvatukselle tietyt päämäärät.

Kasvattajat mahdollistavat päiväkodin yhteisössä aikuisen ja lapsen hyvän ilmapiirin, jossa lapsi saa kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s.16). Päiväkodin ilmapiirin tulisi olla kotoisa, jotta lapsi voisi olla oma itsensä ja rentoutunut. Luomalla tällaisen ympäristön kasvattajat edistävät lapsen emotionaalista hyvinvointia. (Kalliala 2013, s.66.)

Kasvattajien tehtävänä on rakentaa ympäristö ja suunnitella toimintaa, jossa näkyy lapselle ominaisin tapa toimia. Kasvattajan toimintaa ohjaa näkemys siitä, että hoito, kasvatusta ja opetus muodostavat kokonaisuuden. Koulutuksen ja ammatin tuottama tieto ja kokemus luovat pohjan kasvattajien osaamiselle. Oman ammatillisen osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen sekä varhaiskasvatuksen muuttuvien tarpeiden tiedostaminen ovat kasvattajan tärkeitä taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s.17.)

Kasvattaja on kiinnostunut lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan sekä etsii myös aktiivisesti erilaisia keinoja tukea vanhempia ja vanhemmuutta, jotta voi tukea kodin kasvatusta. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2012, s.125). Kasvatuskumppanuus, eli perheen ja kasvatuksen ammattilaisten yhteistyö, on merkittävä osa varhaiskasvatusta. Kumppanuus edistää lapsen kasvua ja kehitystä, sillä näin vanhemmat ja päiväkodin kasvattajat pystyvät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan lasta kokonaisvaltaisesti. Koska perheellä on paras tuntemus lapsestaan, tulee kasvattajien kuulla perhettä säännöllisesti ja kunnioittaa perheen kasvatustapaa ja mielipiteitä lapsesta (Laru, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.47).

2.4 Vuorovaikutuksellinen tuki päiväkodissa

Kommunikointi on osa vuorovaikutusta. Se on vastavuoroista toimintaa, jossa kommunikoinnin osapuolet toimivat yhtä aikaa ja vuorotellen sekä viestien vastaanottajina että viestien lähettäjinä. (Huuhtanen 2011, s.12-14.) Kommunikoida pystyy sekä sanallisesti, eli verbaalisesti että sanattomasti eli nonverbaalisesti. Sanaton viestintä sisältää ilmeet, eleet ja asennot. Hyvässä vuorovaikutuksessa sanallinen ja sanaton viestintä ovat uskottavia, eivätkä ne ole ristiriidassa keskenään. Kasvattaja pystyy tehostamaan omaa viestintää lapsille erilaisilla keinoilla, sillä mitä enemmän opetusvälineitä käyttää sitä, helpommin ja tehokkaammin viesti menee perille. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, s.3-4.) Tarkastelemme tässä tutkielmassa sosiaalista vuorovaikutusta, jolla tarkoitetaan ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä (Kauppila 2005, s.19). Painotamme erityisesti sosiaalista vuorovaikutusta, joka tapahtuu kasvattajien ja lasten välillä. Lapsen ja kasvattajan välillä oleva vuorovaikutus luo pohjaa tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehittymiselle (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14).

Sosiaalipsykologisen näkökulman mukaan vuorovaikutus on molemminpuolista riippuvuutta kahden tai useamman ihmisen välillä (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998,s.2). Hyvässä vuorovaikutuksessa molemmilla vuorovaikutukseen osallistuvalla osapuolella on hyvän olon tunne ja molemmat tulevat ymmärretyiksi ja saavat viestinsä perille. Tunteet, tahto, ajattelu ja toiminta ovat vuorovaikutuksen rakennusaineita. Homansin sosiaalisen vaihdon teorian mukaan vuorovaikutus on antamista ja saamista. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, s. 2-3.) Holkeri-Rinkinen (2011, s. 80) toteaa, että aikuisen ja lapsen välisessä kasvatuksellisessa suhteessa toinen, aikuinen, toimii kasvattajana ja toinen, lapsi, kasvatettavana. Kasvatussuhde ei voi koskaan olla tasavertainen, sillä aikuinen toimii

auktoriteettina, jolloin kasvattajalla on valta suhteessa lapseen (Holkeri-Rinkinen 2011, s.80).

Lapsen tunne-elämän kehitys edellyttää läsnäolevaa, virittäytyvää ja sensitiivistä vuorovaikutusta (Nurmi & Schulman 2013, s.30). On tärkeää, että kasvattaja tuntee lapsen yksilöllisen tavan reagoida erilaisiin tilanteisiin ja asioihin, jotta hän tavoittaa ne ydintunteet, jotka vaikuttavat lapsen reagointiin erilaisissa tilanteissa (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 80). Kasvattaja siis pyrkii lukemaan lapsen mielentiloja (Siljamäki 2015, s.14). Usein kasvattajat saattavat nähdä vain lapsen ulkoisen käyttäytymisen, jolloin lapsen ydintunteet voivat jäädä huomioimatta. Jos kasvattajat eivät osaa tulkita mistä lapsen tunnetilat tai käytös johtuvat, voi vuorovaikutus lapsen ja kasvattajan välillä hankaloitua. (Korplola 2014.)

Emotionaaliset ongelmat saatetaan usein sijoittaa lapseen, vaikka olisi myös otettava huomioon ympäristötekijät ja yhteisö, sillä emotionaaliset ongelmat tarvitsevat syntyäkseen ja jatkuakseen otollisia olosuhteita (Pihlaja 2005, s. 214). Vuorovaikutuksellisella tuella pyritään myös löytämään ja muokkaamaan ne ympäristötekijät, jotka ovat ongelmien syynä. Näitä muokkaamalla mahdolliset ongelmat pyritään ehkäisemään ja poistamaan.

Pienet lapset eivät ole vielä kykeneviä kestämään, ymmärtämään ja suhteuttamaan tunteitaan, jolloin tunteet vaikuttavat tilanteisiin voimakkaasti (Nurmi & Schulman 2013, s.31). Tällöin aikuisen apu säätelyssä on tärkeää, koska lapsen on vaikea käsitellä tunteitaan yksin (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen, 2013, s.22). Säätely opitaan siis vain toisten ihmisten avulla (Huovila 2015, s.37).

Kasvattajalla on merkittävä tehtävä siinä, että hän ajattelee lapsen puolesta ja yhdessä lapsen kanssa. Toistuvien vuorovaikutustilanteiden kautta lapsen kyky säädellä toimintaansa ja omia tunteitaan kehittyy, sillä vuorovaikutus lisää lapsen tietoisuutta omista tunteista ja tilanteista, jotka herättävät tunteita (Koivunen 2009, s.50; Nurmi & Schuman 2013, s.43). Kasvattaja auttaa lasta muuttamaan kontrolloimattomat tunteet hallituiksi (Nurmi & Schulman 2013, 39). Kasvattaja virittäytyy ymmärtämään lapsen mielentiloja eli pyrkii katsomaan tilannetta lapsen näkökulmasta ja selvittämään miksi lapsi käyttäytyy niin kuin käyttäytyy. (Kanninen & Sigfrids 2012, s.82; Koivunen 2009, s.50.)

Lapsi saa kasvattajalta keinoja selviytyä haasteellisista tilanteista (Nurmi & Schulman 2013, s.40). Jotta lapsi oppii hallitsemaan toimintaansa ja omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa, tulee lapsella olla tilaisuus jakaa tunteita eri rooleissa olevien aikuisten kanssa (Isokorpi

2004, s.127). On tärkeää, että kasvattaja tiedostaa sen, miten hän itse ilmaisee ja käsittelee erilaisia tunteita (Isokorpi 2004, s.129).

Se millaisia välineitä itsesäätelyyn lapselle kehittyy, riippuu kasvattajan ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. Myös se millaista tukea ja palautetta ympäristö antaa, vaikuttaa omalta osaltaan siihen, miten lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään. (Aro 2003, s. 238.) Vuorovaikutuksellisella tuella tarkoitetaan tässä tutkielmassa aikuisen ja lapsen välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta, joka on lapsen tunteiden säätelytaitojen kehitystä tukevaa toimintaa. Vuorovaikutuksellisen tuen keinoja on monia, joita avataan myöhemmin tutkielmassa.

Kasvattajilta vaaditaan tietoista vuorovaikutuksellista toimintaa, joka edistää lapsen myönteistä kehitystä. Päiväkodissa lapset lähestyvät kasvattajia mielessään monenlaisia asioita, ajatuksia, toiveita ja tunteita. Lapsen esittämälle aloitteelle saattaa olla monenlaisia syitä, esimerkiksi tiedonhaku tai halu kertoa kasvattajalle jotakin lapselle itselle merkittävää. Päiväkodin kasvattajien tulee kuunnella lasta aidosti, koska lapsen elämää saattaa sisältyä paljon asioita, jotka voivat tuottaa lapselle epävarman olon. (Holkeri-Rinkinen 2011, s.80–81.) Kun kasvattaja kohtaa lapsen aidosti kuunnellen, saa kasvattaja tilaisuuden myös tukea lasta tunteiden säätelyssä. Aito kiinnostus välittää lapselle myös tunteen siitä, että häntä arvostetaan (Holkeri-Rinkinen 2011, s.81).

Lapselle annettava tuki on hyvin moniulotteinen käsite. Yleensä puhutaan varhaisesta, yksilöllisestä ja erityisestä tuesta (Koivunen 2009, s.90). Tässä tutkielmassa kiinnitetään huomiota päiväkodin arjessa tapahtuvaan päivittäiseen tukeen. Tällä tuella pyritään ennaltaehkäisemään mahdollisia tunteiden säätelyn ongelmia. Kun lapsen yksilöllisyys ja kasvatukselliset tarpeet huomioidaan varhain, ehkäistään lapsen erityisen tuen tarpeen syntyminen (Koivunen 2009, s.92). Tuen antaminen ennen kouluikää kaikille lapsille on tärkeää, sillä se vahvistaa tärkeitä säätelytaitoja. Tukitoimien toteuttaminen tuo myös jäseneltyä tietoa kasvattajille siitä, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen. (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15.)

Tuki tapahtuu kasvattajan pedagogiikan kautta. Koivunen (2009, s.90) korostaa tavallisen arjen merkitystä tuen antamisessa. Tuella tässä tutkielmassa tarkoitetaan jokaiselle annettavaa yleistä tukea, jossa otetaan huomioon jokaisen lapsen yksilöllisyys. Tuen tarvetta arvioitaessa tulee tunnistaa ja määritellä ne toimintamahdollisuudet, joita lapsella on erilaisissa kasvatuksellisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s.35). Erityisen tuen merkitys korostuu silloin, kun lapsella on erityisiä tarpeita. Lapsen kehitys voi olla esimerkiksi viivästynyt tai hänellä voi olla erityisvaikeuksia yhdellä tai useammalla kehityksen osa-alueella (Koivunen 2009, s.94).

3 KASVATTAJAT LAPSEN TUNTEIDEN SÄÄTELYN TUKIJANA PÄIVÄKODISSA

3.1 Kehityspsykologinen näkökulma tunteiden säätelyyn

Erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät liittyvät tunnepitoisen käyttäytymisen syntymiseen, ylläpitämiseen ja mukauttamiseen. Ne vaikuttavat tunneilmaisun laatuun ja voimakkuuteen. Tunteiden säätelytaidoilla on biologinen perusta ja tunteiden tunteminen sekä kokeminen ovat synnynnäisiä taitoja. (Laakso 2006, s.70; Laakso 2016.) Tunteiden säätelytaitoon vaikuttaa suuresti myös emotionaalinen reaktiivisuus, joka taas pohjautuu lapsen temperamenttiin taipumuksiin (Laakso 2006,s.70).

Tunteiden säätely aivojen toiminnan näkökulmasta perustuu aivojen kykyyn säädellä toiminnallisten hermoverkkojen avulla aktivaatiotasoa ja korkeampia kognitiivisia toimintoja. Keskeisempiä aivorakenteita, jotka liittyvät tunteiden säätelyyn ovat: aivorunko, limbinen järjestelmä ja aivokuori. Tunteiden säätelyyn osallistuu koko aivosto ja aivojen eri alueiden toiminta on vastavuoroista. Aivojen rakenteet kehittyvät eri tahtiin, joista viimeisimpänä kehittyä aivokuoren etuotsalohko, joka säätelee tunteiden säätelyä kokonaisuudessaan. Pienellä lapsella aivojen etuosat eivät ole vielä täysin kehittyneet, joten lapsi ei ole kykenevä säätelemään tunteita itse vaan tarvitsee aikuisen apua.(Aro 2011, s.31–32.)

Tunteiden säätelyä ja sen kehitystä muokkaa herkkyys erilaisille ärsykkeille, mutta tasapainoisen tunteiden säätelyn takaamiseksi ei riitä pelkästään geenit, aivorakenteet ja hermosto. Myös ympäristö, kuten lapsen ja vanhemman välinen onnistunut vuorovaikutus, perheessä vallitseva tunneilmasto ja lapsuuden myönteiset kiintymyssuhteet, vaikuttavat. Nämä piirteet ovat osittain riippuvaisia lasten ja vanhempien temperamenteista. (Kinnunen & Kokkonen 2015, s.119.)

On huomattu, että tunteiden säätelyssä ja niihin tähtäävissä keinoissa on pysyvyyttä. Niiden pysyvyys on seurausta tunnereaktioiden perinnöllisestä ja neurobiologisesta perustasta, mutta niitä muokkaavat myös kehitykseen kuuluvat vuorovaikutukselliset kokemukset ja kiintymyssuhteet.(Kinnunen & Kokkonen 2015, s.119.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että turvattomasti kiintyneet lapset ilmaisevat enemmän aggressiivista käyttäytymistä sekä heillä on heikommat sosiaaliset taidot kuin turvallisesti kiintyneillä lapsilla (Laakso 2016).

Vuorovaikutuksella on suuri merkitys tunteiden säätelyn kehittymiselle ja lapsen tunteet sekä kyky ottaa toisten ihmisen tunteet huomioon rakentuvat askeleittain (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013). Laakso (2011, s.71) toteaa myös, että lapsen onnistuneeseen tunteidensäätelyyn vaikuttaa lasta hoitavan aikuisen herkkyys ja joustavuus siinä, miten lapsen tunneviesteihin vastataan. Lapsilla on erilaisia tietoisia ja tiedostamattomia taitoja, keinoja ja strategioita, joita hän käyttää säädelläkseen ja hallitakseen omia tunnekokemuksiaan sekä niiden ilmaisua (Laakso 2011, s.70).

Tunteiden säätely toimii aluksi varhaisen vuorovaikutuksen varassa, mutta se muuttuu kehityksen ja kasvun myötä. Ensimmäisinä elinkuukausina tunteiden säätely on myös vauvaa hoitavan aikuisen varassa, joka tynnyttelee kielteisiä tunteita ja tuntemuksia konkreettisin toimin esimerkiksi silittelemällä. Vanhemmat myös vahvistavat vauvan omien tunteiden säätelykeinojen vaikutuksia. (Kokkonen 2010, s.93.) Lapsen ja vanhemman välinen suhde on vuorovaikutteinen, jolloin vanhemmuus ei suoraviivaisesti määrittele lapsen tunteiden säätelyn kykyä. Lapset ovat vuorovaikutukseltaan erilaisia. (Kokkonen 2010, s.95.) Kokkonen (2010, s.95) tulkitsee Blandonin, Calkinsin ja Keanen tekstiä niin, että lapsen tunteiden säätelyn kyvyn nähdään olevan lapsen ominaisuuksien ja vanhemman harjoittamien kasvatuskäytänteiden yhteisvaikutuksen tulosta.

Lapsen vuorovaikutus ympäristön kanssa muovaa hänen käsityksiään omista mahdollisuuksista vaikuttaa ympäristöön ja säädellä itseään. Kun lapsen ja aikuisen vuorovaikutussuhde on myönteinen ja kannustava, saa lapsi aikuiselta tarvitsemaansa ohjausta sekä opettelee käyttäytymisen rajoja. Turvallinen kiintymyssuhde, joka kehittyy herkässä vuorovaikutuksessa lapsen tarpeille, on perustana tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehitykselle. (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14.)

Lapsen tunne-elämän pohjana on ainakin yksi läheinen suhde aikuiseen. Ihmissuhde, jossa lapsi saa tuntea rakkautta, luo pohjan luottamukselle. Tässä suhteessa lapsi saa ilmaista kaikenlaisia tunteita. Koti ja perhe on ensisijaisesti paikka, jossa lapsi saa harjoitella eri tunteita ja tunnetiloja. Vanhemmat sekä päiväkodin kasvattajat ovat vastuussa lapsen tunteiden säätelyn tukemisesta. Vanhempi auttaa lasta esimerkiksi tynnytellessään stressaantunutta vauvaa tai vastaamalla sopivalla tavalla lapsen tunteiden ilmaisuun. Vanhemman antama tuki ja luottamus tukee lapsen kehittyviä tunnesäätelytaitoja. (Thompson & Lagattuta 2006, s.329.)

Lapsen tunteiden säätelytaitojen, stressinsietokyvyn sekä myöhempien ihmissuhteiden kannalta olisi hyvä, jos vanhempi olisi lapsen saatavilla, osaisi havainnoida lapsen tunne- ja viireystilaa herkästi ja vastaisi lapsen viesteihin lempeästi, oikea-aikaisesti ja johdonmukaisesti. Tällainen aikuinen näyttäytyy lapselle turvallisena ja luotettavana ihmisenä, jonka toiminta on ennakoitavissa. (Kokkonen 2010, s.81.) Riittävän harjoittelun kautta lapsi oppii käsittelemään tunteitaan ja puhumaan esimerkiksi pahan olon pois (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013). Isokorven (2004, s. 127) mukaan lapsen tulevaisuuden kannalta tunteiden tunnistaminen ja hallitseminen on jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen ja tiedon hankkiminen, koska asioiden tehokas oppiminen vaatii toimivaa tunnepohjaa.

Lapsella on monia motiiveja selviytyä tunteistaan: stressaavista ja pelottavista tilanteista selviytyminen sekä mukautuminen sosiaalisiin sääntöihin. Samalla, kun lapsi opettelee selviytymään tunteiden ilmaisusta, saavuttaa lapsi taidot omien tunteiden säätelyyn. Kun lapsi tietää miten ja milloin etsiä tukea aikuiselta, voi lapsi aktiivisesti välttää tai olla huomioimatta tunteellisesti kiihottavia tilanteita ja suunnata huomionsa enemmän tunteellisesti miellyttävämpiin asioihin. Kun lapsi kasvaa, pystyy hän paremmin selviytymään tunteista itse. (Thompson & Lagattuta 2006, s.329–330.)

3.2 Tunteiden säätely 3-6-vuotiaalla lapsella

Päiväkodin kasvattajien on tunnettava 3-6-vuotiaan lapsen tunteiden säätelytaitojen kehitys, jotta kehityksen tukeminen onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Päiväkodissa lapsi oppii erilaisten ihmissuhteiden kautta, miten toisten lasten ja kasvattajien kanssa tullaan toimeen, mitä saa ja mitä ei saa tehdä sekä sen, miten omien tarpeiden ja toiveiden kanssa selviää. Sosiaalis-emotionaalisen kasvun edellytyksenä toimii koko kasvun ajan riittävä vuorovaikutuksellinen ja kokonaisvaltainen oppimismahdollisuus. (Isokorpi 2004, s.129–130.) Kappaleen alussa kerrotaan tiivistetysti alle 3-vuotiaiden tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä, sillä se vaikuttaa olennaisesti lapsen myöhempään tunteiden säätelyyn.

Ihminen haluaa vaikuttaa tapahtumiin ympäristössä ja ennakoida niitä. Ihminen haluaa myös kokea voivansa vaikuttaa omaan toimintaansa, itseensä ja hyvinvointiinsa. Itsesäätelytaidot ovat perustana näille kokemuksille. Itsesäätelyn kehitys alkaa jo syntymästä ja vauvalla on myötäsyttyinen tarve hallita itseään ja ympäristöään. Vauva etsii ympäristöstä samankaltaisuuksia ja syy-seuraussuhteita sekä iloitsee siitä, kun aiheuttaa ympäristössään

muutoksia. Nämä kokemukset itse aikaansaamista tapahtumista ja muutoksista ympäristössä antavat vauvalle hallinnan tunnetta ja tuottavat hänelle iloa. (Aro 2005, s. 241–242.)

Ensimmäisen ikävuoden aikoihin lapsi haluaa yhä enemmän vaikuttaa omaan toimintaansa ja ympäristöönsä. Silloin lapsi on tullut tietoiseksi kyvystään hallita itseään ja tehdä asioita itse. Lapsi kuitenkin kohtaa vielä oman rajallisuutensa ja ympäristön rajoitukset, jotka aiheuttavat lapselle kiukkua ja turhautumista. Näissä tilanteissa lapsi tarvitsee aikuisen tukea, koska lapsi ei kykene vielä hillitsemään tunteitaan tai tiedä mitä hän voi tai osaa tehdä itse. Aikuisen suhtautumisen tulee olla kannustavaa ja palkitsevaa, joka rohkaisee lasta uusiin yrityksiin. (Aro 2005, s. 242.)

Tunnereaktioiden säätely opitaan, joten se ei ole synnynnäinen taito ja ympäristön täytyy turvata tunteiden varhainen säätely. Vanhemmilla on tärkeä rooli auttaa lasta tunnetilojen säätelyssä. Vanhemmat yrittävät esimerkiksi ymmärtää lapsen itkun syyt ja ryhtyvät tarvittaviin toimiin, jotta lapsi saataisiin rauhoitettua. Lapsen kyvyssä oppia säätämään tunteita on eroavaisuuksia, ja siksi esimerkiksi jotkut lapset rauhoittuvat helpommin kuin toiset. Lapsen tunteiden säätelytaidot kehittyvät hiljalleen lapsen kasvaessa ja tunteiden säätely alkaa siirtyä vanhemmilta lapsille. (Webster-Stratton 2011, s.247–248.)

Toisella ikävuodella kognitiiviset prosessit tunteiden jäsentämisessä alkavat kehittyä. Toinen tärkeä kehitysvaihe tunteiden säätelyssä on, kun lapsi oppii puhumaan ja sen kautta myös viestimään. Kielellisten taitojen kautta lapsen on helpompi tuoda esiin tunteita, ajatuksia ja aikomuksia. Lapsi pystyy säätämään tunnereaktioita tehokkaammin, kun hän pystyy kertomaan monimutkaisista tarpeistaan ja tunteistaan. (Webster-Stratton 2011, s.247–248; Laakso 2016.)

Varhaislapsuuden sosiaalis-emotionaalinen kehitys on monin tavoin merkittävää ja se miten kehitys etenee ja rakentuu on yhteydessä sekä menneisyyteen että nykyisyyteen. Tunteet vaikuttavat moniin omiin kokemuksiin ja kehitykselliset taidot vaikuttavat taas tunteiden säätelyyn. Päiväkoti-ikäinen lapsi harjoittelee tunnistamaan omia sekä muiden tunteita ja nimeämään erilaisia tunteita. Sosiaalinen kehitys on siinä vaiheessa, että tarkastelukulma siirtyy yhdessä toimimiseen ja yhdessä tekemiseen. (Pihlaja 2005, 214, 218.)

Kolmannella ikävuodella lapsen uhmakkuus vähenee ja hän oppii lisää keinoja hallita omia tunteitaan. Lapsen toiminnassa alkaa näkyä yhä enemmän suunnitelmallisuutta. Kognitiivisten taitojen, kuten kielen ja muistin, kehitys edistävät lapsen kykyä sisäistää

esimerkiksi ohjeita ja sääntöjä. Lapsi käyttää kieltä itsesäätelyn tukena ja kyselee esimerkiksi säännöistä ja tapahtumien syistä ja seurauksista. Lapsen käsitys tunteista ja niiden hyväksyttävistä ilmaisutavoista jäsentyvät, jolloin myös tunteenpurkauksien ja mielitekojen hallinta paranee.(Aro 2005, s.243.) Lapsi seuraa, miten kasvattaja ilmaisee tai käsittelee erilaisia tunteita. Lapsi ottaa kasvattajan mallin esimerkiksi siitä, miten vihan tunne kanavoidaan hyväksyttävällä tavalla. (Isokorpi 2004, s.129.) Oppiminen tapahtuu näin mallioppimisen kautta.

Lähestyessä kuudetta ikävuotta, lapsi kiinnostuu aiempaa enemmän älyllisesti haastavista tehtävistä ja nauttii uusien tilanteiden hallinnasta riippumatta ympäristön antamasta palautteesta. Lasta kiehtoo yhä enemmän vaikeiden tilanteiden tai tehtävien ratkominen. Iän karttuessa lapsen toimintaa ohjaa yhä enemmän lapsen omat käsitykset ja odotukset.(Aro 2004, s.243.) Pihlaja (2005, s. 61–62) tulkitsee Harrisin (1997) tekstiä niin, että 5-7-vuoden välillä lapsen emotionaalista kypsyyttä osoittava tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen muuttuvat merkittävästi. Tämän ajanjakson aikana lapsen kyky nimetä ja ymmärtää emootiota laajenee huomattavasti. Lapsen sisäiset mallit ja tavoitteet heijastuvat ympäristön tarjoamista malleista ja palautteista. Näiden muotoutumiseen vaikuttaa sekä ääneen sanotut ohjeet ja toimintasäännöt sekä ohjaamiseen käytetyt eleet, ilmeet ja muut palautteet. Ympäristön johdonmukaisuus on tärkeää myös tässä ikävaiheessa, koska näin selkeät rajat ja johdonmukainen seuraamusten käyttö tukevat lapsen tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn kehitystä. (Aro 2005, s.243–244.)

3.3 Kasvattajien vuorovaikutuksellisen tuen eri keinot lapsen tunteiden säätelyn tukemiseen

Tässä kappaleessa käsitellään erilaisia tukemisen keinoja lapsen tunteiden säätelyn kehittymisen tukemiseksi. Erityisesti keskitytään tilanteisiin, joissa tuki tapahtuu vuorovaikutuksen kautta sekä siihen miten kasvattaja pystyy omalla toiminnallaan tukemaan lapsen tunteiden säätelyä. Vuorovaikutuksellisen tuen avulla pyritään vaikuttamaan lapsen omaan toiminnanohjaukseen, jotta lapsi pystyy säätämään omia tunteitaan tilanteeseen sopivalla, tarkoituksenmukaisella tavalla.

Päiväkodilla on opetusvastuun lisäksi kasvatustuu lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Jotta päiväkodissa voidaan luoda mahdollisuudet lapsen tunteiden säätelytaitojen tukemiseen, on otettava huomioon monta eri asiaa: lapsi, ryhmän yleinen

pedagoginen toiminta, työntekijöiden yhteistyö sekä vanhempien ja muiden ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö. (Pihlaja 2005, s.225.)

Työskenneltäessä lapsen kanssa on lähtökohtana lapsen yksilöllisyys ja sen ymmärtäminen, johon liittyy myös erilaisuuden sietäminen. Mahdollisten tunteiden säätelytaidoissa esiintyvien ongelmien ymmärtäminen tulisi ajatella sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. Näiden ongelmien määrittelyssä on selkeästi perinne sijoittaa ongelma yksilöön, lapseen. Pitäisi pohtia enemmän sitä, miten ongelmat lapsella ilmenevät, mitkä tilanteet saavat kaaosta tai pelkoa aikaan, miten lapsi reagoi ja mitä kasvattajat tekevät. Näitä pohtimalla voidaan tutkia paremmin tilannetta ja lapsen kokemusta eri näkökulmista. (Pihlaja 2005, s.218, 225.)

Olennaista on myös se, miten päiväkodin kasvattajat tekevät keskenään yhteistyötä ja pyritäänkö mahdolliset ristiriidat ratkaisemaan vai vältelläänkö niitä. Hyvän yhteistyön perustana on sitoutuminen yhteisiin pelisääntöihin ja se, että kasvattaja pitää huolta myös itsestään, kuten hyvinvoinnistaan ja osaamisestaan. (Pihlaja 2005, s.225.) Tunteiden säätelyn sekä muiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen vaikutukset eivät ole pysyviä ja kokonaisvaltaisia, jos kodit ja muut lasten kasvatustyöhön osallistuvat, eivät tee yhteistyötä ja toimi samansuuntaisesti. (Kokkonen 2010, s.99,105.) Toiminnan suunnittelu päiväkodissa on erityisen tärkeää, sillä näin kasvattajille muodostuu käsitys yhteisistä tavoitteista, toiminnan sisällöistä sekä ohjauksen keinoista tavoitteiden saavuttamiseksi. Etukäteissuunnittelun avulla kasvattajat pystyvät toimimaan johdonmukaisesti ja heillä on varmuutta toimia vaikeissakin tilanteissa. Myös hankalien tilanteiden ennakointi helpottuu ja niihin pystytään varautumaan etukäteen. (Eklund & Heinonen 2011, s.218.)

Keinot tunteiden säätelyyn rakentuvat vuorovaikutuksen ja kehityksen myötä (Poikkeus 2011, s. 97). Erityisesti silloin kun lapsen tunteet ovat erittäin voimakkaita, on aikuisella haasteellinen tehtävä. Kasvattaja voi helposti moralisoida tai kieltää lapsen tunteet, vaikka kieltämisen sijasta ymmärtäminen ja kestäminen olisi kasvattajan tehtävä. Kasvattajalla tulisikin olla erilaisia keinoja toimia tilanteissa, joissa lapsen tunteet ovat voimakkaita ja ottavat vallan lapsessa. Aikuisen antama malli, ohjaus ja tunteisiin vastaaminen ovat keskeisessä roolissa, kun lapsi rakentaa tunne-elämäänsä. (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 35,75; Pihlaja 2005, s.227.) Päiväkodin kasvattajien tulisi luoda luottamuksellinen kontakti lapseen, jolloin lapsen on helpompi antaa itsestään tähän suhteeseen ja tuoda tätä kautta

myös omia tunteitaan esille. Vuorovaikutussuhteessa aikuisen kanssa lapsen on tarkoitus oppia tunnekieltä, teon- ja toiminnankielen lisäksi. (Pihlaja 2005, s.227.)

Päiväkodin kasvattajan omalla toiminnalla on merkitystä lapsen tunteiden säätelyn tukemisessa. Ohjaava, johdonmukainen toiminta auttaa ohjaamaan lasta oikeanlaiseen käyttäytymiseen (Kanninen & Sigfrids 2012, s.191). Rutiinit, selkeät säännöt ja valintojen tarjoaminen luovat lapsille turvallisen olon ja näin lapset ymmärtävät mitä heiltä odotetaan (Webster-Stratton 2011, s. 249). Lapselle tarjotaan selkeitä vaihtoehtoja, joiden avulla lapsi oppii, että hänellä on vastuu omasta käytöksestään. Valinnoista seuraa joko kielteisiä tai myönteisiä seurauksia. Lapsi huomaa, että omilla valinnoilla on vaikutus tapahtumiin ja niiden kulkuun. Rangaistusten käyttäminen ei tuota toivottua, uudenlaista käyttäytymistä, sillä usein kasvattaja ei toteuta uhkauksiaan. Tällöin lapsi helposti oppii, ettei rangaistuksista tarvitse välittää. (Kanninen & Sigfrids 2012, s.191.) Sosiaalis-emotionaalisesti oireileva lapsi saattaa esimerkiksi löytää aikuisyhteisöstä heikot kohdat, kuten sen, että joku pitää kiinni säännöistä ja toinen ei. Lapsi testaa omalla toiminnallaan sitä, kuinka luja ja turvallinen aikuisverkosto hänen ympärillään on. Päiväkodin kasvattajien tulee miettiä toiminnan periaatteet niin, että jokainen voi niihin sitoutua. (Pihlaja 2005, s. 227.)

Se, että lapsi kohtaa pettymyksiä kasvun varrella on välttämätöntä. Erilaiset rajoitukset aiheuttavat lapsessa usein kiukkua ja saavat aikaan pettymyksen tunteen. Kasvattajilla ja lapsen vanhemmilla on vastuu siinä, että he selittävät lapselle raivon syyn. Jokainen perhe asettaa omat rajansa, mutta päiväkodissa rajat tulee olla kaikille yhteiset ja selkeät, jotta toiminta olisi johdonmukaista. Lapsesta tulee sitä vahvempi, mitä paremmin hän oppii sietämään omia pettymyksiään ja epäonnistumisiaan.(Kullberg-Piilola 2005, s 102–105,108.)

Tunnetaitojen kehittymisen kannalta leikki on keskeisessä asemassa (Nurmi 2013, s.43). Leikki on lapselle ominainen tapa toimia ja lapset oppivat monia taitoja leikkiessään (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s. 20). Leikin avulla lapsi pystyy harjoittelemaan monenlaisia tunteita. Lapsi pystyy harjoittelemaan tunteiden tuottamista muille, tunteiden tunnistamista sekä tunteiden kokemista. Vaikka lasten leikit voivatkin kuulostaa ja vaikuttaa rajulta, tulee kasvattajan tiedostaa leikin merkitys. Kasvattajan tulee antaa lapsille mahdollisuus rajuunkin leikkiin.(Peltonen 2005, s.130; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, s. 21.) Bronsonin (2000, s.71) mukaan fantasia-leikit toimivat mainiosti erityisesti kielteisten tunteiden harjoitteluun. Myös

esimerkiksi roolileikeissä lapsi pystyy harjoittelemaan tunnetaitojaan. Kasvattaja voi rikastuttaa leikkejä erilaisin tavoin, ohjata ja selvittää konfliktitilanteita. Kasvattajan läsnäolo leikeissä lisää myös lasten turvallisuuden tunnetta. (Koivunen 2009, s.40.)

Kasvattaja auttaa lasta ymmärtämään ja huomaamaan tunteita (Kanninen & Sigfrids 2012, s.80). Lapselle tulee määritellä tunne ja käsitellä tunnetta lapsen kanssa. Kasvattajan tulee kuunnella lasta tarkkaavaisesti, tuomitsematta tai antamatta neuvoja. Lasten on tärkeää oppia ymmärtämään se, että ihmisellä voi olla erilaisia tunteita ja yksi ja sama asia voi herättää samassa ihmisessä useita tunteita yhtä aikaa. Kun kasvattaja näyttää lapselle, että mitkään tunteet eivät ole vääriä, vaan normaaleja ja luonnollisia, oppii lapsi ymmärtämään omia tunteitaan. Kasvattajan tulee opettaa lapselle käyttäytymisen hallitsemista, ei niinkään tunteiden hallitsemista. Kasvattaja voi tuoda esiin sen, että ei ole aina oikein käyttäytyä tunteiden pohjalta, mutta niistä voi aina puhua. (Webster-Stratton 2011, s.251.) Tunteiden tunteminen ei ole siis väärin, mutta se, että tunne muuttuu toista satuttavaksi toiminnaksi, on aina väärin (Peltonen 2005, s.199).

Yksi lapsen toimintaan vaikuttavista tekijöistä on palaute. Palautteen avulla pystytään ohjaamaan lasta toivottuun käyttäytymiseen. Palautteen tulee olla tehokasta eli johdonmukaista, välitöntä ja säännöllistä. Palautteen avulla pystytään vaikuttamaan ei-toivottuun käyttäytymiseen siten, että annetaan myönteistä palautetta toivotusta käyttäytymisestä. (Peitso & Närhi 2015, s. 16–17.) Se, että huono käytös huomioidaan myönteistä käytöstä useammin, on yleisempää sillä useat tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajat antavat enemmän huomiota oppilaiden huonolle käytökselle kuin myönteiselle. (Webster-Stratton 2011, s.63.)

Kokkonen (2010, s.98) tulkitsee Hintonin, Miyamoton ja Della-Chiesan (2008) tekstiä niin, että nykykäsityksen mukaan oppiminen nähdään tehokkaimpana silloin, kun kasvattajat pyrkivät toiminnallaan vähentämään lasten stressin ja pelon tunteita sekä opettavat lapsille tunteiden säätelyn taitoja ja luovat motivoivan, myönteisen oppimisympäristön. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, s.18) korostetaan sitä, että turvalliset ihmissuhteet ovat hyvän oppimisen ja myönteisen oppimisasenteen perusta, joka näkyy kasvattajan toiminnassa herkkyytenä lapsen tunteille ja emotionaaliselle hyvinvoinnille.

Pihlaja (2005, s.223) toteaa, että lapsen minä rakentuu ulkoisten sosiaalisten suhteiden kautta ja siksi vahvojen, empaattisten ja luotettavien aikuisten lähellä on hyvä kasvaa. Peilatussaan itseään aikuisen kautta lapsi saa emotionaalisen käsityksen itsestään (Pihlaja 2005, s.226).

Kasvattajien on syytä myös kiinnittää huomiota omaan toimintaansa ja siihen, minkälaista oma tunnekieli on. Kasvattajat, jotka käyttävät enemmän tunnekieltä ilmaistessaan omia tunnetilojaan ja tulkitessaan muiden sanatonta tunteiden ilmaisua sekä puhuvat tunteista, siirtävät oppilailleen tehokkaamman mekanismin tunteiden hallitsemiseksi. Käyttämällä tunnekieltä kasvattajat eivät pelkästään siirrä tarpeellisia selviytymistaitoja oppilailleen vaan näyttävät samalla kuinka he itse tulevat toimeen tietynlaisen tunteen kanssa. (Webster-Stratton 2011, s.250.)

Kasvattajan tulee olla tietoinen omista tunteistaan ja kykeneväinen pohtimaan tuntemustensa taustoja. Hyväkin kasvattaja voi olla vihainen, mutta hänen vihansa ei saa satuttaa lasta. Kasvattajan tulee erottaa itsensä erilliseksi lapsesta eikä sotkea omia ja lapsen tunteita toisiinsa. Kasvattajan kertoessa lapsille omista ilon, surun ja kiukun hetkistä, hän samalla opettaa lapselle, että esimerkiksi vihamielisistä asioista voi puhua mieluummin kuin purkaa ne väkivalloin johonkin toiseen tai pitää ne sisällään. (Pihlaja 2005, s. 223.) Kanninen & Sigfrids (2012, s.82) korostavat myös sitä, että kasvattajan asennoituminen tunteisiin on merkityksellistä, koska se vaikuttaa kasvattajan omaan toimintaan ja tätä kautta myös päiväkodin pedagogiikkaan.

Kasvattajien on tärkeää toimia lapsen tunteiden ja käyttäytymisen kanssasäätelijänä sillä, kun lapsen kokemien tunteiden voimakkuus ylittää mielen hallinnan, tarvitsee lapsi siihen kasvattajan tukea. (Sajaniemi ym. 2015, s.82–83; Isokorpi 2004, s.129–130.) Kaikki lasten tunteet ovat hyväksyttäviä ja lapselle tuleekin antaa mahdollisuus ilmaista kaikki tunteensa. Tunteita ei saa siis välttää tai tukahduttaa. (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 84.) Ilmaisun lisäksi on tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään mistä tunne saa alkunsa sekä nimeämään omia tunteitaan (Pihlaja 2005, s.227). Hyvinvoiva lapsi ei tukahduta kielteisiä kokemuksiaan vaan käsittelee ne (Kalliala 2013, s. 66). Kasvattaja auttaa lasta huomaamaan ja ymmärtämään tunteita ja voi tukea lasta esimerkiksi nimeämällä tunteita sekä selittämällä tapahtumia (Aro 2011, s. 246; Bronson 2000, s.71).

Kasvattajien kielellinen ohjaus ja vuorovaikutus lapsen kanssa on tärkeää, koska aikuisen puhe on merkittävässä roolissa ohjaamassa lapsen käytöstä ja tunteiden ilmaisua (Aro 2011, s. 246; Bronson 2000, s.71). Kielen avulla kasvattajat ohjaavat lasta jäsentämällä tapahtumia sekä välittämällä odotuksia ja erilaisia sääntöjä. Lapsen kielellinen kehitys mahdollistaa myös erilaisten ohjeiden ja sääntöjen sisäistämisen. (Aro 2003, s.242,238.)

Lapsen kielen kehityksen edetessä, kasvattaja pystyy yhä enemmän käyttämään kieltä ohjauksen apuna. Kielen avulla ongelmatilanteiden ratkaiseminen helpottuu, sillä kasvattaja antaa lapselle mallia erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista. (Bronson 2000, s.83; Pihlaja 2005, s.253.) Kasvattajan antama verbaalinen ohjaus on tärkeää lapselle, jotta lapsi oppisi ohjaamaan omaa emotionaalista käyttäytymistään (Bronson 2000,s.73).

Pihlaja (2005, s.214) mainitsee, että päiväkotikäisenä lapsi opettelee tunnistamaan sekä omia että muiden tunteita. Esimerkiksi keskusteltaessa lapsen kanssa, voidaan puhua siitä, mitä tapahtui ja miten voisi seuraavassa, vastaavanlaisessa tilanteessa toimia toisin (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 195–196). Pihlaja (2005, s.226) korostaa sitä, että lapsen on hyvä ymmärtää hallitsemattoman tunnepuuskansa syy. Johdonmukaiset, välittömät ja riittävän vahvat palautteet heti tunnepuuskan jälkeen ovat hyviä tukitoimia tuettaessa lapsen tunteiden säätelyä (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.17).

Erilaiset ikävät kokemukset saattavat näkyä lapsen käytöksessä eri tavoin, esimerkiksi pahantuulisuutena. Lapsella on vielä puutteelliset taidot ilmaista tunnetilojaan sanallisesti ja jäsentää kokemia tunteitaan.(Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, s.21–22; Nurmi & Schulman 2013, s.38.) Kun lapsi on vihainen, hän ei pysty erottamaan toisistaan tunnetta ja toimintaa. Lapsen raivolle on kuitenkin annettava tilaa. Tällaisissa tilanteissa kasvattajan tehtävänä on auttaa lasta muuttamaan raivokohtaukset hallituksi vihan ilmaisuksi. Se, että kasvattaja itse on rauhallinen ja pysyy lujana, luo lapselle turvallisuutta. Aikuisen rauhattomuus voi tuntua lapsesta pelottavalta, mikä voi saada lapsen tuntemaan olonsa turvattomaksi. (Nurmi & Schulman 2013, s. 39.)

Lapsella voi esiintyä päiväkodissa ongelmia tunteiden säätelyssä, sillä eriaisteiset tunteiden säätelyn ongelmat ovat hyvin tavallisia (Kokkonen 2010, s. 24). Tunteiden säätelyn ongelmat johtuvat usein siitä, että tilannetta ei kyetä arvioimaan eikä osata päättää mihin lopputulokseen tilanteessa halutaan. Lapsi ei osaa välttämättä valita keinoja, jolla tunnetta säätelee. Lapsella on tällöin ongelmia omassa toiminnanohjauksessa. Ongelmat tunteiden säätelyssä ilmenevät puutteina tunteiden tiedostamisessa, ymmärtämisessä ja hyväksymisessä (Kokkonen 2010, s. 24). Tunteiden säätelyn vaikeudet näkyvät erityisesti vuorovaikutustilanteissa (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013).

Ei ole olemassa hankalaa lasta vaan ytimenä on yleensä lapsen ja hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus. Kun yritetään vaikuttaa lapsen tunne-elämään, tulee huomioida myös ympäristö. Ongelmat voivat näkyä lapsella esimerkiksi kyvyssä leikkiä, solmia kontakteja

ja tulla toimeen ikätovereiden kanssa. Lapsella ei ole välttämättä kykyä havaita tunteita eikä hän pysty näkemään tilannetta toisen näkökulmasta tai ymmärrä omaa osuuttaan toisen tunteissa. Nämä voivat näkyä niin, että lapsi riehuu tai vetäytyy. Lapsi saattaa vaikuttaa tunteettomalta ja hänen on vaikea kontrolloida omia tunteitaan. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Lapsi, joka ei pysty säätelemään toimintaansa sääntöjen tai annettujen ohjeiden perusteella, voi johtaa lapsen haastavaan käytökseen (Aro 2011, s.248; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14). Tällaisissa tilanteissa kasvattaja helposti turvautuu kielteisiin rajoittamiskeinoin, jolloin lapsi ei saa myönteistä ja rakentavaa tukea eikä kokemusta palkitsevista vuorovaikutussuhteista (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15). Tunteiden ilmaisun ja ongelmakäyttäytymisen välillä on löydetty yhteyksiä (Neitola 2011, s.38). Ongelmakäyttäytyminen voi kasvattajien mielestä vaikuttaa rajoja uhmaavalta sekä herättää heissä turhautumisen ja keinottomuuden tunnetta. Tämä saattaa johtaa päiväkodin kasvattajat kielteiseen vuorovaikutuskehään lapsen kanssa (Aro 2011, s.248; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15). Tällainen vuorovaikutus lapsen kanssa sisältää tavallista enemmän kielteisiä tunneilmaisuja ja ei-sensitiivistä ohjaamista, jolloin kasvattaja antaa myös tavallista vähemmän huomiota lapsen myönteiselle tai neutraalille käyttäytymiselle (Aro 2011, s.248). Pihlaja (2005, s. 221) toteaa, että esimerkiksi kasvattajien reaktiot lapsen käyttäytymiselle tilanteen jälkeen voi olla usein pettymyksen ja ristiriitaisen olon sävyttämiä. Kielteisen vuorovaikutuskehän katkaiseminen on tärkeää aikuisen jaksamisen ja lapsen kehityksen kannalta. Kehän katkaiseminen helpottaa myös myönteisten tunteiden löytämistä. (Aro 2011, s.248.)

Neitolan (2011, s.38) väitöskirjassa mainitaan Colen, Zahn-Waxlerin, Foxin, Usherin ja Welshin (1996) tutkimus, jossa huomattiin että lapsilla jotka ilmaisevat tunteitaan vähän tai ei lainkaan sekä lapsilla, jotka ilmaisevat tunteitaan hyvin runsaasti, oli ulospäin suuntautuvia käyttäytymisongelmia. Lapsen sosiaalisen kanssakäymisen kannalta tunteiden liika ilmaiseminen tai ilmaisemattomuus aiheuttaa ongelmia (Neitola 2011, s.38–39).

Tunteiden säätelyn tukemisessa ei ole ratkaisevaa niinkään pelkkä yksittäinen menetelmä vaan tapa, jolla kasvattajat kasvatustyön tekevät. Jokaisen lapsen leikistä, tavasta elää ja olla, löytyvät ne asiat, joihin kasvatustyössä voi tukeutua. Lapsikohtaiset kasvatuksen menetelmät auttavat vahvistamaan ja tukemaan lapsessa jo olemassa olevaa. (Pihlaja 2005, s.228.)

4 POHDINTA

Tutkielman tavoitteena oli selvittää, miten 3-6-vuotiaiden lasten tunteiden säätelytaidot kehittyvät ja miten ne ilmenevät. Lisäksi yhtenä tutkimuskysymyksenä oli millaista vuorovaikutuksellista tukea päiväkodin kasvattajat voivat antaa tukeakseen lapsen tunnesäätelytaitoja. Tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia pääasiassa erilaisista kehityspsykologista aineistoista. Kehityspsykologinen aineisto auttoi ymmärtämään 3-6-vuotiaan lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymistä ja sen ilmenemistä.

Korostimme tunteiden säätelytaitojen tukemisen keinoissa toiminnanohjauksen näkökulmaa. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan yleisesti keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri). Kognitiiviset taidot kuten tarkkaavaisuus ja kyky estää ensisijaista toimintoa toteutumasta ovat toiminnanohjaukselta ja vaikuttavat lapsen tunteiden säätelyyn (Määttä 2016, s.2-3;Peltokorpi 2007,33). Lapsi pystyy esimerkiksi tarkkaavaisuuden avulla siirtämään tietoisesti huomionsa muualle, jos hän kokee jonkin tilanteen turhauttavaksi (Aro 2011, s.48). Itsesäätelyn osa-alueet: kognitioiden säätely, käyttäytymisen säätely ja tunteiden säätely nivoutuvat näin väistämättä yhteen, sillä erilaisten kognitiivisten toimintojen kehitys on edellytys tunteiden sekä käyttäytymisen säätelylle (Aro 2012, s.20). Näemme siis lapsen toiminnanohjauksen tukemisen merkittävänä osana lapsen tunteiden säätelytaitojen kehittymistä.

Kolmannella ikävuodella lapsen kognitiiviset taidot, erityisesti kieli, kehittyvät ja näin lapsi pystyy hyödyntämään kielellisiä taitojaan omien tunteiden säätelyssä.(Webster-Stratton 2011, s.247–248; Laakso 2016.) Ongelmatilanteiden ratkaiseminen helpottuu, sillä kieltä pystyy käyttämään ohjauksessa. Aikuisella on merkittävä rooli lapsen tunteiden nimeämisessä ja selittämisessä sekä lapsen käytöksen ohjaamisessa (Aro 2011, s. 246; Bronson 2000, s.71.)

Tukemisen eri keinoilla aikuinen pyrkii ohjaamaan lasta niin, että lapsi pystyisi mahdollisimman hyvin myöhemmin itse ohjaamaan omaa toimintaansa sisäisen puheen avulla (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, s.23).

Aineiston analysointivaiheessa huomasimme, että joissakin tutkimuksissa tunteiden säätely ja tunneperustaisen käyttäytymisen säätely oli erotettu toisistaan. Esimerkiksi Salmivalli

(2005, s.111) erottaa emootioihin liittyvän käyttäytymisen säätelyn ja emootioiden säätelyn toisistaan. Peltokorpi (2007, s.32) puolestaan yhdistää emotionaalisen säätelyn ja emootioperustaisen käyttäytymisen säätelyn toisiinsa. Otimme huomioon nämä eri näkökulmat aineistoa analysoitaessa. Näemme tunteiden vaikuttavan lapsen käyttäytymiseen ja toimintaan, joten näiden erottaminen toisistaan ei olisi vastannut meidän näkemystämme eikä olisi ollut tutkielman kannalta tarkoituksenmukaista.

Tulosten perusteella tunteiden säätelyllä on monia vaikutuksia lapsen kehityksen eri osaluokkiin ja ongelmat tunteiden säätelyssä heijastuvat lapsen käyttäytymiseen ja toimintaan päiväkodissa. Lapsen tunteiden säätelyn vaikeuteen voi olla monia eri syitä. Tunteiden hallitsemisen oppiminen on yksilöllistä (Webster-Stratton 2011, s. 248). Lapset, joilla on heikkouksia itsesäätelytaidoissa, eivät pysty hallitsemaan tunnereaktioitaan hallitusti (Webster-Stratton 2011, s. 247; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15). Kun lapsi ei osaa hallita tunnereaktioitaan onnistuneesti, vaikuttaa se kaverisuhteisiin sekä esimerkiksi ryhmässä toimimiseen (Aro, Laakso & Närhi 2007, s.15; Neitola 2011, s.39; Pihlaja & Viitala 2005, s.222; Poikkeus 2011, s.96). Jotkut lapset joutuvat helpommin kielteisten tunteiden valtaan ja ovat helpommin ärtyviä. Usein lapset, jotka kokevat negatiiviset tunteet voimakkaasti, jäävät omien tunteidensa vangiksi. (Neitola 2011, s.38; Riihonen 2013, s.43; Salmivalli 2005, s. 110) Häiriökäyttäytymisen syynä nähtiin monissa tutkimuksissa tunteiden säätelytaidon heikkous. Säätelyn onnistuessa häiriökäyttäytyminen usein vähenee tai katoaa kokonaan (Kanninen & Sigfrids 2012, s. 82–83).

Tunteiden säätelytaito opitaan ja säätelyn oppimiseen vaikuttavat sekä yksilölliset piirteet että ympäristö. Lapsen omat piirteet kuten temperamentti ja reaktiivisuus vaikuttavat lasten yksilöllisiin eroihin itsesäätelyssä (Keltikangas-Järvinen 2004, s. 46). Lapsen omilla piirteillä on vaikutuksia lapsen reagointi- ja käyttäytymistyyleihin (Keltikangas-Järvinen, Räikkönen & Puttonen 2001; Aro 2011, s. 35). Yksilöllisten reagointitaitojen sekä temperamentin nähtiin useissa tutkimuksissa vaikuttavan lapsen tunteiden säätelyyn ja siihen, miten lapsi esimerkiksi ilmaisee omia tunteita (Webster-Stratton 2011, s.247; Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, s. 47, 49; Keltikangas-Järvinen 2004, s.37).

Ympäristötekijöistä merkittävimmäksi tekijäksi nousi useiden tutkimusten perusteella vuorovaikutus ja sen laatu. Vuorovaikutuksen laadulla on merkitystä tunteiden säätelytaitojen oppimisessa (Laakso 2011, s.71; Kokkonen 2010, s.93, 95; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14; Kerola, Kujanpää & Kallio 2013; Isokorpi 2004, s.129–130). Erilaiset

vuorovaikutukselliset kokemukset lapsen ja hänen kasvuympäristönsä välillä vaikuttavat lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymiseen. Lapsella on valmiina erilaisia keinoja ja strategioita, joilla hän säätelee ja hallitsee omia tunnekokemuksiaan (Laakso 2011, s.70). Myös kasvattajan rooli lapsen tunteiden kanssasäätelijänä nousi keskeiseksi tekijäksi. Aikuinen auttaa ja vahvistaa lapsen omaa tunteiden säätelyä. Kun vuorovaikutussuhde on myönteinen lapsen ja aikuisen välillä, lapsi saa tarvitsemaansa ohjausta ja tukea oikeanlaiseen tunteiden säätelyyn. Luottamuksellinen ja turvallinen suhde aikuiseen mahdollistaa sen, että lapsi voi ilmaista kaikenlaisia tunteitaan. Aikuisen tulisi olla lapsen saatavilla, vastata lapsen erilaisiin viesteihin johdonmukaisesti ja oikea aikaisesti sekä havainnoida lapsen käyttäytymiseen vaikuttaneita ydintunteita. (Thompson & Lagattuta 2006, s.329; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.14; Kinnunen & Kokkonen 2015, s.119; Kerola, Kujanpää & Kallio 2013; Sajaniemi ym. 2015, s.82–83; Kanninen & Sigfrids 2012, s.80.) Usein lapsen ongelmat tunteiden säätelyssä sijoitetaan lapseen, vaikka huomioon tulisi ottaa myös ympäristötekijät ja yhteisö (Pihlaja 2005, s. 214). Laakso (2011, s.63) mainitsee, että lapsen rikkoessa esimerkiksi sääntöjä, ei kyse ole välttämättä uhmakkuudesta, vaan lapsen kognitiivisten toimintojen vaikeudesta. Tällöin lapsi ei välttämättä esimerkiksi ymmärrä kasvattajan antamia kielellisiä ohjeita (Laakso 2011, s.63).

Päiväkodissa toteuttavan tuen kannalta aineistossa nousi esiin etenkin suunnittelun merkitys. Tuen suunnittelun pohjana tulee Määtän (2016, s.6) mukaan toimia lapsen toiminnan havainnointi eri tilanteissa sekä tilannetekijöiden merkitysten huomioiminen. Etukäteissuunnittelun avulla kasvattajat pystyvät toimimaan johdonmukaisesti ja heillä on varmuutta toimia vaikeissakin tilanteissa. Myös hankalien tilanteiden ennakoiminen helpottuu ja niihin pystytään varautumaan etukäteen.(Eklund & Heinonen 2011, s.218.) Tunteiden säätelyn kehityksen kannalta ympäristön johdonmukaisuus on tärkeässä asemassa, mikä korostui useissa eri aineistoissa. Selkeät rajat ja johdonmukainen seuraamusten käyttö tukevat lapsen tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn kehitystä. (Aro 2005, s.243–244.) Ohjaava, johdonmukainen toiminta sekä välittömät palautteet auttavat lasta oikeanlaisen käyttäytymisen saavuttamiseen (Kanninen & Sigfrids 2012, s.191; Aro, Laakso & Närhi 2007, s.17).

Jotta päiväkodin toiminta olisi johdonmukaista ja suunnitelmallista, tulee kasvattajan olla tietoinen omista tunteistaan, sillä tunteet vaikuttavat kasvattajan omaan toimintaan ja sitä kautta myös päiväkodin pedagogiikkaan (Kanninen & Sigfrids 2012, s.82). Päiväkodin pedagogiikka on osa lapsen arkea, joten sillä on suuri merkitys lapsen kehityksen kannalta.

Lapset esimerkiksi peilaavat itseään kasvattajaan, joten aikuisella on vastuu siitä, miten lapset oppivat hallitsemaan omia tunteitaan. Kasvattajan tulisi välillä pysähtyä miettimään omia toimintatapojaan ja vaikuttaako niihin omat tunteet. Itsereflektio on tärkeä osa kasvattajan ammatillisuutta, jotta kasvattaja pystyy kehittämään omaa toimintaansa.

Erilaisten tukitoimien lähtökohtana tulee olla jokaisen lapsen yksilöllisen kehitystason huomioiminen. Työskenneltäessä lapsen kanssa lähtökohtana onkin lapsen yksilöllisyys ja sen ymmärtäminen (Pihlaja 2005, s.218). Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan, jolloin myös tukitoimet on suunniteltava sen mukaan. Esimerkiksi, jos lapsen kielelliset kyvyt eivät vielä kehittyneet tarpeeksi, ei lapsi välttämättä hyödy siitä, että hänen kanssaan pelkästään keskustellaan haastavista tilanteista (Laakso 2011, s.63). Lapselle tulee kielellisen ohjauksen lisäksi tarjota mieluisten ja luontevien oppimistapojen kautta keinoja säädellä tunteita. Esimerkiksi kasvattaja voi hyödyntää erilaisia kuvia ja opettavaisia tarinoita opettaessaan lapselle sosiaalisesti hyväksyttäviä tunteiden ilmaisun tapoja. Mielestämme onkin tärkeää päiväkodin kasvattajana ottaa huomioon kaikki ne osatekijät, jotka vaikuttavat siihen, miten lapsi säätelee tunteitaan ja miten lapsi tuo niitä käyttäytymisensä kautta esille. Lisäksi lapsen persoona, toimintataipumukset ja kognitiiviset valmiudet vaikuttavat vuorovaikutussuhteisiin toisten ihmisten kanssa (Laakso 2011, s.63).

Toteutimme tutkielman parityöskentelynä, koska koimme molemmat tämän aiheen tärkeäksi ja halusimme syventää tietämystämme aiheesta. Koimme parityöskentelyn tehokkaana ja luontevana valintana kandidaatin tutkielmalle ja työskentelytapamme sopivat hyvin yhteen. Parityöskentely mahdollisti sen, että tietämyksemme aiheesta syveni entisestään, koska siitä pystyi keskustelemaan yhdessä. Parityöskentely ehkäisi myös osaltaan "sokaistumista" omalle tekstille, sillä tekstiä prosessoiti kaksi ihmistä. Tutkimuksen kannalta oli hyvä, että aineistoa käytiin läpi yhdessä, jolloin omat tulkintamme yhdistyivät kokonaisuudeksi, mikä rikastutti tutkimuksen sisältöä. Tutkimuksemme avulla saimme paljon erilaisia työkaluja, joiden avulla pystymme tukemaan varhaiskasvattajina lasten tunnesäätelytaitojen kehittymistä.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista selvittää se, miten tunteiden säätelyn tukeminen näkyy konkreettisesti päiväkodissa ja minkälaisia keinoja tai erilaisia menetelmiä tunteiden säätelyn tukemiseen yleisesti käytetään. Koska tunnekasvatuksen merkitys tutkimuksen perusteella on merkittävää lapsen kehityksen kannalta, olisi tärkeää selvittää

toteutetaanko tunnekasvatusta päiväkodeissa ja pidetäänkö sitä tärkeänä osana päiväkodin toimintakulttuuria.

LÄHTEET

Aaltonen,R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen,T., Tarvo,M-T., Tuunainen,P. & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf , viitattu 17.3.2016

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyä? Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T. 2003. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa T.Siiskonen, T.Aro, T.Ahonen, & R.Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aro, T. 2005. Neurologiset kehityshaasteet ja niihin vastaaminen. Teoksessa P.Pihlaja, & R. Viitala (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta.Teoksessa T. Aro & M.Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T., Laakso, M-L. & Närhi, V. 2007. TOMERA -Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa. Niilo Mäki-instituutti. http://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf, viitattu 8.2.2016

Bronson, M.B. 2000. Self-regulation in early childhood. Nature and Nurture. NY.: The Guilford Press.

Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Ammattilainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa M.Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri
[http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen neuropsykologinen arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx), viitattu 17.3.2016

Holkeri-Rinkinen, L. 2011. Rakennetaan vuorovaikutusta ja vuorovaikutuskumppanuutta. Teoksessa K. Alila & S. Parrila (toim.) Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa: katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006-2010. Oulu: Uniprint.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Printel Oy.

Huovila, L. 2015. Auta lasta stressin hallinnassa. Lastentarha 4/2015, 37.

Huuhtanen, K. 2011. Mitä kommunikointi on? Teoksessa K. Huuhtanen (toim.) Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2012. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Kalliala, M. 2013. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Gaudeamus.

Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2000. Luovuutta, motivaatio, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L., Räikkönen, K. & Puttonen, S. 2001. Onko luonto oikeudenmukainen? Synnynnäinen temperamentti ja stressinsietokyky. Tieteessä tapahtuu 1/2001

<http://www.tieteessatapahtuu.fi/011/luonto.htm>, viitattu 8.2.2016

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku. Vinkkejä kasvattajille. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen, viitattu 8.2.2016

Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2015. Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korplola, L. 2014. Virittäydy lapsen taajuudelle. Adoptioperheet-lehti. 2/2014

http://www.adoptioperheet.fi/sites/default/files/artikkelit/virittaydy_lapsen_taajuudelle_2_14.pdf viitattu 8.2.2016

Kullberg- Piilola, T. 2005. Viha ja kiukku - "Mä inhoon sua!" Teoksessa A. Peltonen & T. Kullberg-Piilola (toim.) Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten Keskus.

Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa T.Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Laakso, M-L. 2016. Tunnepelejä apuna lapsen tunnetaitojen ja vastuullisen sosiaalisen käyttäytymisen vahvistamisessa. Hyvä alkua - messut.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle

tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laru, S., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Perhe osana varhaiskasvatusta. Teoksessa M.Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen ja nuoren temperamentti ja persoonallisuus. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/lapsen-temperamentti/, viitattu 8.2.2016

Määttä, S. 2016. Aikuinen apuna lapsen itsesäätelyn tukemisessa. Niilo Mäki Instituutti.

Nurmi, P. 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa P. Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa P.Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Peitso, S. & Närhi, V. 2015. Konsultaatiomalli päiväkoteihin -jäsentynyttä tukea levottomille lapsille. Niilo Mäki Instituutti.

Peltokorpi, E-L. 2007. Yhtä kaikki yksinäinen -Tutkimus alkuopetuksen oppilaiden emotionaalisesta hallinnasta. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Pihlaja, P. 2005. Sosiaalis emotionaaliset vaikeudet lapsuudessa. Teoksessa P.Pihlaja & R.Viitala (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.

Pihlaja, P. 2005. Varhaiserityiskasvatus suomalaisessa päivähoidossa. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Riihonen, R. 2013. Ammatilaisen omat tunteet haasteena ja työkaluna. Teoksessa M.Oulasmaa & R. Riihonen (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Rothbart, M. K. & Jones, L. B. 1998. Temperament, Self-Regulation and Education School Psychology Review 27.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf, viitattu 8.2.2016

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siljamäki, T. 2015. Mielenlukutaito. Lastentarha 5/2015, 14–15

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> (viitattu 8.2.2016)

Thompson, R.A. & Lagattuta. H. Feeling and understanding: Early emotional development Teoksessa K.McCartney & D.Phillips (eds.) Blackwell handbook of early childhood development. Blackwell Publishing Ltd.

Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. SAGE Publications Ltd.