

Annamaria Mäkelä

# **MITÄ VOI TEHDÄ, KUN KIUKUTTAA?**

## Työkaluja vihan tunteen säätelyyn lasten tunnetaitokirjoista

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Maaliskuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Annamaria Mäkelä: Mitä voi tehdä, kun kiukuttaa? Työkaluja vihan tunteen säätelyyn lasten tunnetaitokirjoista  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteen kandidaatti, varhaiskasvatus  
Maaliskuu 2020

---

Tässä laadullisessa tutkimuksessa tutkin, miten lapsille suunnatut tunnetaitokirjat ja kuvakirjat esittävät sekä käsittelevät kiukun tunnetta ja mitä keinoja kirjat tarjoavat kiukun tunteen säätelyyn. Lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta tunnetaitojen tukeminen ja harjoittelu on tärkeää sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Viha on voimakas tunne, jonka säätelyyn lapsi tarvitsee usein aikuisen tukea. Aikuisen tulee tarjota lapselle keinoja käsitellä kiukkua sallituin keinoin. Tutkimuksen tavoitteena on löytää keinoja tukea lasten tunnetaitoja varsinkin voimakkaiden tunteiden kohdalla sekä vahvistaa lukijan kuvaa siitä, miten tärkeää on tukea lapsen tunnetaitoja. Tutkimuksessa tarkastelin kymmentä kiukun tunnetta käsittelevää lasten kuvakirjaa ja tunnetaitokirjaa. Tutkimusmenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka avulla etsin kirjoista tutkimuskysymysten mukaisia sisältöjä.

Tutkimustuloksissa nousee esiin, että tutkimissani lastenkirjoissa esiintyy erilaisia kiukun ilmentymiä ja syitä. Kiukku näkyy kirjojen hahmoilla eleissä, ilmeissä ja puheessa sekä myös voimakkaana tunneryöppynä, joka näkyy hahmon raivoamisena. Hahmojen kiukun syyt liittyvät vihan alla vaikuttaviin tunteisiin, elämäntilanteeseen tai ärsytykseen hetkessä. Kiukun tunteen säätelyssä korostuu aikuisen rooli ja tuki voimakkaan tunteen kohdalla. Kirjoista nousee esiin, että aikuinen voi auttaa lasta eri keinoin kiukun tunteen tunnistamisessa, sanoittamisessa ja purkamisessa sallituin keinoin. Oleellista on aikuisen empaattinen suhtautuminen ja rauhallisuus kiukun hetkellä. Konkreettisine keinoina voi käyttää muun muassa erilaisia tunnemittareita, piirtämistä ja kiukun ulkoistamista johonkin hahmoon. Tuloksista nousee esiin myös se, että lapsi voi itse harjoitella tunteen säätelyä ja itsensä rauhoittamista, useimmiten kuitenkin aikuisen tukemana.

Tutkimani aineisto tarjoaa pitkälti samoja keinoja tunnetaitojen harjoitteluun, kuin mitä nykypäivän tutkimukset korostavat. Pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta kirjoissa esitellään tarinan ja kuvien avulla nykytutkimuksen mukaisia keinoja lapsen kiukun tunnistamiseen ja säätelyyn. On kuitenkin hyvä muistaa, että tämä tutkimus on pieni otos lastenkirjoista sekä tutkijan subjektiivinen tulkinta tutkimusaineistosta. Tunnetaitojen merkitystä ei voi kuitenkaan liiaksi korostaa, koska tunnetaitojen harjoittelu luo tärkeän pohjan lapsen tasapainoiselle kasvulle ja elinikäisten tunne -ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Tunnetaitojen harjoittelusta tulisikin tulla varhaiskasvatuksessa nykyistä systemaattisempaa, ja varhaiskasvatuksen aikuisia tulisi kouluttaa tunnetaitojen opettamiseen nykyistä enemmän.

Avainsanat: tunnetaidot, tunteet, vihan ja kiukun tunne, tunteiden säätely, kuvakirjat, tunnetaitokirjat

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. TUNTEET</b> .....	<b>6</b>
2.1. TUNTEIDEN SÄÄTELY.....	7
2.2. TUNNETAIDOT JA TUNNEKASVATUS .....	9
2.3. VIHA TUNTEENA.....	9
2.4. KIUUKUN KÄSITTELYN KEINOJA .....	11
<b>3. LASTEN TUNNETAITOKIRJALLISUUS</b> .....	<b>14</b>
3.1. SATUJEN JA KUVAKIRJOJEN MERKITYS LAPSELLE .....	14
3.2. TUNNETAIDOT LASTENKIRJOISSA .....	15
<b>4. TUTKIMUSKYSYMYKSET</b> .....	<b>17</b>
<b>5. TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>18</b>
5.1. AINEISTO .....	18
5.2. AINEISTON ANALYYSI .....	19
5.3. LUOTETTAVUUDEN TARKASTELUA.....	21
<b>6. TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>22</b>
6.1. KIUUKUN NÄKYMINEN KUVISSA JA TEKSTISSÄ.....	22
6.1.1. <i>Kiukku näkyy eleissä, ilmeissä ja puheissa</i> .....	23
6.1.2. <i>Kiukku näkyy raivokkaana tunteena ja fyysisenä reaktiona</i> .....	24
6.2. MIKÄ KIRJOJEN HAHMOJA KIUUKUTTAA?.....	25
6.2.1. <i>Vihan alla vaikuttavat tunteet</i> .....	25
6.2.2. <i>Elämäntilanteen aiheuttama kiukku</i> .....	27
6.2.3. <i>Ärsytys hetkessä</i> .....	28
6.3. KIRJOJEN TARJOAMAT KEINOT KIUUKUN TUNTEEN SÄÄTELYYN .....	29
6.3.1. <i>Aikuisen tuki kiukun hetkellä</i> .....	29
6.3.2. <i>Itsensä rauhoittaminen</i> .....	31
6.3.3. <i>Kiukku väistyy pelon tieltä</i> .....	32
6.4. YHTEENVETO .....	33
<b>7. POHDINTA</b> .....	<b>37</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>39</b>

## LIITTEET

LIITE 1: TUTKIMUSAINIESTON ESITTELY

LIITE 2: AINEISTON RYHMITTELYÄ

# 1. JOHDANTO

Tunnetaidot ja niiden harjoittelu ovat tärkeä osa lapsen kasvua ja aikuisella on merkittävä rooli niiden tukemisessa. Tunnetaidot kietoutuvat monin tavoin ihmisen kehitykseen ja vaikuttavat paitsi ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, myös ihmisen itsetuntoon ja mielenterveyteen. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely edistävät terveyttä, sosiaalisia taitoja ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2020.) Esimerkiksi lapsen oppiessa suuttumuksen hallintaa, hän saa siitä voimaa ja varmuutta. Suuttumuksen hallinnan nähdään olevan osa itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista sekä väkivallan ja masennuksen ennaltaehkäisyä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Hirvisaari 2019, 12.)

Mediassa on kirjoitettu viime vuosina lasten väkivaltaisen käytöksen lisääntymisestä. Esimerkiksi Yle uutisoi tammikuussa 2020 lasten käytöksen muuttumisesta päiväkodeissa. Uutisen mukaan varhaiskasvatuksen lastenhoitajat ovat huomanneet lasten väkivaltaisuuden lisääntyneen selvästi viime vuosina. Uutinen pohjautui Julkisten ja hyvinvointialojen liiton JHL:n tekemään kyselyyn väkivaltatilanteista työpaikoilla. Syitä lasten väkivaltaisuuden kasvuun löydettiin uutisessa monia. Yhtenä syynä kasvuun työsuojeluvaltuutettu Mari Parikka-Nihti nosti vaikeudet tunteiden hallinnassa. (Ali-Hokka 2020.) Myös tätä taustaa vasten voidaan todeta, miten tärkeää tunnekasvatus on lapsen kehityksen yhtenä osa-alueena. Tunnetaitojen tukemisen ja harjoittelun tulisi olla keskeinen osa varhaiskasvatuksen opettajan pedagogista osaamista, koska kuten Köngäs (2019, 107, 109-110) painottaa, varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen tunnekasvatuksen tukemisessa.

Lapsi harjoitteleekin tunnetaitoja monissa eri kasvuympäristöissä niin kotona, varhaiskasvatuksessa kuin myöhemmin koulussa. Varhaiskasvatuksessa lapsi kasvaa osana ryhmää ja vertaiskulttuuria sekä harjoittelee ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja. (Köngäs 2019, 113-115.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018, 26)

painotetaan, että lasta tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lapsen tunnetaidot kehittyvät, kun lasta harjoitetaan tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita. (Opetushallitus 2018, 26.) Pöyhönen ja Livingston (2019a, 34-35) muistuttavat, että tunnetaitoja täytyy harjoitella aivan kuin muitakin taitoja: lapsen syntyessä tunnetaidot ovat vielä kehittymättömät.

Varhaiskasvatuksen ryhmässä lapsi oppii tunnetaitoja jatkuvasti. Päivän aikana syntyy lukuisia tilanteita, joissa lapsi oppii ja harjoittelee erilaisia tunteita, tunteiden ilmaisua ja tunteiden säätelyä. Esimerkiksi leikki tarjoaa lapselle luontaisen mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja ja toisten kanssa toimimista. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen opettaminen tulisi kuitenkin olla myös järjestelmällistä ja suunniteltua, aikuisen opastuksella tapahtuvaa toimintaa. (Opetushallitus 2020.) Köngäs (2019, 107, 109-110) painottaa varhaiskasvatuksen roolia varsinkin niiden lasten kohdalla, joiden vanhemmat eivät kykene ohjaamaan lasta tunnetaidoissa. Joillekin lapsille varhaiskasvatus voi olla ainoa paikka, jossa tunteita voi aidosti näyttää ja lapsi tulee nähdyksi ja kuulluksi. Varhaiskasvattajien tulisikin Köngäksen (2019, 110) mukaan saada koulutusta ja opetusta oikeanlaiseen tunnekasvatukseen, sekä ottaa myös vastuuta omista tunteistaan.

Köngäksen tavoin koen olennaiseksi sen, että varhaiskasvatuksen opettajat tiedostavat tunnetaitojen merkityksen ja heillä on työkaluja niiden opettamiseen. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana näen tunnetaidot yhtenä tärkeänä osana jokapäiväistä pedagogiikkaa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on löytää keinoja tukea lasten tunnetaitoja varsinkin voimakkaiden tunteiden, kuten vihan kohdalla. Yksi hyvä keino harjoitella tunnetaitoja lasten kanssa on lasten tunnetaitokirjallisuus, johon tämä tutkimus keskittyy.

Olen kiinnostunut siitä, millaisia kirjoja nimenomaan 0–6-vuotiaille lapsille on tarjolla, mitä niissä painotetaan ja miten asioista kerrotaan. Toivon, että tutkimukseni vahvistaa lukijan kuvaa siitä, miten tärkeää on tukea lapsen tunnetaitoja ja ymmärtää tunteen syntymisen lähtökohtia.

## 2. TUNTEET

Emootio ja tunne ovat lähekkäisiä käsitteitä, ja usein niiden katsotaan merkitsevän samaa asiaa. Nykyään emootioita pidetään tunteita laajempänä ilmiönä. (Laine 2005, 60.) Tässä tutkimuksessa käytetään sanaa tunne puhuttaessa tunteista tai emootioista. Emootiot voidaan Laineen (2005, 60-61) mukaan määritellä reaktiona johonkin tilanteeseen tai tapahtumaan. Myös Golemanin (1997, 23, 33) mukaan tunteet ovat evoluution myötä kehittyneitä ylläkkeitä tietynlaiseen toimintaan. Tunteiden keskus sijaitsee aivojen manteliumakkeessa, jonka toiminta saa ihmisen kehon toimimaan. Esimerkiksi kun ihminen suuttuu, käsiin virtaa lisää verta, sydämen syke kiihtyy ja adrenaliinin kaltaisten hormonien erittyminen lisääntyy. Tämä valmistaa ihmistä toimimaan tilanteen edellyttämällä tavalla. (Goleman 1997, 23, 33.)

Laine (2005, 60-61) jakaa tunnereaktiot kolmeen eri tasoon: biologiseen, käyttäytymiseen ja kognitiiviseen. Biologisella tasolla ihmisen reagointi on synnynnäistä ja kaikilla ihmisillä samanlaista. Tunnereaktio näkyy esimerkiksi autonomisen hermoston toiminnassa. Käyttäytymis- ja kognitiivisiin reaktioihin taas vaikuttaa ihmisen kulttuuriympäristö, kasvatus ja erilaiset kokemukset. Käyttäytymisen tasolla tunteet näkyvät tunnereaktioina, kuten nauruna, itkuna tai eleinä ja ilmeinä. Kognitiivisilla reaktioilla tarkoitetaan kielen avulla tuotettua tunneilmaisua puheen, kirjoituksen tai ajattelun avulla. (Laine 2005, 60-61.)

Tunteilla on monia tehtäviä ja niillä kaikilla on oma paikkansa ihmisen elämässä. Tunteita voi pitää tarpeellisena vasteena ympäristön tapahtumiin, jotka ovat meille tärkeitä elossa säilymisen ja elämän mielekkyyden kannalta. Tunteet ohjaavat toimintaamme esimerkiksi suojelemalla meitä, laittamalla asioita tärkeysjärjestykseen, muuttamalla toimintavalmiuttamme sekä vaikuttamalla sosiaaliseen elämäämme luomalla ja ylläpitämällä ihmissuhteita. Tunteita ei voi arvottaa eikä jaotella myönteisiin ja kielteisiin: ihminen tarvitsee kaikkia tunteita tasapainoiseen elämään. (Kokkonen 2017, 11-14.) Ihmisen perustunteiksi kutsutaan tunteita, jotka ovat synnynnäisiä ja ne tulevat kaikilla

ihmisillä esiin samankaltaisissa tilanteissa. Yleensä perustunteiksi on nimetty ilo, kiinnostus, suru, pelko, suuttumus ja inho. (Laine 2005, 61-63.) Golemanin (1997, 25-27) mukaan tunteiden rinnalla kulkee myös niin sanottu järkevä mieli, joka on yleensä ajatuksissa etualalla. Goleman jakaa mielen järkevään ja tuntevaan mieleen. Järkevä mieli hallitsee tietoisuutta, kun taas tunteva mieli saa ihmisen toimimaan impulsiivisesti. Järkevän ja tuntevan mielen yhteistyö auttaa ihmistä selviämään elämän haasteista. (Goleman 1997, 25-27.)

Lapsen emotionaalinen kehitys etenee yksilöllisesti ja askeleittain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Pieni vauva on kiinnostunut toisten kasvoista ja tunnistaa kasvoilta tunteita. Kaksivuotiaalle lapselle tunteet ovat jo kokemuksellisesti tuttuja, vaikkakin ne ovat vielä nimeämättömiä. Kolmevuotiaan tunnetaidot karttuvat etenkin mallioppimisen ja erilaisten kokemusten kautta. Nelivuotias lapsi ymmärtää jo vähitellen tunnetilojen sanoitusta esimerkiksi tarinoiden kautta. Viisivuotias osaa nimetä ja tunnistaa perustunteita. Kouluikässä lapsi alkaa ymmärtää yhä vaikeammin nimettäviä tunteita, kuten syyllisyys ja mustasukkaisuus. (Köngäs 2019, 90-95; Opetushallitus 2020.) Tutkijoiden keskuudessa vallitsee melko yksimielinen käsitys siitä, että kasvatus vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen ja niiden ilmaisuun. Se, minkälaisen merkityksen tunteet saavat, muokkaavat ihmisen tunnekokemusta tietynlaiseksi. (Puolimatka 2011, 42.)

## *2.1. Tunteiden säätely*

Kun ihmisen tunne viriää tarkoituksenmukaisesti ja ihminen kohtaa tunteen sopivan voimakkaana, on tunne-elämä tasapainoista. Tasapainoisen tunne-elämän omaava aikuinen pystyy ottamaan ympäristöstä vastaan monenlaista tunnepitoista tietoa sekä kokemaan erilaisia tunteita niistä liikaa kuormittumatta. Tällainen ihminen ymmärtää paitsi olevansa vastuussa omista tunteistaan, mutta myös omien tunteiden vaikutuksista toisiin ihmisiin. Tunne-elämään kuuluu myös toisten ihmisten tunnekokemusten vastaanotto ja kyky myötäelää toisten ihmisten tunnekokemuksia. (Kokkonen 2017, 19.)

Tunteita ja tunteiden säätelyä voi oppia vain tuntemalla. Pieni lapsi on avuton tunteidensa kanssa eikä osaa tyynnyttää itseään ilman aikuista. Pieni lapsi osoittaa tunteensa avoimesti eikä osaa peittää tai teeskennellä tunteitaan.

(Cacciatore 2008, 33.) Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että vähitellen lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan ja säätelemään käyttäytymistään, jonka tunnetila aiheuttaa. Ihminen opettelee pikkuhiljaa toimimaan sosiaalisessa ympäristössä niin, ettei tunteista aiheudu haittaa itselle eikä toisille. (Opetushallitus 2020.) Tunteiden säätely saa alkunsa jo varhaislapsuudessa. Jo taaperoikäinen lapsi harjoittelee tunteiden säätelyn alkeita. Tunteiden säätelyn kehitys taas mahdollistaa lapselle kyvyn havaita toisten tunteita ja toimia tavalla, joka vaikuttaa noihin tunteisiin. Kaikkien ihmissuhdetaitojen perustana on juurikin toisten ihmisten tunteiden käsittely. (Goleman 1997, 144-146.)

Kuten kaikilla kehityksen osa-alueilla, myös lapsen tunteiden säätelytaidoissa esiintyy paljon yksilöllistä vaihtelua. Tutkimusten mukaan lapsen tunnesäätelyyn vaikuttaa neljä prosessia: neurologisen hermoston kypsyys, temperamentti ja kehitystaso, perheen kasvatuskäytännöt ja ympäristö sekä päivähoiton ja koulun emotionaalinen kasvatusta. Joillakin lapsilla tunteiden säätelyn kehitys kestää kauemmin kuin toisilla. (Laine 2005, 67-68.)

Kokkosen (2017, 99-102) mukaan tunteiden säätelyn kehittymiseen vaikuttaa lapsen kehitysvaihe ja temperamentti, mutta myös sukupuoli sekä lapsen oma aktiivinen rooli. Kokkonen (2017, 85-102) painottaa, että varhainen vuorovaikutus perheessä toimii tunteiden säätelyn peruspilarina. Myös vanhempien ja lapselle muiden tärkeiden aikuisten kasvatustyyli ja antama malli sekä perheen ja kaveripiirin ilmapiiri ovat merkittävässä roolissa lapsen tunteiden säätelyn kehittymisessä. (Kokkonen 2017, 85-102.)

Myös Puolimatka (2011, 312-313) korostaa varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen merkitystä siinä, että lapsi oppii tunnistamaan omat tunteensa. Lapsen kasvattajan tulisi reagoida lapsen tunteisiin, jotta hän saa niille vastakaikua ja tulee tunteistaan tietoiseksi. Tunne-elämän kehitystä tukee parhaiten se, että aikuinen on kosketuksissa omiin tunteisiinsa, joita lapsi käyttää peilinään. Pieni lapsi tarvitsee aikuista elämään tunteet läpi hänen kanssaan ja sanoittamaan niitä. Vähitellen lapsi oppii jäsentämään tunteitaan ja erittelemään niitä. (Puolimatka 2011, 312-313.)

Pienellä lapsella tunteiden säätely on vielä alkutekijöissään ja lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden käsittelyyn. Toiselle tunteiden säätely ja sen opettelu on vaikeampaa kuin toiselle. Toinen lapsi voi näyttää tunteensa nopeasti ja räjähtävästi, kun taas toinen ilmaisee tunteitaan hillitymmin. (Cacciatore 2008, 8-



12.) Osa lapsista tarvitsee siis enemmän aikuisen tukea ja aikuisen ymmärtävää suhtautumista tunnereaktioihin. Tämä saattaa asettaa myös vanhempien tunne-elämää koetukselle, jos lapsen temperamentti ja luonne koetaan haastavaksi. (Kokkonen 2017, 101.)

## *2.2. Tunnetaidot ja tunnekasvatus*

Tunteiden hallinta ja tunnetaidot auttavat meitä ymmärtämään omaa ja muiden käyttäytymistä. Ihminen pystyy myös paremmin hallitsemaan ja ohjaamaan omaa elämäänsä, jos pystyy tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. Esimerkiksi empatian taito kehittyy tunteiden tunnistamisen myötä. (Cacciatore 2008, 10.) Goleman (1997, 144-146) ja Köngäs (2019, 36-39) puhuvat tunneälystä, jonka juuret ovat lapsuuden tunnekokemuksissa.

Tunnetaitoja voi harjoitella, kuten mitä tahansa asiaa. Hyviin tunnetaitoihin kuuluu tunteen tunnistaminen ja nimeäminen sekä tunteen ilmaiseminen ja tunteen voimakkuuden säätelyminen. Lapsi oppii vuorovaikutuksessa ja aikuisen avulla hahmottamaan, miksi ja minkälaisissa tilanteissa erilaiset tunteet heräävät ja mistä tunteet kertovat. Hyvät tunnetaidot omaava ihminen osaa säädellä tunteidensa voimakkuutta ja ilmaista niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 28-29.)

Tunnetaitojen oppiminen on tärkeää, koska se vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon, auttaa lasta kaverisuhteissa, tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä edesauttaa oppimista. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 29.) On tutkittu, että lapset, jotka pystyvät tunnistamaan tunteita, eivät käyttyädy usein väkivaltaisesti ja heidän sosiaaliset taitonsa ovat keskimääräistä paremmat. (Cacciatore 2008, 10.) Köngäksen (2019, 110) mukaan oikeanlainen tunnekasvatus ehkäisee väkivaltaisuutta, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

## *2.3. Viha tunteena*

Tämä tutkimus keskittyy aggression tunteeseen. Cacciatore (2008, 6-8) määrittelee aggression tunteen eli suuttumisen, vihan ja raivon tunteen reaktioksi johonkin asiaan. Aggressio on synnynnäinen reaktiotapa ympäristön ärsykkeisiin. Aggressio itsessään on eri asia kuin aggressiivinen käytös. Aggression tunteita

lapsi tarvitsee identiteettinsä rakentamiseen, normien sisäistämiseen ja itsensä suojaamiseen. Aggressiota tarvitaan myös lapsen itsenäistymiskehityksessä vanhemmistaan. (Cacciatore 2008, 6-8.)

Lasten kirjallisuudessa puhutaan usein kiukusta. Tässä tutkimuksessa edellä mainituilla tunteilla tarkoitetaan samaa asiaa eli voimakasta tunnereaktiota, joka on lapselle haastava. Laine (2005, 62) toteaaakin, että suuttumus on kaiken läpikäyvä ja voimakas tunne. Opetushallitus (2020) puhuu tunnemyrskystä, jossa tunne on niin voimakas, että se valtaa mielen täysin: ihminen ei välttämättä enää hallitse voimakkaan tunnemyrskyn aikana omaa käyttäytymistään. Cacciatore (2008, 28-29) käyttää lastenpsykiatri Daniel Siegeliä mukaillen käsitteitä aivojen ylätie ja alatie. Ihmisen aivojen mennessä niin sanotulle alatielle, kaikki turha pyyhkiytyy pois mielestä ja aivoissa on päällä eräänlainen hätätila. Lapsen kehittyvät aivot menevät todella herkästi alatielle, jolloin lapsi on hysteria- tai paniikkutilassa. Aivojen ylätien toiminnot, kuten moraalit, empatia, looginen päättely ja järkiperäinen ajattelu, eivät tällöin toimi. Alatiellä ollessaan ihminen saattaa raivota ja riehua ja muuttua ikään kuin täysin toiseksi. (Cacciatore 2008, 28-29.)

Vihan tunteen taustalla on yleensä muita tunteita vaikuttamassa. Viha voi sisältää esimerkiksi pettymyksen, surun, pelon, syyllisyyden, kateuden ja/tai turhautumisen tunteita. Yleensä tunteen heräämiselle on jokin syy. Kiukku voi alkaa pienestä ärsyyntymisestä nykyhetkessä tai jostain ikävästä muistosta menneisyydessä. Yleensä suuren tunteen takana on joku tarve tai pelko. Lapsi voi esimerkiksi pelätä sitä, että jää ulkopuolelle tai häntä kiusataan. Myös väsymys, stressi ja nälkä vaikuttavat kiukun tunteen syntyyn. (Cacciatore ym. 2019, 23-28.)

Vaikeasti hallittavat tunteilla, kuten vihalla, on lapsen kasvussa tärkeä rooli ja ne vievät lapsen kehitystä eteenpäin. Nämä tunteet opettavat rohkeutta, puolien pitämistä, elämän hallintaa, joustavuutta ja itsenäistymistä. (Cacciatore, ym. 2019, 8.) Viha on tunteena meille yhtä tarpeellinen kuin muutkin tunteet. Vihan tunteella voi olla rakentava merkitys tai se voi toimia varoittavana signaalina uhkaavasta vaarasta. Vihan tunne auttaa meitä esimerkiksi puolustamaan itseämme tai muita ihmisiä, jos meitä kohdellaan huonosti. (Puolimatka 2011, 135.) Tavallisesti epämiellyttävät tunteet, kuten kateus, häpeä

ja syyllisyys, saavat meidät esimerkiksi kehittämään itseämme sekä edistämään sosiaalisesti myönteistä käyttäytymistä. (Kokkonen 2017, 13.)

#### *2.4. Kiukun käsittelyn keinoja*

Toisille kiukun tunteen säätely on hankalampaa kuin toisille. Tähän vaikuttaa muun muassa ihmisen temperamentti ja opitut käyttäytymismallit. Lapsi oppii esimerkiksi jäljittelemällä käyttäytymistä perheessään ja lähiympäristössään. (Opetushallitus 2020.) Myös omat kokemukseni varhaiskasvatuksen opettajana puhuvat sen puolesta, että vihan, kiukun ja suuttumuksen tunteet ovat osalle lapselle voimakkaita ja välillä hankalia kestää. Aikuinenkin voi kokea neuvottomuutta lapsen voimakkaiden tunteiden edessä. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä tulisi olla työkaluja ja vankka pohja sille, miten lasta voi auttaa ja ohjata erilaisten tunteiden kanssa.

Suomessa kulttuurimme on suosinut ja arvostanut niukkaa tunneilmaisua. Monessa perheessä fyysinen läheisyys on ollut vähäistä eikä lapsen kiukunpurkauksia ole siedetty. Kielteisten tunteiden ilmaiseminen on ollut sopimatonta ja huonoa käytöstä. Lasten tuli tukahduttaa tunteensa ankaran vanhemman ja fyysisen kurituksen pelossa. (Sinkkonen 2012, 105-106.) Tunneilmaisun kieltäminen ja niukkuus vaikuttaa vielä tämän päivänkin vanhempiin. Monet sotien jälkeen syntyneet ovat kasvaneet kodissa, jossa ei ole saanut osoittaa ahdistuksen, vihan tai kauhun tunteita. Aikuisen, joka on joutunut tukahduttamaan kielteiset tunteensa, voi olla hankala kestää oman lapsensa vaikeita tunteita. Tukahdetut tunteet voivat aiheuttaa ihmisessä monia negatiivisia vaikutuksia, kuten psyykkistä ja psykosomaattista oireilua. (Cacciatore 2008, 12, 14.)

Nykypäivänä tiedetään, että lapsen tulee saada kokea turvallisessa ilmapiirissä kielteisinä pidettyjä tunteita, joita tässä tutkimuksessa käsitellään. Lapsen tulee sallia ilmaista ja tunnistaa myös vihan tunne ja auttaa häntä ymmärtämään, että kaikki tunteet kuuluvat osaksi ihmisen kokemusmaailmaa. Tämä edellyttää myös kasvattajalta realistista ihmiskäsitystä ja omien tunteidensa tunnistamista. (Puolimatka 2011, 314.)

Suuren kiukun tullessa, pienellä lapsella ei ole vielä taitoja toimia ja säädellä käytöstään. Lapsi saattaa töniä, rimpuilla, huutaa, lyödä, purra tai juosta karkuun.

Tunne ohjaa käytöstä. Tämä voi aiheuttaa myös aikuisessa erilaisia ja voimakkaitakin tunteita. Aikuisen voi olla esimerkiksi vaikea sietää lapsen uhmaamista ja kiukkua tai hän kokee neuvottomuutta. On kuitenkin tärkeää, miten aikuinen kohtaa lapsen kiukun. Lapsen tulisi saada harjoitella suuttumuksen tunnetta aikuisen kanssa, joka pystyy ottamaan lapsen tunteen vastaan ja auttamaan lasta pääsemään tunteesta yli. Näin lapsi oppii sietämään voimakkaitakin tunteita. Lapsi saa myös kokemuksen siitä, että hänen tunteillaan, mielipiteillään ja ajatuksillaan on merkitystä. (Cacciatore ym. 2019, 8-12, 93.)

Pöyhönen ja Livingston (2019a, 42-45) korostavat kiukun tunteen säätelyssä ennakointia ja onnistumisen huomaamista. Aikuisen on tärkeää oppia huomaamaan tilanteet, joissa lapsi herkästi hermostuu ja menettää malttinsa. Tärkeintä on, ettei lasta altista epäonnistumiselle. Esimerkiksi väsyneeltä ja nälkäiseltä lapselta ei voi vaatia pitkään paikallaan istumista. Lapsi tarvitsee positiivisesta käytöksestään myös aikuisen myönteistä palautetta. Aivomme vahvistavat automaattisesti niitä yhteyksiä, joihin kiinnitetään huomiota. Voimakkaan tunteen vallassa oleva lapsi ei pysty ratkaisemaan tilannetta, vaan tunteen on annettava mennä ohi. Tilanne kannattaa käydä läpi lapsen kanssa vasta rauhoittumisen jälkeen. (Pöyhönen & Livingstone 2019a, 42-45.) Cacciatore (2008, 44) muistuttaa, että aikuisen tulee kuitenkin toimia tarvittaessa myös jämäkästi ja kertoa lapselle, kuinka hän voi toimia: väkivaltaa tai toisten satuttamista ei tule sallia.

Lapsen kiukun tunteen säätelyssä avainasemassa on siis aikuinen ja hänen suhtautumisensa kiukkuun. Aikuinen voi opettaa lapselle esimerkiksi aikalisän ottoa, rauhoittumiskeinoja ja tunteista puhumista. Lapsen yksilöllisyys näkyy myös tavassa kohdata tunteita ja tämä tulee ottaa huomioon. Esimerkiksi tulistuvan temperamentin omaava lapsi ei hyödy ehdottomista kielloista tai käskyistä. Tällainen lapsi tarvitsee ennemminkin vaihtoehtoja ja neuvottelevaa aikuista. Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ongelmanratkaisuun ikätason mukaisesti. (Cacciatore, 37, 45.)

Nykypäivänä on kehitetty erilaisia keinoja, joiden avulla lapsi voi aikuisen opastamana harjoitella tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Opetushallituksen (2020) mukaan lapsen kanssa kannattaa tehdä erilaisia tunneharjoituksia, joiden lähtökohdana on aina lapsen myötätunnon ja empatian kokemus. Myös leikki on oiva keino harjoitella tunnetaitoja. Aikuinen voi auttaa myös leikin lomassa lasta

esimerkiksi lohduttamaan, jakamaan ja kestämään pettymyksen tunteita. Lapsiryhmän mukana lapsi oppii tunnetaitoja jatkuvasti. Ryhmässä toimiessaan lapsi oppii vuorottelemaan, neuvottelemaan ja tekemään kompromisseja. Myös lapsiryhmässä aikuisen rooli on tärkeä. Aikuisen tehtävänä on seurata lapsiryhmän sosiaalisten -ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja ohjata lapsia toisia kunnioittavaan ja empaattiseen käytökseen. (Opetushallitus 2020.)

Konkreettisia keinoja tunnetaitojen harjoitteluun ovat esimerkiksi roolileikit, draamat, näytelmät, aktiivisen rentoutumisen opettelu, erilaiset kehoarjoitukset, tunnepäiväkirja, käytöskäyrät, sopimukset ja palkintosysteemit. Lapsen kanssa voidaan myös piirtää tunteisiin liittyviä asioita, tunteille voidaan nimetä värejä tai miettiä, mitä tunteita esimerkiksi maalaaminen tai musiikin kuuntelu herättää. Myös kuvakirjat ja sadut toimivat lapselle hyvänä tunnetaitojen harjoittelun kanavana. (Opetushallitus 2020.)

# 3. LASTEN TUNNETAITOKIRJALLISUUS

## *3.1. Satujen ja kuvakirjojen merkitys lapselle*

Saduilla ja tarinoiden kertomisella on tuhansien vuosien historia ihmiskunnan aikana. Suullisen sanataiteen eli kansanrunouden historian nähdään alkaneen ajasta, jolloin ihmiset ovat pystyneet puhutun kielen avulla muodostamaan kertomuksia. (Apo 2001, 12-14.) Nykypäivänä sadut ovat suunnattu lapsille, kun aiemmin kansansatuja kerrottiin kaikille, lähinnä aikuisille. Satu muuttuu yhteiskunnan muuttuessa. Satu heijastelee kunkin aikakauden ja kulttuurin arvoja ja normeja. Satujen perusluonne on pysynyt kuitenkin samana. Nykyajankin saduissa kerrotaan seikkailuista, vaaroista ja vaikeuksista sekä hyvän ja pahan taistelusta, jonka hyvä lopulta voittaa. (Ylönen 2000, 21-22, 25.)

Bettelheimin (1987, 10-11) mukaan kertomuksilla ja saduilla on merkittävä asema lapsen kehityksessä. Sadut ovat ainutlaatuisessa asemassa, koska ne tarjoavat lapsen mielikuvitukselle sellaisia ulottuvuuksia, joita lapsi ei kohtaa tosielämässä. Sadut myös välittävät lapselle viestin siitä, että elämässä kohtaa pettymyksiä ja haasteita, mutta useimmiten niistä voi selvitä. (Bettelheim 1987, 10-11, 14-15.)

Hyvä satu koostuu Arvolan ja Mäen (2009, 39) mukaan selkeistä ja yksinkertaisista hahmoista, joihin lapsi voi samaistua. Pahan ja hyvän vastakohtaiset hahmot ovat tärkeitä, koska jokaisessa ihmisessäkin on nämä puolet. Lapsi kokee yleensä luontaista vastenmielisyyttä pahaan hahmoa kohtaan ja myötätuntoa hyvää kohtaan. Kun sadun lopussa hyvyys voittaa, lapsi saa kokemuksen oikeudenmukaisuudesta. Satu myös antaa lapselle kokemuksen tarinan sankarin kautta siitä, että vaikeistakin asioista voi selvitä. (Arvola & Mäki 2009, 39.) Ylönen (2000, 27) mukaan kertomukset tarjoavat ihmiselle paljon asioita: iloa, ihmettelyä, yllätyksiä, seikkailuja ja jännitystä.

Tässä tutkimuksessa tärkeässä roolissa ovat kertomusten ja tarinoiden lisäksi nimenomaan lasten kuvakirjat. Kuvakirjan määritelmiä on monia. Olennaista on kuitenkin kuvan ja tekstin suhde. Kuvat edustavat kuvallista kieltä ja kuvia voidaan tekstin tavoin tulkita ja analysoida. Lastenkirjoissa kuva on tärkeä kommunikaation väline siinä missä tekstikin. (Heinimaa 2001, 143-144.) Kuten Heikkilä-Halttunen (2015, 40) toteaa, kuvakirja on leikki-ikäisen lapsen peruskirja, joissa teksti ja kuvat tukevat sopivassa suhteessa toisiaan. Hyvän kuvakirjan merkinä voidaan pitää sitä, ettei kaikkea selitetä tekstissä, vaan visuaalisella tulkinnalla on riittävästi tilaa. (Heikkilä-Halttunen 2015, 40.)

Heinimaan (2001, 144-161) mukaan kuvakirjan tehtäviä ovat muun muassa opettaminen, tiedon tuottaminen, huvittaminen ja tunteiden käsittely, esteettisen elämyksen tuottaminen sekä yhdessä lukeminen ja katselemisen kokeminen. Kuvakirjan kuvilla on suuri merkitys lapsen kokemuksen kannalta. Kuvat vetoavat lapsen aisteihin, havaintokykyyn ja eläytymiseen. Kuvilla voidaan kertoa, luoda draamaa ja jännitystä ja toisaalta kuvaamatta jättämisellä annetaan tilaa lukijan aktiiviselle mielikuvitukselle ja omalle tulkinnalle. (Heinimaa 2001, 144-16.)

Kuvakirjalla on lapsen elämässä monia tärkeitä tehtäviä. Kuvakirjat kehittävät monipuolisesti lapsen kielitaitoa, tiedon käsittelyä ja oivaltamista. Kuvakirja antaa lapselle kulttuurisen identiteetin rakennusaineiksia ja samalla puolustaa luontevasti moniarvoisuutta ja monimuotoisuutta. Kuvakirjoilla on suuri merkitys myös lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta. Kuvakirjojen voidaan sanoa olevan leikki-ikäisen lapsen sosiaalisen elämän oppikirjoja. Kuvakirjojen kautta lapsi harjaannuttaa vuorovaikutustaitojaan. (Heikkilä-Halttunen 2015, 39-43.)

### *3.2. Tunnetaidot lastenkirjoissa*

Heikkilä-Halttusen (2015, 49) mukaan päiväkotien ja lastensuojelun ammattilaiset ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että yhä useammalla lapsella on aiempaa enemmän vaikeuksia tunnistaa omia tunteitaan ja nopeasti vaihtuvia tunnetiloja. Näin ollen monella lapsella on hankaluuksia eläytyä myös ikätovereidensa tunteisiin. (Heikkilä-Halttunen 2015, 49.)

Eri tutkimukset osoittavat, että lukeminen varhaislapsuudessa edistää lapsen sanavalmiutta sekä sosiaalisia taitoja. Lukuharrastus lisää lapsen kykyä

käyttää tunnesanastoa ja tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Kuvakirjojen avulla lapset oppivat empatiaa ja kykyä ottaa muidenkin tunteet huomioon. Tunteiden tunnistamisessa kuvakirjalla onkin suuri merkitys. 2000-luvulla tunnekasvattaminen kuvakirjojen avulla on selkeästi lisääntynyt. (Heikkilä-Halttunen 2015, 49.)

Nykypäivän lastenkirjoissa kirjan hahmoilla saa olla hyvin laaja tunneskaala. Kaikenlaisten tunteiden avoin näyttäminen on sallittua. Hahmoilla on iloisten tunteiden lisäksi lupa itkeä, räyhätä, uhmata ja saada itkupotkuraivareita niin, että aikuinen kestää ne ja on lapsen tukena. (Heikkilä-Halttunen 2015, 50.) Myös Arvola ja Mäki (2009, 39) näkevät sadun tarjoavan oikeutuksen kaikenlaisille tunteille: satujen ja satua lukevan aikuisen kautta lapsi saa kokemuksen siitä, että hänet hyväksytään kaikenlaisten tunteiden kanssa.

Nykypäivänä kuvakirjoissa uskalletaan esittää asioita ja ihmisiä myös rumina. Myös äiti tai isä voi lapsen lisäksi käyttäytyä huonosti. Vanhempikin voidaan kuvata väsyneenä, kiukkuisena tai ärtyneenä tilanteeseen tai omaan lapseensa. Kuvakirjat ovat yhä enemmän realistisia ja kuvaavat esimerkiksi lapsiperheen arkea rehellisesti. Yhä enemmän on ilmestynyt myös kirjoja, joista löytyy terapeutin ulottuvuus. Lastenkirjan avulla voidaan saada apua, lohtua ja aivan konkreettisia neuvoja arjen kriiseihin ja pitkäkestoisiin suruihin ja huoliin. Yhteisen lapsen ja vanhemman lukuhetken ja kokemuksen lisäksi, kuvakirja voi tarjota aikuisellekin ajattelun aiheita ja esimerkiksi lohtua ja voimaa. (Heikkilä-Halttunen 2015, 50-51.)

Tunnetaitokirjallisuudelle on selkeästi tilausta sekä perheissä että varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Vuonna 2018 ilmestyikin ennätysmäärä lasten tunnetaitokirjoja (Luova 2018). Viime vuosina Suomessa on ilmestynyt paljon uusia nimenomaan tunnekasvatukseen liittyviä lasten kuvakirjoja, joista osaa myös tässä tutkimuksessa käsitellä.



## 4. TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksessa tutkin sitä, miten kiukun tunnetta käsitellään varhaiskasvatusikäisille eli 0–6-vuotiaille lapsille suunnatuissa tunnetaitokirjoissa ja kuvakirjoissa. Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten kiukun tunne esitetään tunteisiin liittyvissä kuvakirjoissa?
- Mikä aiheuttaa kiukkua kuvakirjojen hahmoissa?
- Mitä keinoja kuvakirjoissa annetaan kiukun tunteen tunnistamiseen ja säätelyyn?

# 5. TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen laadullisen tutkimukseni aineiston, tutkimusmenetelmät ja tutkimukseen toteuttamiseen vaikuttavat tekijät, kuten luotettavuuteen liittyvät näkökohdat. Aineistona tutkimuksessa oli kymmenen kirjaa, jotka käsittelevät jollakin tavalla kiukun tunnetta ja tunteen säätelyä. Kirjoja tutkin sisällönanalyysin avulla.

## 5.1. *Aineisto*

Tutkimuksen aineistona käytän 0–6-vuotiaille lapsille suunnattua tunnetaitokirjallisuutta ja lasten kuvakirjoja, joissa käsitellään kiukun tunnetta. Aineistossa on mukana sekä selkeästi tunnetaitoihin liittyviä kirjoja että kuvakirjoja, joissa yhtenä aiheena on kiukun tunne ja sen säätely. Olen käynyt läpi erilaisia kiukun tunnetta käsitteleviä lasten kirjoja ja tutkimukseen valikoitui niistä kymmenen.

Viime vuosina on ilmestynyt paljon lapsille suunnattuja suomalaisia tunnetaitokirjoja. Halusin tutkia nimenomaan suomalaista, uutta ja nykyaikaista lastenkirjallisuutta. Kävin läpi Pirkanmaan kirjaston lastenkirjallisuuden tietokantaa erilaisilla hakusanoilla. Rajasin haun koskemaan uudempaa lastenkirjallisuutta. Hakusanoina käytin esimerkiksi sanoja ”tunnetaidot”, ”tunteet” ja ”kiukku”. Tämän jälkeen tutustuin saatavilla oleviin aihetta koskeviin lastenkirjoihin. Valitettavasti jotkut tutkimuksen aihepiiriä hyvin vastanneet uudemmat kirjat olivat niin suosittuja kirjastossa, ettei niitä ollut mahdollista saada tutkimuksen teon aikana. Näin ollen kirjat rajautuivat valintajoukosta pois. Aineisto rajautui kymmeneen kirjaan valintakriteerien myötä.

Tärkeänä kirjojen valintakriteerinä oli se, että kirjassa käsitellään jollakin tavalla kiukun tunnetta ja sitä, mitä sen kanssa voi tehdä. Yhtenä kriteerinä oli

myös se, että kirjoissa on kiukun tunteisiin liittyviä havainnollistavia kuvia. Kirjat valitsin siis tutkimusaineistoksi saatavuuden, julkaisuvuoden ja aiheen sopivuuden mukaan. Aineistoksi valikoitui näillä kriteereillä aikavälillä 2016-2019 ilmestyneet seuraavat kymmenen kirjaa:

- Aittokoski, M. 2018. Pikkuli sanoo ei! Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Juusola, M. & Nykänen A. 2018. Kuinka minusta tuli rohkea. Opi tunnetaitoja. Helsinki: Otava.
- Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä.
- Kirkkopelto, K. 2018. Molli. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kuusela, A. 2017. Räyhä-Ravun kiukkupuuska. Ympyräiset-tunnetaitosarja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Lindman, M. 2018. Peppe pillastuu! Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskiainen. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Riihonen, R. & Suokas, K. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Kirjoista kuudessa on eläinhahmo tai jokin mielikuvitusolento. Neljässä kirjassa päähenkilönä on ihminen. Kirjoista Peppe pillastuu! on selkeästi suunnattu pienille lapsille (0-3-vuotiaat). Kuinka minusta tuli rohkea kirja on taas suunnattu noin 5-vuotiaista ylöspäin. Muut kirjat on tarkoitettu noin 3-6-vuotiaille. Tarkemmat kirjojen esittelyt löytyvät liitteestä 1(2).

## *5.2. Aineiston analyysi*

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmänä käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimusaineistosta koostetaan yhtenäinen teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöisyydellä

tarkoitetaan sitä, että analyysivaihe perustuu nimenomaan aineistoon. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jonka tarkoituksena on muodostaa selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin tavoitteena on auttaa tutkijaa tekemään johtopäätöksiä ja aineiston tulkintaa: tulokset eivät saisi jäädä vain järjestetyn aineiston koonniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95, 103, 108.)

Tutkijan tavoitteena on siis löytää sisällönanalyysin avulla aineistosta tutkimuskysymyksiin vastauksia. Tämä onnistuu tutkimusaineistoa pelkistämällä eli karsimalla pois epäolennaista informaatiota. Näin jäljelle jää tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa. Jäljelle jäävää tutkimusaineistoa tiivistetään tai pilkotaan. Analyysin kriittisenä vaiheena voidaan pitää luokkien eli kategorioiden muodostamista, koska luokittelu perustuu aina tutkijan tulkintaan. Luokkien muodostamisessa samaa tarkoittavat ilmaisut ja asiat yhdistetään ja kategorialle annetaan sitä kuvaava nimi. Tämän jälkeen tutkimusaineisto voidaan ryhmitellä uudeksi kokonaisuudeksi tutkimuskysymysten mukaisesti. Aineistoa ryhmitellään siis sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Ryhmät nimetään ryhmän sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Ryhmittely auttaa tutkijaa johdonmukaisen kuvauksen ja näkemyksen luomisessa tutkittavasta aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 101, 108-113.)

Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysin tarkoitus on auttaa löytämään mahdollisia yhtäläisyyksiä ja/tai eroja siinä, miten kiukun tunne esitellään ja miten sitä käsitellään. Ryhmittelyn avulla voidaan löytää esimerkiksi työkaluja lapsille ja aikuisille tunnistaa kiukun ja vihan tunne sekä löytää tapoja säädellä näitä tunteita.

Käytin sisällönanalyysin apuna Tuomi ja Sarajärven (2013, 108-113) esittelemää aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Lähdin liikkeelle aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä. Tämän jälkeen ryhmittelin aineistoa ja lopulta muodostin ryhmittelyn perusteella aineistosta erilaisia luokkia eli kategorioita, joiden avulla vastasin tutkimuskysymyksiin. Etsin siis kirjoista kiukun tunteen syitä, miten kiukku hahmossa näkyi ja mitä keinoja hahmolla oli päästä yli kiukun tunteesta

Kiukun aiheuttajaksi löytyi monia eri syitä, jotka lopulta ryhmittelin kolmeen eri luokkaan. Kiukun ilmentyminen hahmossa näkyi kuvituksessa ja sanoissa. Kuvalla on lastenkirjoissa oleellinen tehtävä ja hahmojen tunteet näkyivät hyvin myös kuvituksen kautta. Varsinaista kuva-analyysia en kuitenkaan tutkimuksessa

tee. Kiukun näkyminen hahmoissa ryhmittyi lopulta kahteen eri luokkaan. Kiukun tunteesta selviytymiseen aineistosta nousi monia eri vaihtoehtoja, lopulta niistä syntyi kolme luokkaa, joita esittelen tutkimustuloksissa tarkemmin.

### *5.3. Luotettavuuden tarkastelua*

Tuomi ja Sarajärvi (2013, 140-141) toteavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkijan tulee tarkastella tutkimustaan kokonaisuutena ja ottaa luotettavuuteen liittyvät näkökohdat huomioon tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkijan pitää pystyä antamaan lukijoille riittävästi tietoa tutkimuksen teosta. Näin lukija pystyy arvioimaan tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140-141.)

Kiviniemi (2010, 81-83) korostaa laadullisen tutkimuksen prosessimaista luonnetta, joka tulee ottaa huomioon myös luotettavuuden tarkastelussa. Olennaista on, että tutkija kuvaa prosessin etenemistä ja aineistonkeruuseen kuuluvan vaihtelun tiedostamisesta ja hallitsemisesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on vastuussa aineistostaan ja on myös itse eräänlainen aineistonkeruun väline. Tutkimusprosessin edetessä tutkijan näkemys ja tulkinta elää, mikä vaikuttaa myös aineiston keruuseen ja analyysiin. Laadullinen tutkimus on aina myös tutkijan tulkinnallinen konstruktio ja tutkija tekee aineistosta tulkintoja, joita voi pitää subjektiivisena näkemyksenä. (Kiviniemi 2010, 81-83.)

Painotankin, että joku muu tutkija voisi löytää tästä aineistosta erilaisia luokittelutapoja ja painottaa eri asioita kuin minä. Tärkeintä on, kuten Kiviniemikin (2010, 83) toteaa, että tutkija esittää tulkintansa johdonmukaisesti ja perustelee, miten tulkintoihin on päätytty. Tämä antaa lukijalle välineitä arvioida, onko tutkijan tulkinta aineistosta uskottava.

## 6. TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa vastaan esittämiini tutkimuskysymyksiin tutkimusaineistoni avulla. Luvun lopussa vedän yhteen tulokseni ja nostan esiin mielestäni tärkeimpiä tutkimustuloksia. Kaikki tutkimuksessa käytetyt kirjat liittyvät jollakin tapaa kiukkuun, harmitukseen ja vihan tunteen käsittelyyn. Sisällönanalyysin avulla löysin aineistosta erilaisia luokkia, joita esittelen seuraavissa kappaleissa. Yhdestä kirjassa saattoi olla monta erilaista tilannetta, jossa kiukku näkyi. Näin ollen yhdestä kirjasta saattoi löytyä eri luokkiin sopivia näkökulmia. Esimerkiksi kirjan hahmo saattoi saada kiukun käsittelyyn tukea sekä aikuiselta, mutta toisaalta myös itse rauhoittaa itseään. Näissä tapauksissa kirja voi siis löytyä kahdesta eri kategoriasta. Tarkempi ryhmittely ja luokkien muodostuminen esitellään liitteessä 2. Kursivoidut tekstipätkät seuraavissa luvuissa ovat suoria lainauksia kirjoista. Niissä kirjoissa, joissa ei ollut sivunumeroja, puuttuvat sivunumerot viittauksista.

Osassa kirjoista kiukku oli selvästi pääroolissa, osassa taas kiukku esiintyi enemmän sivuroolissa. Kirjat Aada ja kiukkuleijona (2020), Räyhä Ravun kiukkupuuska (2017), Peppe pillastuu! (2018) ja Pikkuli sanoo EI! (2018) käsittelevät yksinomaan kiukun tunnetta. Kamalan ihana päivä (2016) käsittelee suurimmaksi osaksi kiukun tunnetta ja sen säätelyä, mutta myös siihen liittyvää lasten mindfulnessia. Kuinka minusta tuli rohkea (2018), Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari (2019), Fanni ja suuri tunnemöykky (2019), Fanni ja rento laiskiainen (2019) sekä Molli (2018) taas käsittelevät kiukun lisäksi laajemmin myös muita tunteita ja teemoja.

### *6.1. Kiukun näkyminen kuvissa ja tekstissä*

Kiukku näkyi ja tuntui kirjojen hahmoilla, toisilla isommin ja toisilla lievemmin. Kuten todettua, kuvat ja teksti muodostavat yhdessä lastenkirjoissa liiton, jonka kautta lapsi eläytyy, tulkitsee ja kokee elämyksiä. Tutkimissani kirjoissa näkyi

hyvin sekä kuvien että tekstin kautta kiukun tunnetta. Se, miten kiukun tunne hahmoissa näkyi, pelkistyi lopulta kahteen luokkaan sisällönanalyysin avulla.

Kiukun tunne näkyi hahmolla 1) eleissä, ilmeissä ja puheessa 2) raivokkaana tunteena ja fyysisenä reaktiona. Tämä jaottelu on tehty sen mukaan, miten tulkitsin hahmon kiukun ilmenemisen ja tunnereaktion vahvuuden. Luokassa yksi kiukku näkyi ilmeissä ja eleissä sekä tuli ilmi myös tekstistä. Myös luokassa kaksi kiukku ilmeni näin, mutta rajumpana. Näiden hahmojen kiukku purkautui ulospäin aggressiivisempänä ja näkyi fyysisenä tekona.

### 6.1.1. Kiukku näkyy eleissä, ilmeissä ja puheissa

Kiukku näkyi kirjoissa muun muassa vihaisissa ilmeissä, huutamisena, tiuskimisena muille, tilanteesta pois lähtemisestä ja itkuna. Kuinka minusta tuli rohkea kirjassa päähenkilö Tilda kuulee vanhempiansa eroavan. Pikkuveli Sisu huutaa, ryntää omaan huoneeseensa ja paistaa oven kiinni. Tilda puolestaan reagoi uutiseen itkulla. Ison uutisen kuulemiseen sekoittuu Tildalla paljon eri tunteita, myös vihaa:

Tilda jatkaa hiljaa iltapalaansa ja pidättelee kurkussa kuumottavaa itkua. Yöllä Tilda itkee peittonsa alla. Hän kuulee, että myös Sisu nyyhkyttää vuoteessaan. (Juusola & Nykänen 2018, 9.)

Fanni ja rento laiskainen kirjassa kiukku näkyy hahmojen eleissä, ilmeissä ja puheessa. Kaverukset väsähtävät juhlapaikan koristeluun ja alkavat riidellä. Ralf-tiikeri makaa väsyneenä ja joutsenet Lilli ja Lenni näytetään huutamassa toisilleen. Päähenkilö elefantti Fanni kuvataan kiukkuisena näköisenä tiuskimassa ystävilleen:

Riidan aiheuttama meteli saa tanssiaskelia harjoittelevan Fannin sekoamaan laskuissa. ”Voitteko lopettaa!” tavallisesti niin sovitteluvainen Fanni ärjyy. (Pöyhönen & Livingston 2019c.)

Kaikissa tutkimissani kirjoissa kiukku näkyi hahmojen eleissä, ilmeissä ja puheessa. Kirjoissa kuvat ja teksti tukivat toisiaan, kiukku näkyi hyvin molemmissa. Vaikka kiukku saattoi kirjoissa näyttäytyä voimakkaana, ei vihaisuus kaikissa kirjoissa kuitenkaan muuttunut aggressiiviseksi reaktioksi eli

niin sanotuksi raivokohtaukseksi. On kuitenkin hyvä muistaa, kuten Cacciatorekin (2008, 8-12) toteaa, että tunne voi olla silti yhtä voimakas riippumatta siitä, miten tunne näkyy ulospäin.

### 6.1.2. Kiukku näkyy raivokkaana tunteena ja fyysisenä reaktiona

Neljässä kirjassa kiukku purkautui ulos ilmeiden ja sanojen lisäksi rajumpana fyysisenä reaktiona. Kirjojen hahmoilla kiukun tunne näkyi ulospäin suurena ja raivokkaana tunteena ja myös teksti tuki tätä vaikutelmaa. Kirjassa Aada ja kiukkuleijona Aadan ilme on hyvin tuima, suupielet ovat alaspäin, kädet ovat puristuneet nyrkkiin ja posket hehkuvat punaisina. Aadan ympärillä on myös salamoita ja myrskypilviä. Kiukkua kuvataan myös sanallisesti pyörremyrskyksi, joka vain kasvaa. Aadan tekee mieli satuttaa, purra ja lyödä. Lopulta Aada heittelee tavaroitaan ympäri huonettaan, kun tunne ottaa vallan.

Myös pienemmille tarkoitettussa Peppe pillastuu! pienen pojan kiukku kuvataan hyvin vahvana tunteena, joka etenee pienestä ärtymyksestä kohti isoa suuttumusta. Pepen ollessa tosi vihainen Peppen kasvot punehtuvat, kädet ovat nyrkissä ja ilme on vihainen. Vieressä oleva pupukin pelästyy Pepen kiukkua, kun Peppe rikkoo tekemänsä tornin. Peppen kiukkua kuvataan leijonan ja krokotiilin hahmoissa ja kuvia säestävät vihaiset murinat ja karjahdukset. Lopussa Peppe pääsee äidin syliin, mikä rauhoittaa tilanteen. Suuren kiukun tunnelmaa korostavat kuvien lisäksi myös tekstin huutomerkkit ja isoilla kirjaimilla kirjoitetut kohdat:

Peppe on TOSI VIHAINEN. MURR...ROAAAAAAR! Peppe on vihainen kuin hurja leijona. Ei sittenkään...Peppe on vihainen kuin KROKOTIILI! (Lindman 2018.)

Pikkuli sanoo EI! kirjassa Pikkuli-linnun päivä alkaa kiukun tunteella. Tämä ilmenee, kun Pikkuli vastaa kaikkeen tiukasti ei, näyttää vihaiselta, heittää isää tyynyllä ja lopulta huitaisee lautasta niin, että lautasella ollut lätty lentää ikkunasta ulos. Myös Kamala ihana päivän kirjan Meini hermostuu kirjassa niin, että heittää kavereitaan kivillä.

Kaiken kaikkiaan kirjojen kuvaamasta kiukusta voi sanoa, että kiukun aiheuttaman tunneryöpyn voimakkuus ja kesto vaihtelivat. Osalla hahmoista



tunne meni nopeasti ohi, kun taas osalla, kuten Pikkulilla ja Peppellä, tunne kesti lähes koko kirjan ajan. Oleellista kuitenkin on, riippumatta kiukun voimakkuudesta ja kestosta, että tunnetaitokirjoissa kuvataan kiukun tunteita. Kiukun tunnetta ilmentävät kuvat ja teksti edesauttavat lasta tunnistamaan ja sanoittamaan kiukun tunnetta yhdessä aikuisen avulla.

## *6.2. Mikä kirjojen hahmoja kiukuttaa?*

Kirjojen hahmoilla oli erilaisia kiukun syntyyn vaikuttaneita tilanteita ja syitä. Löysin aineistonanalyysin avulla kolme erilaista luokittelua kiukun tunteen synnylle. Kirjan hahmoissa kiukkua aiheuttaa 1) Vihan tunteen alla vaikuttavat tunteet 2) Elämäntilanne sekä 3) Ärsytys hetkessä. Luokittelut eivät ole yksiselitteisiä, vaan kirjassa hahmo saattaa kokea esimerkiksi erilaisia tunteita, johon vaikuttaa moni asia hetkessä ja elämässä ylipäättään. Luokittelu syntyi sen perusteella, minkä tekijöistä koin eniten vaikuttavan hahmon kiukun taustalla.

Vihan tunteen alla vaikuttavia tunteita löytyi kaikista tutkimistani kirjoista. Vihan tunne on ikään kuin jäävuoren huippu, veden alla ovat myös muut tunteet, jotka ilmenevät kiukkuna. Hahmojen kiukkuun sekoittui esimerkiksi pelkoa, jännitystä, surua, epäonnistumista, kateutta, häpeää ja epäreiluuden tunteita. Elämäntilanteesta nousevaa kiukkua käsitteli kolme kirjaa ja kiukun takaa löytyi stressiä, väsymystä ja/tai elämänmuutoksen aiheuttamaa vihan tunnetta. Kolmannessa luokassa hahmoa ärsytti joku asia hetkessä tai kiukun syy ei lopulta selvinnyt. Näitä kirjoja oli kolme.

### 6.2.1. Vihan alla vaikuttavat tunteet

Merkittäväksi aineiston kautta nousi ensimmäinen ryhmä, jossa kiukun tunteen alla vaikutti selkeästi muitakin tunteita. Monella hahmolla kiukun tunteen alla oli nähtävissä joku muu tunne, vaikka aina hahmo ei sitä itse pystynytään tunnistamaan:

Fanni näyttää neuvottomalta. Hän ei keksi sisällään tuntuvalle möykylle nimeä. ”Ehkä sinua suututtaa, kun viimeinen pallo ei osunut purkkiin. Vai oletko surullinen, kun et voittanutkaan hedelmäkorja?” äiti ehdottaa. Fanni nyökkää niiskuttaen ja lisää sitten kuiskaten: ”Minua myös hävettää.” ”Hävettää?” Äiti kuulostaa yllättyneeltä. Miksi?” ”Kun olen tällainen”, Fanni sanoo ja purskahtaa itkuun. ”Aina vain itken, ja kaikki asiat tuntuvat tosi isoilta. Vihaan tunteitani!” (Pöyhönen & Livingston 2019b.)

Fanni ja suuri tunnemöykky kirjan päähenkilö Fanni-norsu ei osu viimeisellä heitollaan maaliin pallonheittokilpailussa. Fannia alkaa itkettää ja hän juoksee tilanteesta pois. Fannin äiti tulee auttamaan Fannia, joka ei aluksi osaa nimetä tunnettaan, vaan kutsuu sitä vatsassa olevaksi kipeäksi möykyksi. Äidin kanssa Fanni päätyy siihen, että häntä suututtaa, surettaa ja hävettää, kun pallo ei mennyt koriin. Fanni selittää häpeävänsä ja vihaansa tunteitaan, koska kaikki tuntuu niin isolta. Äiti auttaa Fannia huomaamaan, että myös muilla on paljon tunteita, kun vaan osaa katsoa.

Kirjassa Kamalan ihana päivä Meinillä on päivän aikana monta kiukun tunnetta. Yksi kiukkukohtaus syntyy siitä, kun Meini ei osaa pyöräillä yhtä kovaa kuin kaverit. Meinin kiukku purkautuu kivien heittämisellä toisia päin. Meini on vihainen ja tuntee epäonnistumista, kateutta ja häntä myös nolottaa olla niin pieni:

Äidin jutellessa naapurin kanssa Meini lopettaa pyöräilyn ja alkaa heitellä toisi kivillä. ”Meini, mikä on? Äiti huutaa ja juoksee Meinin luo. ”Sinua taitaa harmittaa, kun toiset eivät leiki kanssasi?” ”Ei, vaan se, että he polkevat liian lujaa!” Meini huutaa. ”Muut polkevat nopeammin ja sinusta tuntuu, ette ole yhtä hyvä?” ”Niin!” (Kauppila 2016, 18-19.)

Kuten kaikissa aineiston kirjassa nousi esiin, vihan tunteen alla on usein tunteita, joita lapsi ei aina itse tiedosta. Myös aikuisen voi olla vaikea tunnistaa, mitä tunteita lapsen vihan tunteen alla on. Myös tutkimukset tukevat sitä, että lapsen kiukun alla on usein paljon muitakin tunteita vaikuttamassa. Cacciatore (2008, 26) nimeää aggression joukoksi väkeviä tunteita, joissa viha on päällepäin näkyvä muoto. Aggression tunteen taustalla voi olla pettymyksen, kauhun, pelon, kateuden, kaunan, vallanhalun, raivon, kostonhimon, mustasukkaisuuden, surun, katumuksen ja syyllisyyden tunteita. Juuri nämä tunteet mielletään usein haasteellisiksi käsitellä. Cacciatore kuitenkin muistuttaa, että aggressiokasvu on

samalla lapsen itsenäistymiskasvua ja tärkeä osa sosioemotionaalaisia taitoja. (Cacciatore 2008, 26.)

### 6.2.2. Elämäntilanteen aiheuttama kiukku

Elämäntilanteeseen liittyvä vihan ja kiukun tunne näkyi selkeästi kolmessa tutkimusaineiston kirjoista. Myös elämäntilanteeseen liittyvän vihan tunteen takana on nähtävissä muita tunteita kiukun taustalla, kuten Mollin päähenkilöllä muun muassa hämmennyksen ja jännityksen tunnetta. Mollin salainen haave on saada ystävä, mutta oltuaan kauan yksinäinen, hän ei osaa olla ystävällinen. Mollin peittää aluksi hämmennyksensä, epävarmuutensa ja pelkonsa vihaisuuden ja kiukuttelun alle. Lopulta hän uskaltuu päästämään pikkuisen Sisun kotiinsa ja saa hänestä ystävän. Kuitenkin näen, että Mollin suurin kiukunaihe nousee hänen elämäntilanteestaan. Mollin on aina ollut yksin eikä osaa olla iloinen ja ystävällinen muille:

Mollin oli odottanut ja toivonut, kiukutellut ja polkenut jalkaa. Se oli aivan väsynyt. Se tunsikin itsensä nuppineulan kokoiseksi. Mitättömäksi ja harmaaksi. Ja hyvin murheelliseksi. -Mollin parka, se surkutteli itseään. -Yksinäinen Mollin. Kukaan ei tule. (Kirkkopelto 2018.)

Kuinka minusta tuli rohkea kirjassa Tildan ja Sisun vanhemmat eroavat ja lapset kokevat pelkoa, surua, ahdistusta ja hämmennystä uuden tilanteen edessä. Päähenkilö Tilda kokee kirjan edetessä paljon erilaisia tunteita ja harjoittelee niiden käyttöä. Kirjassa korostetaan myös sitä, että kiukun voi nähdä myös voimavarana. Tämä tulee ilmi kohdasta, jossa Tilda puolustaa pikkuveljeään, jonka uuden potkulaudan kiusaajat ovat rikkoneet. Tilda on piirretty huutavaksi ja naamastaan punaiseksi. Kädet ovat puristuneet nyrkkiin ja jopa mekon pilkut ovat muuttuneet salamoiksi.

Tilda suuttuu. Nyt tämä saa riittää! Potkulauta oli kallis, ja Tilda tietää, ettei isällä olisi ollut varaa ostaa sitä. Meitä ei kohdella tällä tavalla! Meille ei saa tehdä tällaista! Tilda huutaa niin kovaa, että isotkin pojat säikähtävät: ”Tämä oli viimeinen kerta, kun kiusaatte minun pikkuveljeäni!” (Juusola & Nykänen 2018, 51.)

Kirjassa Fanni ja rento laiskiainen kaverijoukko valmistelee tanssiaisia, mutta lopulta aherrus aiheuttaa väsymystä, riitatilanteita ja kiukun tunteita. Lasten vanhemmat huomaavat, että lapset ovat stressaantuneita ja auttavat heitä löytämään keinoja rauhoittua ja rentoutua. Pöyhönen ja Livingston (2019c, 32) toteavat, että myös lapsi stressaantuu aivan kuten aikuiset. Aikuisen tulisi tällöin arvioida, mitä lapselta voi vaatia ja mikä lasta voi stressata. Tämä voi välillä olla haastavaakin, koska jokainen kokee asiat eri lailla. (Pöyhönen & Livingston 2019c, 32.)

### 6.2.3. Ärsytys hetkessä

Kolmas ryhmä *ärsytys hetkessä* näkyy selkeimmin kolmessa kirjassa. Tässä kategoriassa kiukun syy syntyy hetken tai tilanteen johdosta. Esimerkiksi kirjassa *Peppe pillastuu!* Peppe hermostuu, kun kukaan ei potki hänen kanssaan palloa. Peppe on taapero ja kiukku saa suuria muotoja. Taustalla voi olla muitakin tunteita tai syitä, mutta ei niin selkeästi nähtävillä. Tähän ryhmään luokittelin myös niiden hahmojen kiukun, jonka kiukun syntymisen syy ei selvinnyt kirjassa.

Mikä kumma meidän pientä iloista Pikkulia tänään vaivaa, isä miettii ja kantaa Pikkulin keittiöön aamiaiselle. -EI EI EI!!! karjuu Pikkuli koko matkan lastenhuoneesta keittiöön. (Aittokoski 2018.)

Pikkuli sanoo EI! kirjassa Pikkulin kiukun syyksi ei anneta selitystä. Pikkuli on kiukkuinen heti herätessään ja sanoo kaikkeen ehdotettuun lujasti ei. Myös Rähä Ravun kiukkupuuska kirjassa Rapu on myös pahalla tuulella heti ylös noustuaan ja häntä ärsyttävät kaikki asiat. Kiukku vain yltyy kirjan edetessä. Tämän ryhmän kirjat, joissa kiukku syntyy hetken pettymyksestä tai syy ei selviä, ovat mielestäni sellaisia, joissa lapsi harjoittelee nimenomaan kiukun tunteen tunnistamista ja nimeämistä. Kirjat onkin suunnattu pienemmille lapsille, varsinkin *Peppe pillastuu!*

Kaiken kaikkiaan, kuten myös Cacciatore (2008, 8-12) toteaa, lapsella kiukkua aiheuttavat siis hyvin erilaiset tekijät, joihin voi sekoittua erilaisia tunteita, elämäntilanteen muutokset ja/tai väsymys, stressi ja nälkä. Myös erilaiset kehityskaudet saavat lapsen kiukkuamaan asioista, joita aikuinen voi pitää täysin

turhina. Pieni lapsi ei kuitenkaan osaa vielä samalla tavalla kuin aikuinen säädellä tunnetaan, vaan kiukku purkautuu välillä suurestikin. (Cacciatore 2008, 8-12.)

### 6.3. Kirjojen tarjoamat keinot kiukun tunteen säätelyyn

Tutkimusaineiston kirjoista nousi kaksi selkeää keinoa, jolla lapsi voi käsitellä kiukun tunnetta: 1) Aikuisen tuki sekä 2) Itsensä rauhoittaminen. Osassa kirjoista nämä myös keinot myös tukivat toisiaan ja niissä käsiteltiin kumpaakin tapaa. Kirjoista nousi esiin myös kolmas kategoria, johon luokittelin kaksi kirjaa. Kategoriaa kolme voisi kutsua nimellä *kiukku väistyy pelon tieltä*.

Aikuisella oli rooli hahmon kiukun vastaanottajana yhteensä yhdeksässä kirjassa. Aikuisella tarkoitan tässä kohtaa aikuista, johon hahmo tukeutuu tai esimerkiksi Rähä Ravun Fiksu-Fanttia, jolta Rapu selkeästi pyytää apua. Ainostaan Molli-kirjassa ei ollut aikuista, vaan Molli rauhoitti itse itseään. Selkeä rooli tunteiden sanoittajana, kiukun vastaanottajana ja lapsen rauhoittelijana aikuisella oli selkeästi viidessä kirjassa. Neljässä kirjassa keskityttiin enemmän keinoihin, mitä hahmo voi itse tehdä ja säädellä itse omia voimakkaita tunteitaan. Kahdessa kirjassa Pikkuli sanoo EI! ja Rähä Ravun kiukkupuuska kiukun laantumisen syy liittyi pelkoon siitä, että kirjojen muut hahmot suuttuvat eivätkä enää pidä päähenkilöstä. Näissä kirjoissa kiukun laantumisessa keskiössä oli lopulta se, miten toiset kokevat kiukun ja mitä sitten tapahtuu, kun muut hahmot kiukustuvat.

#### 6.3.1. Aikuisen tuki kiukun hetkellä

Tutkitussa aineistossa korostui aikuisen tuki kiukun hetkellä. Selkeä auttajan rooli aikuisella oli viidessä kirjassa. Kuinka minusta tuli rohkea kirjassa oli paljon elementtejä myös itsensä rauhoittamisesta. Tilda pystyy jo harjoittelemaan itse erilaisia tunnetaitoja. Aikuinen on kuitenkin taustalla tukemassa ja antamassa mallia. Tämä näkyy etenkin kohdassa, jossa pikkuveli Sisua kiusataan ja Tilda puolustaa Sisua huutamalla. Tildan äiti selvittää lopulta tilanteen, kutsuu kiusaajat ja kiusaajien vanhemmat selvittämään tilannetta ja käyttäytyä asiallisesti, mutta pysyy tiukkana. Tilda tietää, että äitiä ärsyttää ja hän ihailee äitiään, joka pysyy kuitenkin tyynenä ja kohteliaana tilanteesta huolimatta. Näin

aikuisen malli toimii esimerkkinä ja hahmo huomaa, että tilanteesta selviää, vaikka kiukuttaakin.

Tämän ryhmän kirjoissa aikuinen tuki, sanoitti tunteita ja auttoi hahmoa pääsemään yli kiukun tunteesta. Kirjojen aikuisten käyttäytyminen tukee suurilta osin nykytutkimuksen linjaa. Voimakkaan tunnereaktion hetkellä lapsi tarvitsee aikuisen, johon voi luottaa, että tämä kestää hänen tunteensa. Aikuinen on ikään kuin kallio, johon lapsi nojaa. Kiukkua täynnä oleva lapsi on pulassa ja tarvitsee aikuisen kantamaan vastuun ja antamaan lapselle tunteen, että tästä selvitään. (Cacciatore 2008, 34.)

”Aapo kertoi, että lempilelusi meni vahingossa rikki”, äiti sanoo. ”Aapo on tosi pahoillaan mutta ei osannut pyytää sinulta anteeksi. Ymmärrän, että olet vihainen.” Aada miettii hetken ja tulee sitten pois kaapista. Hän kiipeää äidin syliin. ”Jokainen suuttuu välillä. Kiukku on tosi tärkeä tunne, koska se kertoo, että asiat eivät ole menneet niin kuin sinä olisit halunnut”, sanoo äiti. (Riihonen & Suokas 2020, 12-13.)

Aada ja kiukkuleijona kirjassa Aadan äiti lohduttaa tyttöä pysymällä itse rauhallisena, sanoittamalla hänen tunnettaan ja ottamalla Aadan syliin. Isoimman kiukun mentyä ohi äiti kertoo Aadalle tarinan kiukkuleijonasta, joka auttaa Aadaa ymmärtämään konkreettisesti kiukkuja tunteena. Tämän jälkeen Aada ja äiti piirtävät kiukkuleijonan paperille, tekevät tunnemittarin sekä kokoavat kiukun eli leijonanankesytykskorin, jossa on tavaroita kiukun kurissa pitämiseksi. Äiti käyttää Aadan apuna myös tavoitetaulukkoa, jossa Aada kerää tarroja hyvin sujuneista kiukunkesytyksistä.

Aada ja kiukkuleijona tarjoaa siis paljon konkreettisia keinoja kiukun säätelyyn ja on selkeästi tunnetaitoihin keskittyvä kirja. Myös Kamalan ihana päivä kirjassa äiti tarjoaa Meinille monia keinoja selvitä kiukusta. Avainasemassa on Meinin äidin ymmärtävä ja empaattinen suhtautuminen Meinin kiukunaiheisiin. Myös tässä kirjassa kiukku puetaan eläimen muotoon ”kiukkueläimeksi”, joka saadaan pois hassuttelemalla ja eläimelle vilkuttamalla. Äiti siis näyttää Meinille, että tunne on ohimenevä käytännöllisellä keinolla. Kirjan lopussa äiti myös rauhoittaa Meiniä nukkumaan kosketuksen avulla piirtämällä tämän selkään.

Aadan ja Meinin äidit käyttävät kirjoissa keinoja, jotka tutkimusten mukaan tukevat parhaiten lapsen voimakkaan tunteen säätelyä eli he pysyvät itse

rauhallisina ja ohjaavat lasta tunnistamaan ja käsittelemään kiukun tunnetta. Cacciatoren ym. (2019, 17-18) mukaan lapsen olisi tärkeää oppia, että tunne menee ohi. Voimakkaan tunteen kuohussa lapsi on stressitilassa, josta hän tarvitsee usein aikuisen apua päästäkseen pois. Tärkeää olisi, että tukeva aikuinen ei itse hätäntyisi tai suuttuisi lapsen tunteesta. Aikuisen rauhallisuus rauhoittaa myös lasta ja viestittää, että tästä selvitään. Itse tunnetta ei pidä yrittää sammuttaa, vaan lapsen on opittava myös sietämään niitä. (Cacciatore ym. 2019, 17-18.)

### 6.3.2. Itsensä rauhoittaminen

Kirjoista neljässä nousi selkeästi esiin keinoja, joilla hahmo rauhoitti itseään voimakkaan tunteen tullessa. Näissäkin tilanteissa kirjan hahmo tarvitsi aikuista tai jotain muuta hahmoa opettamaan ensin rauhoittumisen keinoja. Rauhoittumisen keinoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tapoja, jolla kiukun tunnetta voi laimentaa ja saada lopulta poistettua tietoisien ajattelun avulla:

”Kun olosi on oikein mukava, kuvittele itsesi niin rentoutuneeksi kuin vain pystyt. Mitä silloin teet? Missä olet? Millaisesta tekemisestä tulee sinulle hyvä mieli?” ”Paina mieleesi mitä näet. Tämä on sinun mielipuuhaasi. Stressin vastalääkettä on tehdä sellaisia asioita, joista tulee hyvä mieli.” (Pöyhönen & Livingston 2019c.)

Fanni ja rento laiskiainen kirjassa laiskiainen opettaa eläinlapsia keskittämään ajatuksiaan hetkeen, hengitykseen ja mukaviin ajatuksiin. Tämän jälkeen lapset harjoittelevat keinojen käyttöä itse, mutta huomaavat, ettei se olekaan niin helppoa. Lopulta he päätyvät siihen, että jokaiselle sopii oma keino rauhoittua ja se pitää vain löytää. Kirjassa painotetaan myös siis sitä, että jokainen on omanlaisensa eivätkä kaikille sovi samat rauhoittumisen keinot.

Molli taas on lähes koko kirjan ajan yksin ja hänen täytyykin löytää itsestään keinoja kiukkuisen olon selätykseen. Hänellä toimii motivaationa se, että hän haluaa saada ystävän ja opetella olemaan mukava, iloinen ja ystävällinen. Molli ei osaa edes hymyillä tai nauraa ja näitä taitoja hän opettelee. Välillä hän hermostuu ja turhautuu, mutta löytää lopulta itsestään positiivisemmän puolen harjoittelun avulla. Kirjassa korostetaan mielen voimaa ja sitä, miten omilla ajatuksilla voi vaikuttaa mielialaansa:

Rajuilma sai Mollin käpälät tuisemaan pelosta. Urheasti se kuitenkin puski tuulta vastaan. -Tosi rohkea Molli, se kannusti itseään. -Hyvin menee! Älä luovuta! Kyllä sinä jaksat! Lopulta Molli pääsi portille. Sinne se kiinnitti lujasti kyltin, jossa luki: YSTÄVÄÄ KAIVATAAN! (Kirkkopelto 2018.)

Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari kirjan pääteemana on se, miten lapsi voi tunnelämpömittarin avulla havaita omia tunnetilojaan ja oppia säätämään voimakkaita tunteita. Kirjan hahmot tutustuvat tunnelämpömittariin, kun kukkatarhan kukat ovat nuupahtaneet voimakkaiden tunteiden takia. Pieni kolibri kertoo eläinlapsille, miten tunnelämpömittari mittaa puiston tunteita. Kun mittari on vihreällä tai keltaisella alueella, puiston kukat voivat hyvin. Punaisella alueella, missä tunteet ovat tosi voimakkaita, kukat alkavat nuupahtaa ja kuihtua. Eläinlapset keksivät auttaa puistossa olevia hahmoja pääsemään yli voimakkaita tunteista, levottomuudesta, kiukusta ja pelosta. Tunnelämpömittarin lämpötila laskee vihreälle alueelle ja kukat alkavat taas kukkia.

### 6.3.3. Kiukku väistyy pelon tieltä

Tässä tutkimuksessa keskitytään niihin positiivisiin keinoihin, joita aikuinen voi käyttää lapsen tunnetaitojen tukemiseen. Mutta kuten Cacciatore (2008, 34-37) toteaa, se, miten aikuinen kokee ja kestää lapsen kiukkoa, on yksilöllistä ja riippuu aikuisen omista tunnetaidoista, temperamentista ja aiemmista kokemuksista. Toinen aikuinen eläytyy vahvasti lapsen tunnetilaan, kun toinen taas ei liikoja eläydy kiukun hetkellä. Aikuinen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, millaiset eväät lapsi saa myöhempää elämää varten. Pahimmillaan aikuinen voi kieltää lapsen negatiiviset tunteet, käydä jatkuvaa valtataistelua, pelätä lapsen tunteiden kohtaamista tai käyttää fyysistä tai henkistä väkivaltaa lastan kohtaan. Lapsi ei hyödy malttinsa menettävästä, hyökkäävästä, avuttomasta tai alistuvasta aikuisesta, vaan kokee helposti turvattomuutta. (Cacciatore 2008, 34-37.)

Tällaista aikuisen käyttäytymistä ei kirjoissa juurikaan ollut. Poikkeuksena tästä voidaan pitää Pikkuli sanoo EI! kirjaa, jossa Pikkuli-lintu rauhoittuu vasta, kun isä suuttuu hänelle. Pikkuli huomaa menneensä liian pitkälle ja yrittää lepytellä isää. Lopulta isä leppyä ja päivä jatkuu hyvillä mielin, vaikka riitaa ei



varsinaisesti sovitakaan. Kirjasta jää väistämättä mielikuva, että Pikkuli rauhoittuu vasta, kun isä hermostuu kunnolla.

Toisaalta Pikkuli sanoo EI! -kirja tuo myös esiin tärkeän näkökulman siihen, että aikuinenkaan ei aina toimi oikein. Kuten Pöyhönen ja Livingston (2019a, 47) toteavat, aikuisenkaan tunnetaidot eivät koskaan ole valmiit. Myös aikuinen tekee virheitä, eikä aina osaa toimia rakentavasti ja oikein omien tunteidensa kanssa. Lasten kanssa toimiessa aikuisen oma tunnesäätely voi joutua koetukselle aivan eri tavalla mitä suhteessa aikuisten kanssa. (Pöyhönen & Livingston 2019a, 47.) Tämä näkyy myös Pöyhösen ja Livingstonen kirjassa Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari, jossa kettuäiti hermostuu lapsiinsa, huutaa ja riitelee heidän kanssaan. Mutta toisin kuin Pikkulin isä, kettuäiti pyytää riidan päätteeksi anteeksi ja kertoo lapsilleen, että vihaisena tulee välillä tehtyä asioita, jotka kaduttavat myöhemmin.

Äitikettu katselee lapsiaan nolostuneen ja sanoo: ”Anteeksi, että menetin malttini ja huusin teille. Joskus todella vihaisena tulee tehtyä asioita, jotka kaduttavat myöhemmin. Tämä oli nyt sellainen kerta.” (Pöyhönen & Livingston 2019a.)

Kirjassa Rähä-Ravun kiukkupuuska vihainen Rähä Rapu rauhoittuu vasta, kun huomaa, että hän jää ilman ystäviä jatkuvan kiukuttelunsa takia. Paha mieli ja pelko ystävien menetyksestä saa Ravun pitämään anteeksipyyntökakukestit. Kirjassa painotetaan anteeksipyyntöä ja hyvää mieltä, joka siitä seuraa. Kirjan kannessa korostetaan, että tässä tarinassa opitaan selviämään kiukkuhetkistä. Lukijana minulle jäi kuitenkin enemmän kuva, että tarinassa korostettiin sitä, miten kiukku ja ikävät sanat voivat aiheuttaa toisille pahan mielen ja miten anteeksipyyntö yleensä auttaa. Rähä Ravun kiukun syyhyn tai voimakkaan tunteen käsittelyyn kirja ei itsessään ota kantaa.

#### 6.4. Yhteenveto

Taulukossa 1. *Kiukun näkyminen, syyt ja säätelyn keinot* voi nähdä kootusti tutkimuksen tuloksia, joita avaan vielä seuraavissa kappaleissa enemmän. Kiukku näkyi kaikissa kirjoissa hahmojen eleissä, ilmeissä ja puheissa sekä neljässä kirjassa myös raivokkaana tunteena, josta seurasi tavaroiden heittäilyä

tai muu fyysinen reaktio. Kaikissa kirjoissa hahmoilla näkyi vihan alla vaikuttavia tunteita. Kolmessa kirjassa näkyi elämäntilanteesta syntyneitä vihan tunnetta. Kolmessa kirjassa kiukku syntyi hetken ärsytyksestä tai sen syy ei selvinnyt. Keinoina kiukun säätelyyn korostui etenkin aikuisen tai muun hahmon tuki, joka näkyi yhdeksässä kirjassa. Myös itsensä rauhoittaminen nousi tuloksissa, tosin näistäkin kolmessa kirjassa aikuinen oli tukemassa hahmoa jollakin tavalla. Kahdessa tutkitussa kirjassa näkyi myös se, että hahmo pelästyi muiden kiukkua. Sisällönanalyysin ryhmittelyvaihetta voi tarkastella tarkemmin liitteestä 2 (2).

**Taulukko 1.** *Kiukun näkyminen, syyt ja säätelyn keinot*

<b>KIUKKU NÄKY</b>	<b>KIUKUN SYITÄ</b>	<b>KEINOT KIUKUN SÄÄTELYYN</b>
1) ELEISSÄ, ILMEISSÄ JA PUHEISSA (Näkyi 10 kirjassa)	1) VIHAN ALLA VAIKUTTAVAT TUNTEET (Näkyi 10 kirjassa)	1) AIKUISEN TUKI (Näkyi 9 kirjassa)
2) RAIVOKKAANA TUNTEENA JA FYYSISENÄ REAKTIONA (Näkyi 4 kirjassa)	2) ELÄMÄNTILANTEEN AIHEUTTAMA KIUKKU (Näkyi 3 kirjassa)	2) ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN (Näkyi 4 kirjassa)
	3) ÄRSYTYKSEN HETKESSÄ (Näkyi 3 kirjassa)	3) KIUKKU VÄISTYY PELON TIELTÄ (Näkyi 2 kirjassa)

Tutkimissani lasten kuvakirjoissa kiukku näkyi ja tuntui suurena ja voimakkaana tunteena. Kiukun voimakkuus ja kesto vaihtelivat. Kiukkua syntyi erilaisten tilanteiden johdosta sekä monen tekijän ja tunteen yhteissummuna. Kaikkien tutkimieni kirjojen avulla lapsi pystyy aikuisen opastuksella harjoittelemaan kiukun tunteen tunnistamista, sanoittamista ja käsittelyä. Kirjat *Peppe pillastuu!*, *Räyhä Ravun kiukkupuuska* ja *Pikkuli sanoo ei!* sopivat enemmänkin juuri kiukun tunteen tunnistamisen harjoitteluun pienemmillä lapsilla. Muut tutkimani kirjat sopivat tunteen tunnistamisen lisäksi myös jo pidemmälle vietyyn tunnetaitoharjoitteluun.

Tärkeimmäksi kiukun keinon säätelijäksi nousi kirjoissa aikuinen, joka sanoitti tunnetta ja toimi hahmon tunteen vastaanottajana. Aikuisen rauhallisuus

ja rauhoittumiskeinojen tarjoaminen auttoi lasta pääsemään yli tunteesta. Tämä näkyi etenkin kirjoissa Aada ja kiukkuleijona sekä Kamalan ihana päivä, jotka olivatkin selkeästi tunnetaitoja opettavaa kirjallisuutta. Molemmissa kiukku ikään kuin ulkoistettiin eläinhahmon muotoon, mikä auttoi lasta käsittelemään kiukun tunnetta konkreettisesti.

Kamalan ihana päivä kirjan äiti hyväksyy Meinin kiukun purkaukset, yrittää ymmärtää Meinin kiukun syytä ja ohjaa häntä pääsemään kiukusta yli juttelemalla rauhoittavasti työlle. Äiti pysähtyy myös usein Meinin kanssa nauttimaan tietystä hetkestä ja keskittyy hetken tunnelmaan. Kirjan lopussa äiti kääntää Meinin ajatukset päivän kivoihin asioihin ja käyttää rauhoittavana keinona satuhierontaa. Kirjan lopussa on lasten mindfulnessiin liittyviä harjoituksia, joita voi käyttää lapsen kanssa.

Aada ja kiukkuleijona kirjassa tarjottiin paljon keinoja, joiden avulla lapsi voi harjoitella kiukun tunteen käsittelyä. Tunne ensin sanoitetaan ja tunnistetaan, piirretään paperille ja tunteen voimakkuutta harjoitellaan tunnemittarin avulla. Samankaltaista ideaa käytettiin myös Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari, jossa lapsi opettelee arvioimaan tunteensa voimakkuutta tunnelämpömittarin avulla. Tunteen siirtyessä punaiselle alueelle, lapsi usein tarvitsee aikuisen tukea tunteen säätelyssä.

Osassa kirjoissa oli huomioitu myös se, että kiukun tunteen syntyyn vaikuttaa monesti, jos lapset perustarpeet eivät ole tyydyttyneet. Esimerkiksi Fanni ja rento laiskainen kirjassa lapsia opetetaan tunnistamaan väsymyksen ja stressin tunteita ja harjoitellaan itsensä rauhoittamista. Pöyhönen & Livingston (2019b, 37) korostavat kuitenkin, että fyysiset tuntemukset ja tunteet ovat eri asioita. Jos olo on epämukava fyysisesti, tunteiden säateleminen on vaikeampaa. Helposti toteamme lapselle esimerkiksi, että olet vain väsynyt, vaikka lapsi voi yhtä hyvin olla myös vihainen. Jos aikuinen kiittää lapsen tunteen fyysisellä tuntemuksella, lapsi saattaa ärsyntyä entisestään. Lapsen tunnetta ei saa siis väheksyä tai mitätöidä. (Pöyhönen & Livingstone 2019b, 37.)

Lopuksi haluan nostaa esiin ajatuksen vielä lapsen temperamentista ja sen vaikutuksesta myös tunteiden säätelyyn. Myös kirjoissa näkyi se, että kirjojen hahmoilla oli erilaisia temperamentteja. Esimerkiksi jokaisen Fanni-kirjan alussa kuvaillaan kirjan hahmot. Fanni kuvataan herkästi tuntevaksi, Ralf-tiikeriä räväkäksi ja meneväksi, Lilli-joutsenta sanavalmiiksi ja ystäviään puolustavaksi

ja hänen kaksoisveljeään Lenniä pohdiskelevaksi ja järkeväksi. Tämä näkyy myös kirjojen sivuilla. On hyvä pitää mielessä, kuten Cacciatore (2008, 11-12) toteaa, että kukin lapsi reagoi haastaviin tilanteisiin myös temperamenttinsa mukaisesti ja tämä pätee myös kiukun säätelyn keinoihin. Tässä tutkimuksessa esiin nousseet kiukun purkamisen tavat eivät siis välttämättä päde kaikkiin lapsiin ja joillakin kiukun säätelyn opettelu kestää kauemmin kuin muilla. Myös lapsen ikä -ja kehitystaso vaikuttaa olennaisesti siihen, kuinka lapsi pystyy säätelemään tunteitaan ja millä tavoin hän pystyy tunnetaitoja harjoittelemaan.

## 7. POHDINTA

Kiukun ja vihan tunne on yksi ihmisen perustunteista, jonka voimakkuus vaihtelee ihmisestä ja tilanteesta riippuen. Pieni lapsi tarvitsee usein aikuisen tukea voimakkaiden tunteiden säätelyyn. Viime vuosina varhaiskasvatuksessa on yhä enemmän painotettu tunnetaitojen merkitystä lapsen tasapainoisen kehityksen osana. Tämä näkyy myös tunnetaitokirjallisuuden määrän kasvussa. Kuvakirjoilla on monia tärkeitä tehtäviä lasten kehityksen tukena. Yksi näistä tehtävistä on kehittää lapsen tunnetaitoja sekä tarinoiden ja kuvien kautta että aikuisen opastamana. Kirjat tarjoavat myös aikuiselle keinoja tukea lasta tunnetaitojen harjoittelussa.

Tutkimani aineisto tarjosi pitkälti samoja keinoja tunnetaitojen harjoitteluun kuin mitä nykypäivän tutkimukset korostavat (ks. Cacciatore 2008, Kokkonen 2017, Köngäs 2019, Laine 2005 ja Puolimatka 2011). Tulokset antavatkin viitteitä siitä, että nykypäivän lasten kuvakirjat ja tunnetaitokirjat tukevat lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta kirjoissa esitellään tarinan ja kuvien avulla nykytutkimuksen mukaisia keinoja lapsen kiukun tunnistamiseen ja säätelyyn. On kuitenkin syytä muistaa, että tämä tutkimus on pieni otos lasten kuvakirjoista sekä aina tutkijan subjektiivinen tulkinta tutkimusaineistosta.

Tutkimustulosten mukaan avainasemassa lapsen kiukun säätelyyn on aikuinen ja hänen suhtautumisensa lapsen kiukkuun. Aikuisen pitäisi pyrkiä ymmärtämään syytä lapsen kiukun takana, sanoittaa hänen tunteitaan ja tarjota vaihtoehtoja kiukun tunteen purkamiseen sallituin keinoin. Olennaista olisi painottaa, että kyse on tunteesta, joka menee ohi. Tunnetta ei tule väheksyä, mutta ei toisaalta mennä siihen liikaa mukaankaan. Aikuisen tehtävänä on myös asettaa rajat ja ohjata lasta tunneryöpyn aikana.

Aineistossa korostui myös keinot, joita lapsi voi itse käyttää voimakkaiden tunteiden säätelyyn. Näen kuitenkin, että lapsi tarvitsee aikuisen apua usein näiden keinojen löytämiseen. Aikuinen voi opettaa lapselle tunteiden

tunnistamista ja rauhoittumista esimerkiksi tunnemittarin ja piirtämisen avulla. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen apua.

Aikuisen rooli ja vastuu korostuu tunnetaitojen harjoittelussa teorian ja tämän tutkimusten tulosten myötä. Tämä voi herättää kysymyksiä ja ahdistustakin meissä vanhempina ja varhaiskasvatuksen opettajina. Osaanko ohjata ja tukea lasta oikein? Mitä, jos en aina osaa, ymmärrä tai hermostun itse? Haluankin tähän loppuun nostaa esille vielä ajatuksen, mitä myös Pöyhönen ja Livingston (2019a, 46-47) korostavat. On hyvä muistaa, että aikuinenkin on vain ihminen, joka epäonnistuu välillä. Emme voi olettaa, että osaamme aina toimia oikein. Saatamme itse suuttua, olla neuvottomia ja epätietoisia kiukuttelevan lapsen edessä. Suhtautumisemme lapsen kiukkuun vaihtelee tilanteen, oman viireystilan, omien kykyjemme ja monen muun tekijän johdosta.

Vaikka tietäisimme, miten tulee toimia, käytännössä se ei aina välttämättä toteudu. Aina ei ole aikaa tai kykyä selvittää tilannetta perin pohjin. On hyvä korostaa lapselle, että välillä aikuinenkaan ei aina osaa toimia oikein. Olennaista on se, miten toimimme tilanteen jälkeen. Tästä voi pitää esimerkkinä kirjan Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari kettuäitiä, joka pyytää lapsiltaan anteeksi suuttumistaan, sopii riidan ja halaa lapsiaan lämpimästi. Tärkeää on miettiä kasvattajana omia tunnetaitojaan, omaa historiaansa ja yrittää kehittää myös itseään.

Kaiken kaikkiaan tunnetaitojen harjoittelu kannattaakin nähdä prosessina, jossa harjoittelee pääasiassa lapsi, mutta myös aikuinen. Tunnetaitojen harjoittelu varsinkin voimakkaiden tunteiden kohdalla voi kestää toisilla pidempään ja olla hankalaakin. Kuten muissakin harjoiteltavissa taidoissa, toinen lapsi hyötyy eri tavasta kuin toinen. Tunnetaitojen harjoittelun merkitystä ei voi kuitenkaan liiaksi korostaa niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen harjoittelu yhdessä aikuisen kanssa luo tärkeän pohjan lapsen tasapainoiselle kasvulle ja elinikäisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Kuten myös Köngäs (2019, 110) painottaa, tunnetaitojen harjoittelusta tulisikin näin ollen tulla varhaiskasvatuksessa nykyistä systemaattisempaa, ja varhaiskasvatuksen aikuisia tulisi kouluttaa tunnetaitojen opettamiseen nykyistä enemmän.

# LÄHTEET

Ali-Hokka, A. 2020. Puremista, potkimista, lyömistä – lasten käyttämä väkivalta ja kielenkäyttö on muuttunut yhä rajummaksi päiväkodeissa. Yle, 22.1.2020. <<https://yle.fi/uutiset/3-11170619>>. Luettu 13.2.2020.

Apo, S. 2001. Klassinen satutraditio. Teoksessa Suojala, M & Karjalainen, M. (toim.) Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön. Avaa lastenkirja. Hämeenlinna: WSOY. 12–29.

Arvola, P. & Mäki, S. 2008. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Arvola, P. 2008. Satu kantaa lasta – Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 12–21.

Bettelheim, B. 1987. Satujen lumous: merkitys ja arvo. Suom. Rutanen, M. 3p. Porvoo: WSOY.

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja, Aggressiokasvattajan käsikirja. Vauvasta kouluikään. Helsinki: Priimuspaino Oy.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Hirvisaari, J. 2019. Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Kankaanpää J. Helsinki: Otava.

Heikkilä-Halttunen, P. 2015. Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuus kasvatukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Heinimaa, E. 2001. Kuvakirjat lapsen ja aikuisen maailmassa. Teoksessa Suojala, M & Karjalainen, M. (toim.) Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön. Avaa lastenkirja. Hämeenlinna: WSOY. 142-163.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus. 70-85.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Luova, P. 2018. Tunnetaitokirjoja lapsille. [https://www.helmet.fi/fi-FI/Lapset/Kirjavinkit/Tunnetaitokirjoja\\_lapsille\(172944\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Lapset/Kirjavinkit/Tunnetaitokirjoja_lapsille(172944)). Luettu 14.3.2020.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf). Luettu 16.11.2019.

Opetushallitus 2020. Tunteesta tunteeseen, ohjaajan opas. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat> & <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Luettu 28.2.2020

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Ryttylä: Suunta-kirjat.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019a. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja suuri tunnemöykky. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Ylönen, H. 2000. Loihditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Helsinki: Tammi.



## TUTKIMUSAINEISTO: ANALYSOIDUT KIRJAT

Aittokoski, M. 2018. Pikkuli sanoo ei! Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Juusola, M. & Nykänen A. 2018. Kuinka minusta tuli rohkea. Opi tunnetaitoja. Helsinki: Otava.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä.

Kirkkopelto, K. 2018. Molli. Helsinki: Lasten Keskus.

Kuusela, A. 2017. Rähä-Ravun kiukkupuuska. Ympyräiset-tunnetaitosarja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Lindman, M. 2018. Peppe pillastuu! Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019a. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Jyväskylä: Kumma-kustannus

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja suuri tunnemöykky. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019c. Fanni ja rento laiskiainen. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Riihonen, R. & Suokas, K. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

## LIITTEET

### TUTKIMUSAINEISTON ESITTELY

### LIITE 1 (2)

**Aittokoski, M. 2018. Pikkuli sanoo ei! Karkkila: Kustannus-Mäkelä.**

Kirja pohjautuu Pikkuli-animaatiosarjaan. Pikkuli on pieni lintu, jonka päivä alkaa huonosti. Kaikki tuntuu tyhmältä ja Pikkulin tekee mieli sanoa kaikkeen ei. Isä yrittää saada Pikkulin huonoa mieltä käännettyä eri tavoin mukavien tekemisten kautta. Pikkulin huono mieli kuitenkin pysyy ja lopulta isä hermostuu kunnolla. Kirjan lopussa myös isä leppyä ja kaksikko lähtee yhdessä ongelle ja loppupäivästä tulee mukava.

**Juusola, M. & Nykänen A. 2018. Kuinka minusta tuli rohkea. Opi tunnetaitoja. Helsinki: Otava.**

Kirja on tunnetaitokirja, jossa esiintyy monenlaisia tunteita ja harjoitellaan niiden käsittelyä. Tildan ja Sisun vanhemmat eroavat, mikä aiheuttaa lapsissa monenlaisia tunteita ja uudenlaisen elämäntilanteen eron ja kaupunkiin muuton myötä. Tilda aloittaa myös uudessa koulussa. Kirjassa pohditaan muun muassa ystävyyttä, kiusaamista, erilaisuutta ja erilaisten tunteiden kokemista. Kantavana teemana on rohkeus ja se, miten haastavistakin tilanteista voi selvitä. Kirjassa on tarinan lisäksi pohdintatehtäviä ja tunnekortteja. Kirjan kirjoittaja Mervi Juusola on tietokirjailija, neuropsykiatrinen valmentaja ja kuvataideterapeutti.

**Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä.**

Kirjan kuvaillaan olevan oivalluksia sisältävä mindfulness-kirja, joka toimii monella eri tasolla. Kirja kertoo tarinan Meinin päivästä, johon kuuluu paljon erilaisia tapahtumia ja tunteita. Päivän aikana äiti auttaa tyttöä pääsemään yli harmin ja kiukun tunteista. Illalla äiti palauttaa Meinin mieleen päivän tapahtumia ja auttaa häntä näkemään niissä hyviä puolia. Kirjan toisessa osassa on 20 erilaista harjoitusta, joita voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Harjoitusten tarkoituksena on opetella pysähtymään hetkeen, helpottaa siirtymiä ja lisätä

yhteyttä aikuisen ja lapsen välillä. Kirjan kirjoittaja Elina Kauppila on tunne -ja vuorovaikutuskouluttaja, filosofian maisteri ja yrittäjä.

**Kirkkopelto, K. 2018. Molli. 5.p. Helsinki: Lasten Keskus.**

Molli on kertomus Molli nimisestä olenosta, joka asuu yksin isossa talossaan. Eräänä päivänä Pikku Sisu koputtaa Mollin ovelle eikä Molli tiedä miten suhtautua. Molli on aluksi tyly Sisulle ja ajaa tämän tiehensä. Mollia alkaa kuitenkin harmittaa, hän huomaa olevansa yksinäinen ja kaipaavansa ystävää. Molli opettelee hymyilemään ja nauramaan ja olemaan ystävällinen. Aina harjoittelu ei suju, mikä kiukuttaa Mollia. Lopulta Pikku Sisu koputtaa jälleen ovelle ja nyt Molli päästää Sisun sisään ja heistä tulee ystävät.

**Kuusela, A. 2017. Räyhä-Ravun kiukkupuuska. Ympyräiset-tunnetaitosarja. Kuvittaja Teittinen, M., Asiantuntija Nuorteva, M. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.**

Kirja on osa Ympyräiset-tunnetaitosarjaa, jossa on ilmestynyt monta erilaisiin tunteisiin liittyvää kirjaa lapsille. Kirja kertoo Räyhä Ravusta, joka on jo herätessään pahalla tuulella. Päivän aikana Rapu tapaa ystäviään, mikä vaan lisää hänen huonoa mieltään. Aamupala on väärin tehty eivätkä leikit onnistu kavereiden kanssa. Lopulta Räyhä Rapu on pahoittanut kaikkien ystäviensä mielen, mikä saa Ravun pelkäämään, että kukaan ei enää leiki hänen kanssaan. Rapu pyytää apua Fiksu Fantilta, joka ehdottaa ratkaisuna anteeksipyyntöä. Räyhä Rapu järjestääkin ystävilleen anteeksipyyntökakkukestit, joissa Rapu pyytää yksitellen ystäviltään anteeksi. Tämän jälkeen päivä jatkuu mukavissa merkeissä.

**Lindman, M. 2018. Peppe pillastuu! Suomennos Rintamäki, R. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.**

Peppe pillastuu! on pienille lapsille tarkoitettu kirja, jossa taapero Peppe kiukustuu kunnolla. Pepellä ei ole ketään, joka potkisi hänen kanssaan palloa, mistä lähtee kiukun kierre liikkeelle. Peppe kuvataan vihaisena, hän rikkoo tornin ja pomppii tyynyllä. Tosi vihaisena Peppe kuvataan leijonana ja krokotiilina. Pepen mukana kulkee pupu, joka ihmettelee Pepen touhuja. Lopulta Peppe väsyvä riehumiseen ja äiti nostaa Pepen syliinsä. Äidin sylissä kaikki on hyvin.

Seuraavat kolme kirjaa kuuluvat Fanni-tunnetaitosarjaan, jossa kirjat ja kortit tutustuttavat lapsia tunnetaitoihin ja käytännön tunnesäätelykeinoihin Fanni-norsun ja hänen ystäviensä kautta. Kaikissa kirjoissa on tarinan lisäksi tunnetaidoista kertova osuus aikuiselle ja harjoituksia, joita aikuinen voi tehdä lapsen kanssa yhdessä joko kotona tai päiväkodissa. Kirjojen suositusikä on 4+. Sarjan tekijät ovat lasten tunnetaitoihin erikoistuneita psykologeja.

**Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019a. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Kuvittaja Bellamine, L. Jyväskylä: Kumma-kustannus.**

Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari kirjan pääteemana on se, miten lapsi voi tunnelämpömittarin avulla havaita omia tunnetilojaan ja oppia säätelemään voimakkaita tunteita. Kirjan hahmot tutustuvat tunnelämpömittariin, kun kukkatarhan kukat ovat nuupahtaneet voimakkaiden tunteiden takia. Pieni kolibri kertoo eläinlapsille, miten tunnelämpömittari mittaa puiston tunteita. Kun mittari on vihreällä tai keltaisella alueella, puiston kukat voivat hyvin. Punaisella alueella, missä tunteet ovat tosi voimakkaita, kukat alkavat nuupahtaa ja kuihtua. Eläinlapset keksivät auttaa puistossa olevia hahmoja pääsemään yli voimakkaista tunteista, levottomuudesta, kiukusta ja pelosta. Tunnelämpömittarin lämpötila laskee vihreälle alueelle ja kukat alkavat taas kukkia.

**Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja suuri tunnemöykky. Kuvittaja Bellamine, L. Jyväskylä: Kumma-kustannus.**

Kirja kertoo Fanni-norsusta, joka osallistuu äitinsä ja kavereidensa kanssa kyläjuhliin. Fanni osallistuu pallonheittokisaan, joka ei mene toivotulla tavalla. Fannin valtaa suuri tunnemöykky, jota hän ei osaa itse nimetä. Äiti auttaa Fannia nimeämään tunteita ja huomaamaan, että muillakin on paljon tunteita. Lopulta Fanni ymmärtää, että miksi tunteet ovat hyödyllisiä ja kyläjuhlat jatkuvat mukavasti.

**Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019c. Fanni ja rento laiskiainen. Kuvittaja Bellamine, L. Jyväskylä: Kumma-kustannus.**

Fanni-Norsu ystävineen valmistelee tanssiaisia, mutta illan päätteeksi ystävykset väsyvät, stressaantuvat ja alkavat riidellä. Vanhemmat ohjaavat lapsia tekemään

muuta ja ystävykset tapaavatkin laiskiaisen, joka opettaa lapsille rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoja. Kirjan teemana on harjoitella lapsen kanssa stressin säätelyä ja rentoutumista.

**Riihonen, R. & Suokas, K. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Jyväskylä: Kumma-kustannus.**

Aada ja kiukkuleijona kertoo tarinan 7-vuotiaasta Aada tytöstä, joka harjoittelee kiukun tunteen tunnistamista ja sen säätelyä. Aadan veli rikkoo vahingossa Aadan lelun, mistä Aadalle tulee niin iso kiukku, että hän heittelee tavaroita ympäri huonetta. Äidin avulla Aada rauhoittuu ja tutustuu kiukkuleijonaan ja erilaisiin keinoihin, joiden avulla kiukkua kesytetään. Harjoittelun avulla Aada edistyy kiukun sietämisessä ja lopulta Aada tutustuttaa myös Aapo veljen kiukkuleijonaan. Kirjan lopussa on tietoa aikuisille lapsen tunnesäätelytaitojen edistämisestä. Kirjan suosituskä on 4+. Kirja on sisarteos samojen tekijöiden tietokirjalle Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus.

Tutkimuskysymykset

- Miten kiukun tunne esitetään tunteisiin liittyvissä kuvakirjoissa?
- Mikä aiheuttaa kiukkua kuvakirjojen hahmoissa?
- Mitä keinoja kuvakirjoissa annetaan kiukun tunteen tunnistamiseen ja säätelyyn?

**Miten kiukku näkyy hahmossa? Miten kiukun tunne esitetään?**

- Itku
- Vihainen ilme, suu ja kulmakarvat alaspäin
- Huutaminen, ärjyminen
- Ilkeä puhe
- Haukkuminen, tiuskiminen
- Riiteleminen
- Kädet nyrkissä
- Naama punainen
- Vaatteissa esimerkiksi salaman kuvia
- Lähtee pois tilanteesta

**ELEET, ILMEET JA PUHE  
KERTO VAT KIUKUSTA**

ILMENI KAIKISSA 10  
KIRJASSA

- Raivokohtaus
- Kova huuto
- Raivoaminen
- Tavaroiden/kivien heittäminen
- Lelujen rikkominen

**RAIVOKAS TUNNE JA  
FYYSINEN REAKTIO**

ILMENI 4 KIRJASSA

## Mikä kiukkua aiheuttaa?

- Ei osaa jotakin asiaa, epäonnistuminen
- Kateus
- Riitatilanne, kiusaaminen
- Yksinäisyys
- Häpeä, epäonnistuminen
- Jännitys, pelko
- Epäreiluus

**VIHAN TUNTEEN ALLA  
VAIKUTTAVAT TUNTEET**  
ILMENI KAIKISSA 10  
KIRJASSA

- Vanhempien ero
- Yksinäisyys
- Stressi
- Väsymys

**ELÄMÄNTILANTEEN  
AIHEUTTAMA KIUKKU**  
ILMENI 3 KIRJASSA

- Pettymys hetkessä, ei saa mitä haluaa
- Kivan tekemisen lopettaminen
- Pienet ärsytyksen aiheet päivässä
- Kiukun syy ei selviä

**ÄRSYTYS HETKESSÄ**  
ILMENI 3 KIRJASSA

## Mitä keinoja säädellä kiukkua?

- Aikuinen auttaa, sanoittaa tunteet
- Aikuisen antama malli
- Empaattisuus
- Aikuisen rauhallisuus
- Keskusteleva, ei-syyttävä sävy
- Hahmon kehuminen
- Kosketus, syli
- Hassuttelu

### **AIKUISEN TUKI KIUKUN HETKELLÄ**

ILMENI 9 KIRJASSA

### **AIKUISEN SELKEÄ TUKI KIUKUN SANOITTAJANA, VASTAANOTTAJANA JA HAHMON RAUHOITTAJANA**

ILMENI 5 KIRJASSA

- Kivojen asioiden miettiminen
- Mielen rauhoittaminen eri keinoin
- Oman lempipuuhan tekeminen
- Mielen suuntaaminen muualle
- Tunnemittari, palkinnot

### **ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN**

ILMENI 4 KIRJASSA

- Aikuinen kiukustuu,  
lapsi huomaa menneensä liian pitkälle
- Pelko ystävien hylkäämisestä
- Sopiminen, anteeksipyyntö

### **KIUKKU VÄISTYY PELON TIELTÄ**

ILMENI 2 KIRJASSA